



Baignade : avez-vous les bons réflexes ?

L'été approche et avec lui les vacances et les baignades à la mer, en rivière, en lac ou en piscine. Si vacances riment souvent avec insouciance, la baignade reste synonyme de vigilance. Petits et grands, quelques précautions simples vous permettront de passer des vacances en toute sérénité. L'INPES édite une nouvelle brochure pour faire le point sur les différentes précautions à adopter :

« Mode d'emploi de la baignade, pour un été en toute sécurité ».

A l'eau ? J'y vais ou je n'y vais pas ?

Se baigner en zone surveillée signifie être encadré par des professionnels et donc être secouru plus rapidement en cas de problème. **Choisissez les zones de baignade surveillées et renseignez-vous sur la nature des vagues, des courants et des marées dans le secteur où vous vous trouvez.**

A la plage, respectez les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade :

Drapeau VERT : baignade surveillée et absence de danger particulier ;

Drapeau JAUNE : baignade dangereuse mais surveillée ;

Drapeau ROUGE : interdiction de se baigner.

J'y vais, mais...

Avant de vous baigner, prenez en compte votre forme physique : un repas copieux, la consommation d'alcool ou encore une exposition prolongée au soleil ne sont pas toujours compatibles avec une baignade en toute sécurité. **Ne vous baignez pas si vous ressentez le moindre frisson ou trouble physique, et ne surestimez pas votre niveau de natation** : il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine. Enfin, prévenez vos proches quand vous allez vous baigner.

Entrez progressivement dans l'eau, et prenez garde aux vagues : leur zone d'impact et la zone qui suit (communément appelée « machine à laver ») sont dangereuses. En cas de danger, ne cherchez pas à lutter contre le courant et les vagues, vous risqueriez de vous épuiser. **Si vous êtes fatigué(e), allongez-vous sur le dos pour vous reposer. Cette position permet de dégager les voies aériennes et de respirer normalement pour pouvoir appeler de l'aide.**

Avec les enfants : une surveillance de tous les instants

En piscine ou à la mer, restez toujours avec vos enfants quand ils jouent au bord de l'eau et baignez-vous en même temps qu'eux. S'ils ne savent pas nager, équipez-les de brassards adaptés à leur taille et portant la norme NF 1311138-1. **Attention, les bouées et autres matelas pneumatiques ne protègent pas de la noyade.**

Les piscines privées en plein air doivent être équipées d'un dispositif de sécurité : barrière, couverture, abri de piscine ou alarme sonore. **Ces dispositifs ne remplacent pas la surveillance active et permanente des enfants.**

Enfin, déposez à côté de la piscine une perche et une bouée pour pouvoir intervenir rapidement en cas de danger et un téléphone pour alerter les secours le plus rapidement possible en cas d'accident.

Pour en savoir plus :

- baignades.sante.gouv.fr
- www.japprenslamer.fr

La SNSM est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique ayant pour vocation de secourir bénévolement et gratuitement les vies humaines en dangers au large et sur la côte

Ses trois missions sont le sauvetage au large effectué par les sauveteurs embarqués bénévoles, la formation des nageurs sauveteurs volontaires qui assurent la sécurité des plages et la prévention des risques liés à la pratique de la mer.

La SNSM est composée de 3500 sauveteurs bénévoles pour le sauvetage au large répartis sur 230 stations, 600 bénévoles encadrant les stations et les Centres de Formation et d'Intervention, 600 bénévoles formateurs des nageurs sauveteurs et 1300 volontaires nageurs sauveteurs qui sont présents sur près de 250 plages françaises.

Le Centre de Formation et d'Intervention de Lyon est l'un des 30 CFI dont dispose la SNSM. Il compte une centaine de nageurs sauveteurs actifs et prépare chaque année environ 25 nouveaux candidats aux diplômes d'état nécessaires à leur mission en plage.

