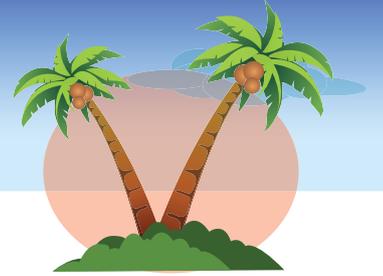


ALERTE ROUGE!

Pour mieux profiter de vos vacances...

fiche conseil n° 15 / 17



les accidents de baignade

Comment prévenir ?

- Ne pas sauter dans l'eau lorsque vous avez très chaud ou lorsque vous transpirez, votre corps a besoin de temps d'adaptation : vous douchez ou vous aspergez d'eau d'abord
- Ne jamais laisser les enfants sans surveillance au bord de l'eau : ils ne connaissent pas le danger.
- Prévenir une personne lorsque je vais à l'eau
- Ne pas utiliser les matelas pneumatiques, ainsi que tout matériel auxiliaire de natation en eau profonde
- Ne pas nager l'estomac trop chargé, ne pas nager à jeun et éviter l'alcool
- Ne pas plonger et sauter dans des eaux troubles ou inconnues
- Ne jamais nager seul sur des longues distances
- Ne jamais faire de paris stupides sur vos capacités
- Ne pas chahuter violemment dans l'eau
- Ne pas se forcer à se baigner lorsqu'on a une sensation désagréable
- Ne pas forcer les gens à se baigner
- Sortir immédiatement de l'eau dès l'apparition d'un léger malaise (maux de tête, vomissements, frissons...)
- En cas de crampe, se placer en nage dorsale, se calmer au maximum et faire des grandes inspirations.

Les signes

- Panique, appel de détresse, gestes désordonnés
- Apnée réflexe, arrêt des mouvements respiratoire ou autre...
- Perte de connaissance, convulsions
- Apnée totale

Conduite à tenir

- Analyser la situation
- Extraire ou faire extraire la victime en lui maintenant la tête hors de l'eau
- Allonger la victime pour faire un bilan et réaliser les gestes de premiers secours
- Appeler les secours



Fédération Française
de Sauvetage et de Secourisme
28 rue Lacroix - 75017 Paris
Tél : 01 46 27 62 90
@ : national@ffss.fr
Site : www.ffss.fr

ALERTE ROUGE!

