



ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

**UV J.S.P. 2**

**Module : SC**



# Prévention des accidents dus à la noyade

Version 1



## BORD DE MER, COURS D'EAU, LAC OU PISCINE :

### LE DANGER EST PARTOUT

En France, la noyade est la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les enfants de moins de 15 ans.

Les noyades sont responsables de plus de 500 décès accidentels chaque été.

→ 3 décès par noyade sont recensés chaque jour.

En 5 semaines, du 1<sup>er</sup> juin au 5 juillet 2015, 109 décès ont été recensés.



## RESPECTER LA SIGNALISATION :

Baignade  
dangereuse



**BAIGNADE  
INTERDITE**

Baignade à ses  
risques et périls



**BAIGNADE  
NON  
SURVEILLÉE**

Baignade  
aménagée



**BAIGNADE  
SURVEILLÉE**

- Vérifiez votre environnement de baignade ;
- Évitez les plages à risques et non surveillées et soyez attentifs aux différentes indications se trouvant à proximité. Pour une baignade en toute sécurité, renseignez-vous au préalable des horaires de baignade surveillée, des risques locaux (courants, marées, etc.) et de la couleur des drapeaux de baignade.





- **Drapeau vert** : baignade surveillée et absence de danger particulier
- **Drapeau orange** : baignade dangereuse mais surveillée
- **Drapeau rouge** : baignade interdite



N'hésitez pas à vous rendre au poste de secours pour obtenir des informations complémentaires.

### **SOYEZ CONSCIENTS DE VOS LIMITES PHYSIQUES :**

Les baignades en milieu naturel ont leur charme, mais elles demandent une plus grande vigilance. Ne surestimez pas vos capacités physiques. Si vous vous sentez plus faible ou plus fatigué que d'habitude, n'allez pas vous baigner. Prenez le temps d'écouter votre corps avant de prendre le large.

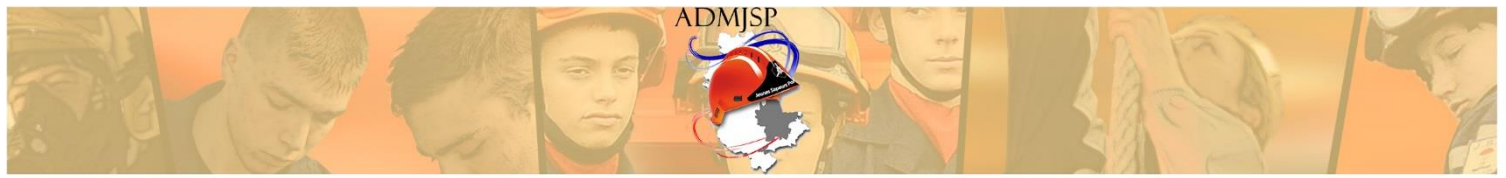
Pensez à la distance à parcourir au retour, aux vagues pouvant vous gêner, au courant pouvant vous ralentir et vous demander plus d'effort.



Le long des rivières, baignez-vous de préférence en amont des villages.

Ne vous baignez pas pendant et après un orage : les eaux de ruissellement peuvent contaminer les rivières (de même pour la mer dans les zones urbanisées ou à l'embouchure des fleuves).

Baignez-vous dans la mesure du possible avec des chaussures plastique (il peut y avoir des objets tranchants au fond ou au bord de l'eau).



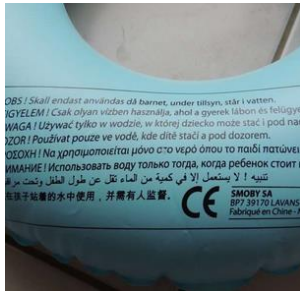
## **MEFIEZ-VOUS DES DIFFERENCES BRUTES DE TEMPERATURES :**

Après une exposition au soleil, il y a risque d'**hydrocution** (ou choc thermo-différentiel) lorsque l'on se baigne. Veillez donc à ne pas vous exposer excessivement avant la baignade.

Après avoir pris le soleil, entrez progressivement dans l'eau, en vous aspergeant. Veillez à habituer votre corps à cette nouvelle température de manière douce et progressive.



## **SURVEILLEZ TOUJOURS LES ENFANTS :**



Les enfants doivent être accompagnés ou surveillés en permanence, par au moins un adulte, pendant la baignade et lorsqu'ils sont au bord de l'eau.

Pensez à équiper vos enfants de **brassards** ou de **bouées adaptés** à leur âge, à leur poids et à leur taille. Choisissez uniquement les produits avec le marquage CE (norme NF 13188-1).

N'oubliez jamais que les matelas, les bateaux pneumatiques ou les autres jouets flottants n'évitent pas la noyade et peuvent de plus s'éloigner vers le large.

**Apprenez à vos enfants à nager dès le plus jeune âge !**

## **SECURISEZ VOTRE PISCINE :**

Il est indispensable d'équiper votre piscine d'un **dispositif de sécurité** adéquat : bâche, cloisonnement ou alarme.

Placez toujours une perche et une bouée au bord de la piscine pour pouvoir intervenir rapidement en cas de problème et n'oubliez pas de retirer l'échelle.



Retirez les jouets de la surface de l'eau pour ne pas attirer les enfants.







## **VOUS ETES EN DIFFICULTE DANS L'EAU, COMMENT REAGIR ?**

- N'essayez pas de lutter contre le courant et les vagues, pour ne pas vous épuiser. Gardez vos forces !
- Laissez-vous porter par le courant et servez-vous de vos bras pour appeler à l'aide.
- Si vous êtes fatigué d'avoir trop nagé, faites la planche ! Vous flotterez naturellement et vous pourrez respirer normalement.
- Essayez de garder votre calme jusqu'à l'arrivée des secours. Prévenez toujours vos proches lorsque vous allez vous baigner, que ce soit à la plage ou à la piscine.

