Deutsch

**Wassersport**

Sicher im, am und auf dem Wasser

Endlich wieder nach draussen und den Sommer geniessen: Wenns heiss ist, lockt das kühle Nass. Die BFU hat Tipps, damit die Sicherheit beim Schwimmen, Gummibootfahren und Stand-up-Paddeln nicht baden geht.

Die wichtigsten Tipps

* Bade- und Flussregeln der SLRG beachten
* Kinder im Auge behalten – die kleinen in Griffnähe
* Auf Alkohol und Drogen verzichten
* Auf Gummiboot, SUP und Co.: Rettungsweste tragen
* In offenen Gewässern eine Auftriebshilfe nutzen und nie allein schwimmen

In Schweizer Seen und Flüssen kommt es leider jedes Jahr zu Unfällen. Das muss nicht sein. Viel für die Sicherheit tun alle, die sich an die Bade- und Flussregeln der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG halten (baderegeln.ch).

Ein wichtiger Punkt: Kinder in der Nähe von Wasser immer im Auge behalten. Die ganz kleinen sind in Griffnähe am sichersten. Für sie kann bereits wenige Zentimeter tiefes Wasser gefährlich werden.

Ein zweiter Punkt: Alkohol und Drogen erhöhen das Unfallrisiko – und vertragen sich nicht mit dem Spass im Nass. Beim Gummibootfahren ist das auch aus rechtlicher Sicht keine gute Idee. Denn wer ein Boot (mit-)führt, muss fahrtüchtig sein.

Apropos «keine gute Idee»: Dazu gehört auch das Zusammenbinden von Gummibooten. Wer manövrierfähig bleiben will, sollte das nicht tun.

Eine sehr gute Idee hingegen ist, eine Rettungs-weste zu tragen – auf dem Gummiboot genauso wie beim Stand-up-Paddeln, Segeln usw. Die Überlebenschancen bei einem Unfall steigen so markant.

Eine Schwimmboje gibt beim Schwimmen in offenen Gewässern zusätzliche Sicherheit. Im Notfall kann man sich darüberlehnen und ausruhen. Flusstaugliche Bojen haben einen Mechanismus, der die Boje vom Körper trennt, falls sie sich verhakt.

Noch nicht genug von Wasserspass und Unfallprävention? Auf bfu.ch/wasser gibts Ratgeber mit Tipps zu zahlreichen Aktivitäten im, am und auf dem Wasser.



Français

**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.

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.

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) de la Société Suisse de Sauvetage (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.

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, vous trouverez des conseils pour de nombreuses activités dans, sur et au bord de l’eau.



Italiano

**Sport acquatici**

Sicurezza vicino, dentro e sull’acqua

Finalmente l'estate è arrivata e si può stare all'aperto: come resistere allora alla tentazione di cercare refrigerio in acqua? L’UPI fornisce dei consigli pratici per evi-tare che un tuffo, un’uscita in gommone o con il paddle finisca in tragedia.

I consigli principali

* Rispetta le regole per il bagnante e quelle per i fiumi della SSS
* Tieni sempre sott’occhio bambine e bambini, i più picco-li a portata di mano
* Rinuncia ad alcol e droghe
* Se esci in gommone, fai paddling o altre attività acqua-tiche, indossa il giubbotto di salvataggio
* Munisci bambine e bambini di un aiuto al galleggiamen-to nelle acque libere e non farli mai nuotare da soli

Purtroppo, ogni anno sui laghi e sui fiumi svizzeri si registrano numerosi infortuni. Questi si potrebbero evitare, ad esempio osservando le regole della Società svizzera di salvataggio SSS (regole-per-il-bagnante.ch).

Prima di tutto, nei pressi dell’acqua assicurati di tenere sempre sott'occhio le bambine e i bambini, i più piccoli a portata di mano, poiché per loro posso-no rivelarsi fatali già pochi centimetri di acqua.

Inoltre, evita di aumentare il rischio di infortunio o di guastarti il divertimento in acqua assumendo alcol o stupefacenti. Oltretutto, se esci in gommone, ciò potrebbe costituire un problema anche dal punto di vista giuridico: chi guida un natante deve essere nelle condizioni di farlo.

Infine, legare insieme i gommoni è una pessima idea, poiché rischi di non poterli più manovrare.

Un'ottima idea è invece indossare il giubbotto di salvataggio, sia in gommone che per il paddling, la vela e altre attività acquatiche, in quanto aumenta sensibilmente le possibilità di sopravvivenza in caso di incidente.

Nelle acque libere, l'uso di una boa offre una sicurezza in più, poiché, se necessario, permette di appoggiarsi e riposare. I modelli adatti per i fiumi sono dotati di un dispositivo di di-stacco rapido.

Desideri saperne di più sul divertimento in acqua e la prevenzione degli infortuni? Su upi.ch/acqua trovi consigli pratici su numerose attività in acqua e nelle sue vicinanze.

