



Sports aquatiques

En toute sécurité dans, sur et au bord de l'eau

L'été est enfin de retour, avec toutes ses possibilités d'activités extérieures. La chaleur invite, elle aussi, à profiter des plaisirs de l'eau. C'est pourquoi le BPA a regroupé quelques conseils pour nager, canoter et faire du stand-up paddle en toute sécurité.

Chaque année, les lacs et les rivières suisses sont malheureusement le théâtre d'accidents. Ce n'est pourtant pas une fatalité. Rien de tel, pour accroître votre sécurité, que de respecter les maximes de baignade et de comportement en rivière ([maximes-de-la-baignade.ch](https://www.maximes-de-la-baignade.ch)) de la Société Suisse de Sauvage (SSS).

Une mesure essentielle consiste à surveiller en tout temps vos enfants lorsqu'ils et elles sont à proximité de l'eau et à garder les tout-petits à portée de main. Quelques centimètres d'eau constituent déjà un réel danger pour eux.

Un autre point important: la consommation d'alcool et de drogues augmente le risque d'accident et n'est donc pas compatible avec les plaisirs aquatiques. Sans compter que cette mauvaise idée peut aussi avoir des conséquences juridiques, car la ou le (co-)pilote d'une embarcation doit être apte à naviguer en tout temps.

En parlant de mauvaise idée, ne reliez jamais les canots pneumatiques entre eux si vous voulez rester en mesure de manœuvrer.

Excellente idée en revanche: porter un gilet de sauvetage sur un canot pneumatique, un stand-up paddle, un voilier, etc. En effet, en cas d'accident, les chances de survie s'en trouveront nettement améliorées.

Pour votre sécurité

- Respectez les **maximes de la baignade et de comportement en rivière** de la SSS.
- **Gardez les enfants constamment à l'œil** et les plus petits à portée de main.
- Renoncez à la consommation d'**alcool et de drogues**.
- Que vous fassiez du canot pneumatique, du stand-up paddle ou autre, **portez un gilet de sauvetage**.
- En eaux libres, utilisez une **aide à la flottaison** et ne nagez jamais seul-e.

Une bouée de natation offre une sécurité supplémentaire pour la nage en eaux libres. En cas d'urgence, vous pourrez vous appuyer dessus et vous reposer. Les modèles fluviaux disposent d'un mécanisme permettant de détacher la bouée du corps si celle-ci devait rester crocher quelque part.

Vous souhaitez en apprendre plus sur la prévention des accidents et profiter pleinement des plaisirs aquatiques? Sur [bpa.ch/eau](https://www.bpa.ch/eau), vous trouverez des conseils pour de nombreuses activités dans, sur et au bord de l'eau.

