

Conseils de sécurité à l'égard des nageurs Safety Tips for Swimmers

La noyade est la seconde cause majeure de décès chez les jeunes; seuls les accidents de voiture tuent plus de personnes âgées de un à 24 ans. La Colombie-Britannique possède l'un des taux de noyade les plus élevés au Canada – généralement environ 90 cas par année – et un nombre considérable de ces noyades survient dans les piscines privées, dont près de la moitié de toutes les noyades d'enfants de moins de 10 ans.

Beaucoup de ces blessures et de ces décès auraient pu être évités en suivant quelques règles de sécurité simples.

Ces règles s'appliquent que vous soyez à la plage pour la journée ou que vous sautiez dans la piscine de votre arrière-cour pour une courte baignade. En apprenant et mémorisant ces simples règles, vous pouvez être assuré que votre baignade sera sans danger et amusante, au lieu de se transformer en une journée que vous chercherez à oublier.

Installez une clôture autour de votre piscine

La moitié de toutes les noyades d'enfants surviennent dans les piscines privées. Si vous avez une piscine, vous devriez vous assurer qu'elle est protégée par une clôture avec une porte qui ne peut être ouverte par un enfant. Assurez-vous que la porte est bien fermée et verrouillée lorsque vous n'êtes pas à proximité.

Vous protégez ainsi vos propres enfants et également les autres enfants de votre voisinage. Vous pouvez être responsable selon la loi si une noyade survient dans votre piscine et que celle-ci n'est pas protégée correctement par une clôture ou que d'autres mesures de sécurité n'ont pas été respectées. Renseignez-vous sur les règlements gouvernementaux locaux qui peuvent avoir rapport avec les questions de sécurité dans les piscines.

Lisez les panneaux

Les panneaux contiennent des consignes de sécurité importantes. Lorsque vous êtes à la piscine, lisez les panneaux et obéissez aux consignes. Les règles de la piscine ont été établies pour vous protéger des accidents et pour conserver un bassin propre et sans microbes.

Marchez, ne courez pas

Les piscines de par leur nature sont des zones glissantes. Ne courez pas le long du bord du bassin. Faites attention lorsque vous entrez ou sortez de la piscine – utilisez les rampes là où elles sont installées.

Si vous avez une piscine ou un jacuzzi à la maison, assurez-vous qu'il est facile - et sécuritaire - d'y entrer et d'en sortir.

Souvenez-vous que tout peut être très glissant lorsque les enfants barbotent et s'éclaboussent.

Regardez avant de sauter

Plonger dans une piscine ou un lac, ou tout simplement grimper dans un jacuzzi, peut être dangereux. L'une des causes principales de paralysie à vie est la fracture de la colonne vertébrale. Ces accidents sont souvent le résultat d'un plongeon la tête la première en eau peu profonde.

Même si vous avez plongé sans problème hier, cela ne signifie pas que vous pouvez plonger aujourd'hui. Les choses peuvent changer – des nageurs en apnée, des jouets ou des objets peuvent surgir sans que vous ne vous y attendiez. Vérifiez le bassin avant de vous baigner et entrez lentement et les pieds en premier.

N'allez pas au-delà de vos capacités

Lorsque vous entrez dans l'eau, nagez seulement dans les parties où vous êtes à l'aise – n'allez jamais plus loin ou plus profond si vous ne vous en sentez pas capable. Lorsque vous êtes à la plage, nagez parallèlement au rivage et restez à l'intérieur des zones protégées par les cordes.

Amenez un copain

Si vous êtes en difficulté, rien ne vaut le « système du copain ». **NE NAGEZ JAMAIS SEUL.** Assurez-vous que la personne qui vous accompagne vous surveille et faites de même pour elle. Même s'il y a des maîtres nageurs à proximité, il est toujours mieux d'avoir un « copain ».

Pas d'arrosage brutal ou de chahut

Se battre ou se faire basculer dans une piscine ou un lac peut être très dangereux. Si vous vous frappez la tête contre les murs ou le fond de la piscine ou sur les rochers d'un lac, vous pouvez perdre connaissance et, si vous n'obtenez pas de l'aide immédiatement, vous pouvez vous noyer très rapidement.

Ne buvez pas avant de plonger

L'alcool et l'eau ne font pas bon ménage. Les blessures impliquant l'alcool sont un problème courant dans les piscines privées, sur les plages et dans les bassins de natation locaux.

Si vous êtes au bord ou dans l'eau, restez sobre. D'ailleurs, non seulement l'alcool provoque des accidents, mais en plus il les aggrave car vous ne pouvez pas réagir correctement lorsque vous êtes VRAIMENT en difficulté. L'alcool ralentit vos réflexes et vous rend maladroit. Il peut également vous

endormir, ce qui est particulièrement dangereux dans un jacuzzi.

Gardez votre piscine propre

Les piscines sales favorisent la prolifération de bactéries qui peuvent vous rendre malade. Quelques bonnes habitudes aident à ce que la piscine que vous utilisez reste un milieu propre et sain.

- Lavez-vous *toujours* avant d'entrer dans l'eau.
- N'apportez jamais de nourriture ou de boissons dans une piscine. Non seulement les déversements peuvent salir les piscines mais en plus le verre brisé des tasses ou des assiettes est presque impossible à enlever sans drainer la piscine.
- Ne traînez pas de saleté extérieure dans la piscine.
- Assurez-vous d'utiliser des maillots de bain appropriés. Ne permettez pas le port de vêtements de ville (par exemple des jeans coupés) ou des couches jetables. Si un bébé fait ses besoins, nettoyez tout de suite et ajoutez du désinfectant supplémentaire à l'endroit souillé de la piscine.

Cherchez les dangers dissimulés

L'eau peu profonde, les rondins submergés ou les gros rochers sont tous dangereux lorsque vous plongez dans les lacs ou les bassins de natation.

Mais il y a beaucoup d'autres dangers dissimulés, à la fois sur les plages ou dans les piscines.

Dangers d'aspiration

- L'eau des piscines et des jacuzzis est pompée constamment par un système de filtrage. Ce qui signifie que l'eau est aspirée de la piscine, souvent par des conduits sous l'eau. Ces conduits d'aspiration peuvent aspirer vos cheveux à l'intérieur où ils peuvent s'emmêler et maintenir votre tête sous l'eau jusqu'à ce que vous vous noyiez.
- Vous ne devriez JAMAIS mettre votre tête sous l'eau dans un bain à remous ou un jacuzzi car les tuyaux d'aspiration peuvent retenir vos cheveux et aussi car le risque d'infections des yeux ou des oreilles est plus élevé. Si vous avez les cheveux longs, vous devriez porter un bonnet de bain ou au moins vous les natter.
- Parfois, les bras ou les jambes des nageurs peuvent également rester coincés dans les tuyaux d'aspiration. Ne jouez jamais autour de ces derniers ou des drains de piscine.

Autres « pièges » sous l'eau

Beaucoup d'autres installations dans les piscines peuvent retenir une personne sous l'eau. Certaines grilles ou échelles ont de petits espaces qui peuvent piéger les enfants sous l'eau. Parfois, ils se noient car leurs bras, leurs jambes ou leur tête restent coincés dans une grille ou entre une échelle et le mur de la piscine.

Assurez-vous que tous les « trous » de votre piscine ou de votre jacuzzi sont soit trop petits soit trop grands pour qu'un enfant puisse y rester bloqué.

Les installations brisées et les coins tranchants peuvent provoquer des coupures, des contusions et d'autres blessures. Si vous trouvez du matériel de jeu, des installations ou des tuyaux brisés, faites-les réparer.

Parents...

Un enfant peut se noyer en quelques minutes seulement, et dans quelques centimètres d'eau. Les jeunes enfants ont besoin d'être surveillés **CONSTAMMENT** par un adulte sobre lorsqu'ils sont dans **OU À PROXIMITÉ** de l'eau.

Même les enfants plus âgés devraient être surveillés et devraient recourir au « système du copain ».

Les plages posent des problèmes particuliers car il y a de nombreux dangers dissimulés, comme les rondins submergés, les affaissements inattendus ou les courants marins. Restez près de vos enfants. Respectez tout avertissement affiché sur les courants marins ou les zones dangereuses et demandez aux autres personnes si elles sont au courant de l'existence d'endroits dangereux sur la plage.

Ne laissez jamais les enfants jouer dans les jacuzzis; une petite trempette est acceptable, mais l'eau chaude peut affecter rapidement le petit corps d'un enfant. Consultez le dossier santé de Colombie-Britannique [#27a Hot Tubs: Health and Safety Tips](#).

Sensibilisez votre enfant aux dangers du soleil : achetez un écran solaire « étanche » pour la piscine ou la plage et souvenez-vous d'appliquer une autre couche après la baignade. Si vos enfants jouent sur la plage, un t-shirt à manches longues et un chapeau les protègent mieux des rayons dangereux du soleil qu'un écran solaire.

Suivez un cours de premiers soins qui vous apprend la respiration artificielle (parfois appelée le « bouche à bouche »), la RCR de l'enfant (réanimation cardio-respiratoire), l'auto-sauvetage et les aptitudes à sauver autrui. Beaucoup d'organismes offrent ces cours aux parents à des coûts raisonnables et à des heures pratiques.

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : www.bchealthguide.org/