

# bpa

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Sécurité

## Plaisir assuré lors de la baignade

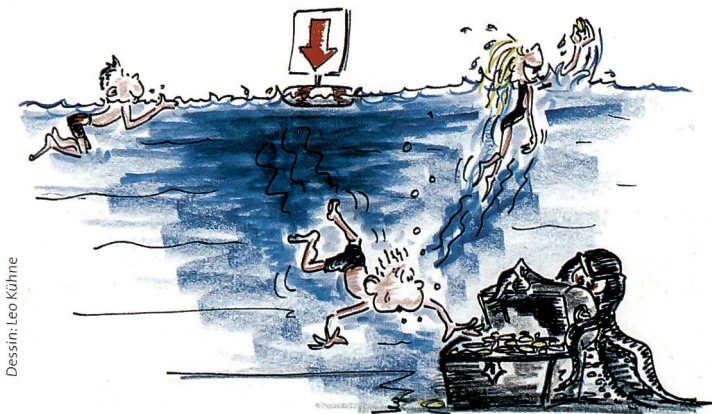
Après un entraînement d'endurance intensif en plein été, grande est la tentation de piquer une petite tête dans la rivière ou le lac voisin pour se rafraîchir. Mais en dehors des eaux surveillées, les risques ne manquent pas. Pour que la baignade ne vire pas au cauchemar, le bpa a conçu un «safety tool» sur le sujet.

Christoph Müller

Quand on part pour un grand tour à vélo où, après avoir gravi les côtes les plus raides, on se lance dans les descentes à toute allure au milieu des voitures, on met automatiquement un casque, sans même se poser la question. Mais quelles mesures le groupe de cyclistes devra-t-il prendre pour se protéger quand, arrivé au terme de son périple, il se laissera tenter par un petit plongeon dans les eaux limpides d'un lac de montagne? Au bord de l'eau et dans l'eau, la prudence est plus que jamais de rigueur: la noyade est, après les accidents de la circulation, la cause de décès la plus fréquente chez les enfants.

### Baignade autorisée?

Le bpa recommande à tous les enseignants et entraîneurs d'aborder la question de la baignade en eaux non surveillées et d'améliorer leurs propres compétences en la matière, en suivant par exemple les cours de natation de sauvetage, de plongée libre et de sauvetage en eaux libres de la Société suisse de sauvetage (SSS). Même si on maîtrise déjà bien l'élément liquide, on peut toujours apprendre quelque chose, par exemple la technique du massage cardiaque externe (CPR). Pour profiter des joies de la baignade dans les eaux non surveillées, il est essentiel d'évaluer correctement ses propres capacités et celles des sportifs dont on a la responsabilité. Planifiez donc la partie «baignade» avec le même soin que la partie principale de votre programme de la journée. ■



Dessin: Leo Kühne

### Le conseil pratique!

L'enseignant «contrôle» les capacités de ses élèves en piscine avant l'excursion: nager 100 m, les 75 premiers librement, puis plonger à deux reprises pour aller chercher des pièces ou des anneaux de plongée qu'il faudra transporter jusqu'à la sortie du bassin.

## Liste de contrôle

### Préparation

- Effectuer soi-même une reconnaissance du lieu prévu pour la baignade.
- Déterminer la profondeur de l'eau.
- Mesurer/évaluer la température de l'eau.
- Contrôler la vitesse du courant (elle ne doit pas être supérieure à l'allure d'un piéton).
- Vérifier que le niveau de l'eau ne puisse pas monter soudainement.
- S'assurer qu'il est possible de sortir de l'eau en plusieurs endroits.

### Formation

- Fréquenter les cours de sauveteur, rafraîchir ses connaissances.
- Commander le safety tool «baignade» à l'adresse [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) et réaliser l'atelier aquatique.

### Comportement

- Ne jamais perdre de vue les nageurs!
- Compter un moniteur au bénéfice d'un brevet de sauvetage par groupe de 12 personnes.
- Ne laisser que les nageurs accomplis s'aventurer en eaux libres.
- Observer les maximes de la baignade et les maximes de comportement sur les rivières de la SSS.

### Les 6 maximes de la baignade de la SSS

- Ne sautez jamais dans l'eau lorsque vous avez très chaud! Votre corps a besoin d'un temps d'adaptation.
- Ne laissez jamais les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau! Ils ne connaissent pas le danger.
- Les matelas pneumatiques et les bouées, ceintures, etc. ne doivent pas être utilisés en eau profonde! Ils n'offrent aucune sécurité.
- Ne nagez jamais l'estomac chargé ou à jeun! Après un repas copieux, il faut attendre deux heures. Évitez l'alcool!
- Ne plongez pas et ne sautez pas dans des eaux troubles ou inconnues! L'inconnu peut cacher des dangers.
- Ne nagez jamais seul sur de longues distances! Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

**Informations utiles:** Bureau suisse de prévention des accidents bpa, Service Sport, Laupenstrasse 11, case postale, 3001 Berne. Tél. 031/390 22 22, fax 031/390 22 30, e-mail: [sport@bfu.ch](mailto:sport@bfu.ch), Internet: [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch) et [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch)