AMÉLIORER LA SÉCURITÉ POUR PLUS DE PLAISIR !

EVITER LES ACCIDENTS EN EAU FROIDE: CONSEILS POUR NAGER EN TOUTE SÉCURITÉ À BASSE TEMPÉRATURE

Se préparer consciencieusement

Choisissez un lieu de baignade ou de natation approprié. L'entrée et la sortie doivent être faciles et sûres. Il est encore mieux si l'entrée peut se faire par étapes. N'allez jamais seul·e dans l'eau, faites-vous accompagner ou rejoignez un groupe.

Avez-vous le matériel nécessaire ?

– bonnet (bonnet de bain, bonnet en néoprène ou bonnet d'hiver)
– si nécessaire, gants en néoprène et / ou chaussettes en néoprène
– aide à la flottaison (bouée de nage, dry-bag, éventuellement gilet de natation ou équivalent)
– une boisson tiède
– une serviette de bain pour se sécher
– vêtements secs et chauds à mettre après la baignade

Privilégier la sécurité

Avant d'aller dans l'eau, évitez de consommer de l'alcool ou tout autre stupéfiant. Respectez les maximes de la baignade de la SSS, elles s'appliquent aussi en eau froide.

Entrer lentement dans l'eau

Donnez le temps à votre corps de s'habituer aux changements de température. Entrez lentement dans l'eau, mouillez-vous et prenez votre temps. Respirez délibérément, calmement et régulièrement lorsque vous entrez dans l'eau et pendant tout le temps de la baignade.

L'idéal est d'aller dans l'eau régulièrement dès que l'été touche à sa fin pour habituer lentement le corps à la baisse des températures.

Ecouter son corps

Commencez par une baignade très courte (quelques secondes) et augmentez progressivement la durée.

La règle d'or: température de l'eau = durée maximale de la baignade (5 °C = 5 minutes).

Évitez de plonger la tête dans l'eau et portez un bonnet. Si vous vous sentez mal, sortez de l'eau immédiatement. Soyez à l'écoute de votre corps.

Après l'effort, le réconfort

Après la baignade en eau froide, séchez-vous bien et mettez des vêtements chauds et secs. Ne prenez pas de douche chaude, évitez les endroits venteux et les activités sportives importantes.

Buvez une boisson tiède et réchauffez-vous de l'intérieur.

La baignade et la nage en eau froide requièrent une bonne condition physique. En cas de doute, consultez un médecin au préalable.

SLRG SSS

Vos nageurs sauveteurs

www.sss.ch

Faites un don avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don