

PRÉVENTION DES NOYADES

Les bons réflexes
pour profiter de l'eau
en toute sécurité

**MAÎTRE
NAGEUR
SAUVETEUR**



LA SÉCURITÉ EST L'AFFAIRE
DE TOUS



CHOISIR SA BAIGNADE



La baignade comporte des risques, choisissez des lieux de baignade surveillée par des sauveteurs professionnels.



REGARDER les panneaux d'information au poste de secours (précisions sur les horaires de surveillance, les zones surveillées ou interdites, les dangers potentiels, les températures de l'eau et de l'air...).
Se renseigner des conditions météorologiques.



RESPECTER les consignes de sécurité et les interdictions liées à la baignade. Respecter la signalétique (drapeaux et délimitation des zones surveillées). En choisissant une zone surveillée l'intervention des secours sera plus rapide. Éviter tout comportement à risque (défi entre amis, apnée etc...)



REPORTER sa baignade en cas de trouble physique (fatigue, problème de santé, coup de chaleur, frissons...). Rentrer dans l'eau progressivement. Ne pas surestimer son état de forme.
La consommation d'alcool ou de produits stupéfiants augmente grandement le risque de noyade.



PRÉVENIR un proche avant d'aller se baigner.
Ne **JAMAIS** quitter les enfants des yeux et se baigner avec eux.



RAPPEL IMPORTANT

La baignade est un plaisir, mais aussi une activité qui comporte des risques. **Vigilance et responsabilité sont indispensables.**





PROFITEZ DE L'ÉTÉ,
RESTEZ EN SÉCURITÉ

#COULE PAS TON ÉTÉ

Au bord des canaux, des lacs et des rivières, adoptez les bons réflexes.

Les bateaux peuvent ne pas vous voir, vous blessez avec leur hélice et créer des remous importants. Tenez-vous à distance et restez attentifs !



PRIVILÉGIEZ LES ZONES SURVEILLÉES

Renseignez-vous auprès des collectivités locales ou sur le site vnf.fr

NE VOUS Baignez PAS DANS LES CANAUX ET RIVIÈRES

La qualité de l'eau peut être mauvaise et les fonds présentent des dangers (courants, obstacles, profondeur...).



DES DANGERS
SE CACHENT
SOUS L'EAU



RESPECTEZ LA SIGNALISATION ET LES CONSIGNES

Certaines zones sont dangereuses ou interdites d'accès. Pour votre sécurité respectez-les.

NE SAUTEZ PAS DES PONTS

Plongez depuis des barrages ou des écluses = danger de mort !

RESTEZ A DISTANCE DES BORDS

Les berges peuvent être instables, glissantes ou abruptes. Les chutes sont fréquentes et parfois mortelles (difficulté à remonter en lieu sûr).

L'EAU EST BELLE,
MAIS ELLE PEUT ÊTRE
IMPRÉVISIBLE.

#COULEPASTONÉTÉ



Portez un gilet
de sauvetage
en activité nautique

Surveillez
les enfants
en permanence



Renseignez-vous
sur la météo
et les conditions
de navigation

RETROUVEZ NOS CONSEILS
ET TOUTES NOS CAMPAGNES
DE PRÉVENTION SUR

WWW.VNF.FR



VOIES NAVIGABLES DE FRANCE AGIT POUR VOTRE SÉCURITÉ



PROFITEZ, SOYEZ PRUDENTS,

RESTEZ EN SÉCURITÉ !

LA SURVEILLANCE : UN ENJEU MAJEUR

Avant et pendant la baignade,
surveiller de manière active et
permanente les jeunes enfants.



Éviter les distractions
(téléphone, lecture, discussion prolongée).



Ne jamais laisser un enfant seul près de l'eau
Se baigner avec eux lorsqu'ils sont dans l'eau.



Ne JAMAIS quitter des yeux les jeunes enfants
quand ils jouent au bord de l'eau.



Désigner un seul adulte responsable
par enfant pour la surveillance pendant la baignade.



Équipez vos enfants de dispositifs d'aide à la flottaison
(brassards ou ceintures) pour les non-nageurs si besoin.



La noyade peut survenir en quelques secondes
et dans très peu d'eau. Elle est souvent silencieuse.
Restez toujours vigilant.



Mettre en place un dispositif de sécurité obligatoire
pour les piscines privées (alarme, couverture, barrière ou abri)
et surveiller activement les jeunes enfants.

“ La **noyade** est la **première cause de mortalité par accident de la vie courante, chez les moins de 25 ans en France**, mais concerne aussi toutes les autres catégories d'âge. ”



SAVOIR NAGER

Dès le plus jeune âge, apprendre à nager aux enfants le plus tôt possible et les familiariser avec le milieu aquatique est un enjeu essentiel de sécurité.



BEBE NAGEUR (JUSQU'À 3 ANS)

Une découverte du milieu aquatique ludique et adaptée pour les tout-petits, encadrée par des professionnels qualifiés.



AISANCE AQUATIQUE (4-6 ANS)

Des séances pour se familiariser avec l'eau, apprendre à s'immerger, à flotter et à se déplacer en toute sécurité.



APPRENTISSAGE DE LA NAGE (+ 6 ANS)

Un apprentissage des techniques de nage pour gagner en autonomie et en confiance.

Ne s'applique pas uniquement aux enfants, il existe des cours adultes, seniors et même d'aquaphobie si besoin...



Renseignez-vous auprès des clubs ou des collectivités, divers stages existent dans de nombreuses piscines près de chez-vous.



Évitez toute consommation d'alcool avant de se baigner.



Rentrez dans l'eau progressivement pour éviter les chocs thermiques.



Savoir nager réduit les risques, mais ne remplace jamais la surveillance.



En cas de problème, ne lutez pas contre le courant ou les vagues pour ne pas vous épuiser. Allongez-vous sur le dos et appelez à l'aide.



Équipez-vous d'une bouée de nage en eau libre afin d'être visible et de vous reposer si besoin.

PROFITEZ, SOYEZ PRUDENTS,



RESTEZ EN SÉCURITÉ !



LES GESTES QUI SAUVENT

En cas d'accident dans l'eau,
alertez immédiatement !



UNE NOYADE PEUT SURVENIR EN
QUELQUES SECONDES ET DANS
TRES PEU D'EAU.



UNE SURVEILLANCE ACTIVE ET
PERMANENTE RESTE LA
MEILLEURE PRÉVENTION.

1



ACTIVER LE DISPOSITIF DE SÉCURITÉ

Si vous êtes témoin qu'une personne est en train de se noyer, prévenez ou faites **prévenir les secours d'urgence** immédiatement en composant :



le 15 : SAMU



le 18 : Sapeurs-pompiers



le 112 : Numéro européen

Indiquez :

Le lieu précis de l'accident, l'âge approximatif de la victime si possible, son état et les gestes déjà réalisés si besoin

2



NE PAS SE METTRE EN DANGER /FACILITER LES SECOURS

Si la victime est proche du bord :

- Utilisez une perche, envoyez-lui une bouée ou tout objet flottant.
- Aidez-la à rejoindre le bord.
- Évitez de vous mettre vous-même en danger !

3



VERIFIER L'ETAT DE CONSCIENCE DE LA VICTIME

Une fois la victime hors de l'eau :

- **Vérifiez qu'elle réagit et respire normalement.**
- Parlez-lui et stimulez-la doucement avec des questions simples.
- Si elle est consciente, dégagez ses voies respiratoires (tête vers l'arrière).
- Couvrez-la et surveillez-la, la position assise est préconisée.

4

SI LA VICTIME RESPIRE ET EST INCONSCIENTE

Si la victime a perdu connaissance :

- Mettez la en **position latérale de sécurité (PLS)**.
- Mettre la personne sur le côté en croisant sa jambe supérieure.
- Ouvrir sa bouche vers le bas pour que l'eau s'écoule vers l'extérieur et surveiller sa respiration.
- Surveillez régulièrement la victime.

5

SI LA VICTIME NE RESPIRE PLUS ET EST INCONSCIENTE

Allongez-la sur un sol dur et faites-lui immédiatement **5 insufflations** puis commencez la **réanimation cardio-pulmonaire (RCP)** :

- Alternez 30 compressions thoraciques et 2 insufflations, jusqu'à la reprise de la respiration ou l'intervention des secours.



PROFITEZ, SOYEZ PRUDENTS,



RESTEZ EN SÉCURITÉ !



LA PROTECTION SOLAIRE

Se protéger du soleil
toute l'année,
dès le plus jeune âge.



ÉVITER LE SOLEIL AUX HEURES LES PLUS CHAUDES

Entre 12h et 16h, quand les rayons sont les plus forts.
Les ultraviolets peuvent provoquer des dommages irréversibles.



SE COUVRIR

Avec des vêtements légers, un chapeau et des lunettes de soleil adaptées (indice UV 400 ou marquage CE de catégorie 3 ou 4).



APPLIQUER DE LA CRÈME SOLAIRE

Indice 50+ pour les enfants (l'indice de protection s'adapte au phototype : plus la peau est claire et fragile, plus l'indice doit être élevé. Les peaux bronzées ou mates peuvent utiliser des indices dégressifs).



S'HYDRATER ET RECHERCHER L'OMBRE

Buvez de l'eau fréquemment même sans sensation de soif.
Mettez-vous sous un parasol, un arbre ou une protection adaptée.



PROTÉGER LES PLUS JEUNES

Les bébés et jeunes enfants sont particulièrement vulnérables : la protection physique (vêtements, ombre) est indispensable.

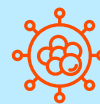
POURQUOI C'EST IMPORTANT ?



La peau garde en mémoire les expositions au soleil.



Les UV sont présents même par temps nuageux et se reflètent sur l'eau et le sable.



Les coups de soleil augmentent le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.



**SE PROTÉGER AUJOURD'HUI
C'EST PRÉSERVER SA SANTÉ DEMAIN**

Chaque geste compte,
chaque protection aussi.

**PROFITEZ DU SOLEIL
EN TOUTE SÉCURITÉ !**



PROFITEZ, SOYEZ PRUDENTS,



RESTEZ EN SÉCURITÉ !



HYDRATATION & ACTIVITÉS SPORTIVES EN ÉTÉ

Protégez votre santé
pendant les fortes chaleurs.

Pendant une canicule, limitez au maximum votre activité physique et privilégiez les activités douces ou aquatiques si possible.



RESTEZ AU FRAIS
(chez vous ou dans un lieu rafraîchi).



BUVEZ DE L'EAU
(sans attendre d'avoir soif et évitez l'alcool).



MANGEZ FRAIS, ÉQUILIBRÉ ET QUANTITÉ SUFFISANTE



PROSCRIVEZ TOUT EFFORT PHYSIQUE TROP INTENSE
pendant les heures les plus chaudes.



REPORTEZ CE QUI EST POSSIBLE AUX HEURES LES PLUS FRAICHES



HUMIDIFIEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT LE CORPS,
si possible.



IDENTIFIEZ LES SYMPTÔMES D'UN COUP DE CHALEUR
pour agir rapidement.



DÉSIGNEZ UN RÉFÉRENT "VAGUE DE CHALEUR"
au sein de chaque structure ou organisation d'événements sportifs.



SIGNES D'ALERTE DU CHOC THERMIQUE

Attention, vous pouvez perdre connaissance et vous noyer en cas de baignade !

Signes d'alerte :



Crampes



Frissons



Troubles visuels ou auditifs



Maux de tête



Demengeaisons



Malaise ou fatigue intense

COMMENT RÉAGIR ?



Faites des gestes de la main et demandez de l'aide.



Sortez de l'eau rapidement et réchauffez-vous.

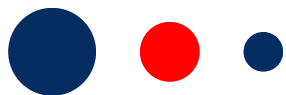


Si les signes ne disparaissent pas rapidement, appeler les secours (n° d'appel d'urgence : **15 -18 -112**)

PROFITEZ, SOYEZ PRUDENTS,



RESTEZ EN SÉCURITÉ !



ALCOOL ET RISQUE DE NOYADE

La consommation d'alcool :



Altère le jugement et augmente la prise de risque.



Dilate les vaisseaux sanguins occasionnant un risque d'hypothermie.



Diminue la réactivité des voies respiratoires diminuant les chances de survie dans l'eau.



Altère la coordination des gestes entraînant des troubles de vision qui rendent le nageur beaucoup moins adroit et pertinent dans ses réactions.



Lorsque le taux d'alcool est trop élevé dans le sang, le corps se refroidit plus vite dans l'eau ce qui peut provoquer une syncope et entraîner la noyade.



Attention au choc thermique. L'alcool dilate les vaisseaux sanguins, le choc entre le chaud et le froid peut provoquer un arrêt cardiaque par hydrocution.



**ÉVITEZ TOUTE CONSOMMATION
D'ALCOOL AVANT ET PENDANT VOTRE
BAIGNADE OU ACTIVITÉ NAUTIQUE.**

PRIVILÉGIEZ L'EAU POUR VOUS HYDRATER.



En cas de consommation d'alcool :



Ne pilotez pas d'engins
(bateau, scooter des mers...)



Éloignez-vous des bords de l'eau
(rives, berges, quais) pour éviter les
chutes dans l'eau.



PROFITEZ, SOYEZ PRUDENTS,



RESTEZ EN SÉCURITÉ !

LES TRAJETS EN TOUTE SÉCURITÉ

Les bons réflexes pour protéger toute la famille.



TRAJETS QUOTIDIENS

Adoptons les bons réflexes pour la sécurité de nos enfants.

À PIED

- Donnez la main à votre enfant.
- Marchez côté habitations sur les trottoirs.
- Traversez sur les passages piétons.
- Regardez autour de vous.



EN VOITURE

- Enfant dans un siège adapté à sa taille jusqu'à l'âge de 10 ans.
- Ceinture correctement attachée.
- Descendre côté trottoir.



EN VÉLO

- Le port du casque est obligatoire.
- Être accompagné d'un adulte (portant un gilet pour la visibilité).
- Réviser son vélo avant l'utilisation.
- Posséder un éclairage.



A RETENIR : jusqu'à 7 ans votre enfant se concentre que sur une seule chose à la fois et sa petite taille le rend moins visible des autres usagers ou véhicules.



DÉPART EN VACANCES : PRENEZ LA ROUTE EN TOUTE SÉCURITÉ

AVANT LE DÉPART



VÉRIFIEZ VOTRE VÉHICULE

Pneus, freins, éclairage, niveaux (huile, refroidissement...)



PRÉPAREZ VOTRE ITINÉRAIRE

Repérez votre parcours et réglez le GPS à l'avance. Consulter les itinéraires bis.



CHARGEZ INTELLIGEMMENT

Chargez plutôt la veille : les bagages les plus lourds en bas dans le coffre.



LE JOUR DU DÉPART



BIEN DORMIR AVANT DE CONDUIRE



NE PAS UTILISER LE TÉLÉPHONE AU VOLANT



RESPECTER LES LIMITATIONS DE VITESSE



FAIRE UNE PAUSE DE 15MIN TOUTES LES 2 HEURES



RESPECTER LES DISTANCES DE SÉCURITÉ



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU



Préférez partir un jour plus tôt ou un jour plus tard pour éviter les bouchons. Morcelez votre trajet et évitez de rouler après une longue journée de travail et pendant les heures propices à la somnolence (2h-5h et 13h-15h). Renseignez-vous à l'avance sur les particularités de la réglementation locale si vous partez à l'étranger.



VÉRIFIER LE BOUCLAGE DES CEINTURES



Si vous avez de jeunes enfants : pensez à les occuper, faites des pauses et changez de conducteur si possible.

LES 5 RÈGLES D'OR



VOIR ET ÊTRE VU



ATTACHER CHAQUE OCCUPANT



RESPECTER LES VITESSES



FAIRE DES PAUSES RÉGULIÈRES



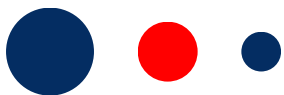
RESTER VIGILANT JUSQU'À L'ARRIVÉE



PROFITEZ, SOYEZ PRUDENTS,

RESTEZ EN SÉCURITÉ !

PROFITEZ, SOYEZ PRUDENTS, RESTEZ EN SÉCURITÉ !



ENSEMBLE POUR PRÉVENIR LES NOYADES



LES PARTENAIRES MOBILISÉS



Choisir sa baignade

Conseils pour profiter de lieux de baignade en toute sécurité.



Coulez pas ton été

Bons réflexes au bord des canaux, des lacs et des rivières.



Baignade et Surveillance

Prévention, formation et accompagnement pour tous.



Savoir nager et Surveillance

Formation aux métiers aquatiques (MNS, surveillants BNSSA).



Savoir nager

Apprentissage et aisance aquatique : des clés pour la vie.



Surveillance

Ressources humaines MNS et surveillants pour les baignades.



Les gestes qui sauvent

Formation et sensibilisation aux premiers secours.



Protection solaire

Prévenir les risques liés au soleil et protéger sa santé.



Hydratation & Activités

Conseils pour pratiquer une activité physique en toute sécurité l'été.



Sécurité des trajets & Alcool

Conseils pour des déplacements sûrs et responsables.

RESSOURCES UTILES



SDJES 21
Côte-d'Or



Ministère
chargé des
sports



Santé
publique
France



CREPS
BFC



CDOS 21
Côte-d'Or



Voies
navigables
de France



Ligue BFC
natation



Sécurité
routière



LA PRÉVENTION EST L'AFFAIRE DE TOUS.
Chaque conseil appliqué peut sauver une vie.

CET ÉTÉ, PROFITEZ.

RESTEZ VIGILANTS.
CHAQUE GESTE COMPTE.



LES 8 RÉFLEXES ESSENTIELS



Choisir une
baignade surveillée



Surveiller les enfants
en permanence



Apprendre
à nager



Éviter
l'alcool



Se protéger
du soleil



S'hydrater
régulièrement



Respecter les
consignes de sécurité



Connaître les
gestes qui sauvent

EN CAS D'URGENCE



15

SAMU



18

SAPEURS-POMPIERS



112

NUMÉRO D'URGENCE
EUROPÉEN

Ce guide a été réalisé par
le Service Départemental à la Jeunesse,
à l'Engagement et aux Sports de Côte-d'Or (SDJES 21)