

# Ressource pour le personnel enseignant : Slogans pour la sécurité aquatique – conseils de sécurité

## Nagez à deux, avec un adulte qui vous garde sous ses yeux

C'est amusant de jouer dans l'eau, mais vous devez savoir comment nager et vous ne devez jamais nager seul. Si vous êtes incertains quant à votre capacité de nager, portez un vêtement de flottaison individuel de grandeur appropriée lorsque vous êtes dans l'eau.

## Regardez avant de plonger

Vous ne savez pas ce qu'il y a sous la surface; alors, vérifiez la profondeur de l'eau et la présence d'autres personnes dans l'eau avant de plonger.

Plongez seulement là où c'est permis et ne plongez pas dans des eaux inconnues.

## Pour ne pas couler, il faut se calmer

Si vous avez des ennuis dans l'eau, restez calme et flottez sur votre dos.

## Appelez, tendez, mais évitez de plonger

Une personne qui a des ennuis dans l'eau peut paniquer, tenter de s'agripper à vous et vous entraîner dans l'eau en tentant de sortir de l'eau. Ne vous rapprochez pas trop pour ne pas vous mettre en danger.

Appelez à l'aide.

Si vous êtes assez fort, tendez-lui quelque chose qui flotte et dites-lui de s'y agripper jusqu'à ce qu'elle le fasse, puis tirez-la vers vous.

## Ne faites pas que l'apporter; votre gilet de sauvetage, il faut le porter

Portez votre vêtement de flottaison individuel ou votre gilet de sauvetage lorsque vous êtes sur ou dans l'eau. Il devrait être bien ajusté et attaché et il ne devrait pas monter par-dessus votre menton ou vos oreilles. Accrochez-y un sifflet de plastique près de la poitrine ou des épaules que vous pourriez utiliser pour appeler à l'aide en cas d'urgence.

## Piscines, lacs, rivières ou ruisseaux, attention où il y a de l'eau

Il y a une extrémité profonde dans une piscine à vagues, et les vagues peuvent vous faire tomber ou vous entraîner vers le fond.

Il y a deux types de courants dans les lacs; certains qui se déplacent le long du rivage et d'autres qui, comme des vagues, se déplacent du plan d'eau au rivage et vice-versa. Lorsque les courants sont forts, ils peuvent être dangereux, car ils peuvent vous entraîner sous l'eau et vous balayer loin de la rive.

Les courants sont plus forts à l'intersection des rivières et des lacs; évitez donc de nager et de jouer à ces endroits.

La profondeur des rivières peut changer rapidement; de plus, des objets peuvent flotter, comme des billots, ce qui peut poser des dangers.

Lorsque les conditions météorologiques changent, le vent peut changer et modifier les conditions là où vous jouer, nager, ou faites du bateau. Portez bien attention aux changements météorologiques.

## Avant, il faut connaître les vents et le courant

Dans certains plans d'eau ouverts, les sauveteurs utilisent des drapeaux de couleur pour indiquer les conditions. Un drapeau vert signifie qu'il y a peu de danger et que les conditions sont bonnes pour toutes les nageuses et tous les nageurs. Un drapeau jaune signifie qu'il y a certains dangers comme des eaux agitées ou des vents forts sur l'eau. Dans ce cas, il est déconseillé de nager.

Les vents et les courants forts peuvent vous éloigner de la rive, alors soyez prudent. Lorsque vous nagez ou faites du bateau sur l'eau, utilisez un dispositif de flottaison.

Il est interdit de nager ou de faire du bateau à certains endroits. Renseignez-vous avant de vous rendre à un endroit près d'un barrage, d'une centrale hydroélectrique ou d'une voie maritime commerciale.

Le niveau d'eau peut changer au cours de l'année. Il est généralement plus élevé au printemps et diminue au cours de l'été. Ces changements saisonniers ont un impact sur le comportement des lacs et des rivières dont il faut tenir compte.

## Si vous ne voyez pas le fond, c'est sûrement profond

La couleur de l'eau peut aussi être un indice. Plus l'eau est foncée, plus le plan d'eau est profond; si l'eau est claire ou embrouillée, elle est peu profonde et il y a un banc de sable ou des hauts-fonds.

(Ressource pour le personnel enseignant : American Red Cross, 2021)

## Référence

American Red Cross. (2021). [Water Safety for Kids](#). [traduction libre]