

Ne nagez pas en eau trouble !

Eté, soleil, canicule: quand le thermomètre prend l'ascenseur, il fait bon piquer une tête dans l'eau fraîche. Ci-après, quelques conseils pour éviter les accidents de baignade.

La période des vacances est de retour, et avec elle le temps des baignades. Les températures estivales incitent à chercher un peu de fraîcheur dans l'eau. Mais les plaisirs aquatiques comportent souvent des risques impondérables. A cet égard, les chiffres sont tristement éloquents : pendant la saison 2002, 52 personnes ont perdu la vie dans un accident de baignade, dont 34 hommes, huit femmes et dix enfants. Chaque année, on déplore près de 14 000 victimes d'accidents liés à l'exercice d'un sport nautique (extrapolation du bpa pour 2000) : 30 d'entre elles y succombent. Ce sont les fleuves et les lacs qui présentent les risques les plus élevés.

Mauvaise évaluation du danger, inconscience, imprudence ou excès de confiance en soi : autant d'erreurs qui peuvent s'avérer fatales. Parfois, on sous-estime le froid, le vent, le risque de foudre ou la possibilité d'un brusque changement météorologique. Les enfants sont particulièrement exposés. Les accessoires de natation n'offrant aucune sécurité, les plus jeunes doivent être soumis à une stricte surveillance. La noyade est la deuxième cause de décès chez les moins de 16 ans !

Six règles à respecter

L'observation des six règles de la baignade édictées par la Société Suisse de Sauvetage permet de limiter considérablement le risque d'accident :

- Ne jamais nager l'estomac plein, ni à jeun ! Après un repas copieux, attendre deux heures. Eviter l'alcool !
- Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé ! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.
- Ne pas plonger ou sauter dans des eaux troubles ou inconnues ! Elles peuvent cacher des dangers.
- Ne jamais laisser les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau ! Ils ne connaissent pas les dangers.
- Les matelas pneumatiques et les accessoires de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde. Ils n'offrent aucune sécurité !
- Ne jamais nager seul sur de longues distances ! Même le corps le mieux entraîné peut subir une défaillance.

Société suisse de sauvetage

Siège administratif SSS

Case postale 161

6207 Nottwil

T: 041 939 21 21, F: 041 939 21 39

info@slrg.ch

