



Conseils pratiques



Se baigner  
**sans danger !**



Avant de

**vous baigner**

## Assurez-vous de votre niveau de pratique

- Pour vous et vos enfants, apprenez à nager avec un maître-nageur sauveteur, le plus tôt possible.
- Faites reconnaître par un maître-nageur sauveteur votre capacité et celles de vos enfants, à évoluer dans l'eau en toute sécurité.

## Choisissez les zones de baignade surveillées

- A votre arrivée, informez-vous sur les zones de baignade pour savoir si elles sont surveillées, interdites ou dangereuses.
- Pour vous baigner, choisissez les zones surveillées où l'intervention des équipes de secours est plus rapide.
- Restez toujours attentifs à vos enfants, même si la zone est surveillée.

## Informez-vous sur les conditions de baignade

- En arrivant sur votre lieu de baignade, renseignez-vous auprès du personnel chargé de la surveillance sur les conditions de baignade : nature des vagues, courants, marées, dangers naturels, etc.
- Respectez toujours les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade et/ou par les sauveteurs.

### Drapeaux de baignade



Baignade surveillée et absence de danger particulier



Baignade dangereuse mais surveillée



Interdiction de se baigner



BAIGNADE INTERDITE

- Assurez-vous que les conditions de baignade ne vont pas devenir dangereuses au cours de la journée.
- Consultez régulièrement les bulletins météo.



Pendant la baignade

# avec vos enfants



## Lorsque vous vous baignez avec vos enfants :

- **Restez toujours avec vos enfants** quand ils jouent au bord de l'eau ou dans l'eau.
- Baignez-vous **en même temps qu'eux**.
- Désignez **un seul adulte responsable** de leur surveillance.
- S'ils ne savent pas nager, **équipez vos enfants de brassards** (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à la taille, au poids et à l'âge de l'enfant (voir informations sur le produit et la notice d'information) dès qu'ils sont à proximité de l'eau.
- **Méfiez-vous des bouées ou des autres articles flottants** (matelas, bateaux pneumatiques, bouées siège,...), ils ne protègent pas de la noyade.
- **Surveillez vos enfants en permanence**, même s'ils sont équipés de brassards.



Pour...

# vous-même



- Si vous ressentez **le moindre frisson ou trouble physique**, ne vous baignez pas.
- **Prévenez vos proches** lorsque vous allez vous baigner.
- Soyez **vigilant lors de la baignade** et faites attention à la zone d'impact des vagues (certaines zones du corps comme la tête, le cou ou le ventre étant plus fragiles).

### Tenez compte de votre forme physique

- Ne surestimez pas votre condition physique. Avant de partir nager au loin, assurez-vous que votre forme physique vous permet de revenir sur la terre.
- Souvenez-vous qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine.

### Evitez tout comportement à risque

- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.
- Ne vous exposez pas excessivement au soleil avant la baignade.
- Rentrez progressivement dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil.

### En cas de danger imprévu

- Ne luttez pas contre le courant et les vagues pour ne pas vous épuiser.
- Si vous êtes fatigué, allongez-vous sur le dos pour vous reposer. Vos voies respiratoires sont alors dégagées : vous pouvez respirer normalement et appeler à l'aide.

# Profitez de votre piscine

## en toute tranquillité

Chaque année, malgré l'obligation d'équiper les piscines d'un dispositif de sécurité, de jeunes enfants se noient. La vigilance des adultes reste indispensable pour éviter les accidents.



## Équipez votre piscine

(enterrée ou semi enterrée) d'un dispositif de sécurité.

La loi prévoit **4 dispositifs** :

- Les **barrières, abris de piscine ou couvertures** : ils empêchent physiquement l'accès au bassin et sont particulièrement adaptés aux jeunes enfants, à condition de les refermer ou de les réinstaller après la baignade.
- Les **alarmes sonores** : elles peuvent informer de la chute d'un enfant dans l'eau (alarmes d'immersion) ou de l'approche d'un enfant du bassin (alarmes périmétriques), mais n'empêchent pas la noyade.

*Les barrières sur 4 côtés sont celles qui assurent une meilleure protection.*

## Pendant la baignade

- Pensez à poser à côté de la piscine : une perche, une bouée et un téléphone pour alerter les secours le plus rapidement possible.

## Après la baignade

- Pensez à sortir tous les objets flottants, jouets, bouées, objets gonflables et à remettre en place le dispositif de sécurité.
- Si vous avez une piscine « en kit » (qui n'est pas enterrée dans le sol), Retirez l'échelle après la baignade pour en condamner l'accès.

Pour en savoir plus :

[www.economie.gouv.fr/dgccrf/Securite-des-piscines](http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Securite-des-piscines)

[www.prevention-maison.fr/accidents/#/piscine](http://www.prevention-maison.fr/accidents/#/piscine)

**Attention !**

Ces dispositifs ne remplacent pas la surveillance active et permanente des enfants par un adulte.

## Dans les piscines publiques

- Surveillez les enfants pour éviter qu'ils se dirigent seuls vers les bassins. Accompagnez-les dans l'eau et restez auprès d'eux.
- Informez-vous sur le règlement intérieur de la piscine et respectez-le.
- En cas de problème, prévenez immédiatement le personnel chargé de la surveillance.

# Pratiquez vos loisirs nautiques en toute sécurité

20 % des noyades ont lieu pendant une activité autre que la baignade : bateau, pêche, plongée, canoë, kayak, rafting... Ces noyades sont souvent dues à une chute ou à un malaise.

## Lorsque vous pratiquez une activité nautique :

- Si nécessaire, faites reconnaître par un maître-nageur sauveteur **la capacité de vos enfants à savoir nager.**
- Pratiquez toujours **votre activité dans les zones autorisées.**
- Ne consommez **pas d'alcool avant et pendant.**
- Tenez compte de **votre forme physique.**
- Informez-vous sur **les conditions météo** avant de partir.
- Ne partez **jamais seul et informez vos proches de votre destination** et de votre heure de retour prévue.
- Respectez **les consignes de sécurité** et les autres usagers.
- **Équipez-vous des articles de sécurité** recommandés (bouées, gilets de sauvetage, casques,...).

Pour en savoir plus :

[www.developpement-durable.gouv.fr/-Gestes-et-conseils](http://www.developpement-durable.gouv.fr/-Gestes-et-conseils)



Numéro d'appel d'urgence : **112**

En partenariat avec :



Premier Ministre,  
Secrétariat Général de la Mer  
Ministères chargés de l'Écologie,  
de l'Économie, de l'Intérieur,  
des Sports, de la Santé

