

# Nager sans danger



## Des conseils pour tous

- Nagez toujours accompagné(e) et surveillez-vous mutuellement.
- Surveillez tout particulièrement vos enfants à proximité de l'eau.
- Pensez à votre santé. Des problèmes de santé tels que les troubles convulsifs ou les affections cardiaques peuvent exposer les personnes à un risque accru de noyade.
- Assurez-vous que l'eau ne dépasse la hauteur de votre poitrine si vous ne savez pas nager.
- Ne consommez pas d'alcool ni de drogues si vous prévoyez de nager.
- Ne plongez pas dans une eau dont la profondeur est inférieure à 8 pieds (2,5 mètres) ou inconnue.
- Surveillez la météo et ne vous baignez jamais en cas d'orage ou de foudre.
- L'endroit le plus sûr pour se baigner est une plage publique ou une piscine surveillée par des surveillants de baignade.

## Sachez reconnaître les signes de la noyade

Chaque année, des centaines de New-Yorkais se noient. Cela peut arriver à n'importe qui, partout où il y a de l'eau. La noyade survient rapidement et silencieusement. Une personne en train de se noyer peut donner l'impression de s'amuser avec l'eau ou de vous saluer avec la main alors qu'elle lutte pour rester à la surface.

Réduisez les risques que vous courez. Apprenez les bases de la natation. Envisagez de suivre un cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR). La respiration artificielle, les premiers secours et l'appel au 911 pourraient sauver une vie.



## **Assurez la sécurité des enfants**

Les enfants et les adolescents courent le plus grand risque de noyade. Gardez toujours les tout-petits près de vous, même dans les parties peu profondes.

Les surveillants de baignade et les gilets de sauvetage ne remplacent pas la surveillance étroite d'un adulte. Assurez-vous que votre piscine dispose d'une clôture de sécurité la rendant inaccessible aux enfants.

## **Veillez à votre santé**

Les microbes peuvent se propager par l'eau. Évitez de tomber malade en veillant à ne pas avaler d'eau ainsi qu'à vous rincer avant et après la baignade. Ne nagez jamais dans une eau trouble ou décolorée.

Ne vous baignez pas si vous présentez de la diarrhée, des coupures ou des plaies ouvertes. Ne faites pas vos besoins dans l'eau. Emmenez les enfants aux toilettes fréquemment.

## **Lors de la navigation de plaisance**

Respectez toujours les règles de sécurité nautique et portez un gilet de sauvetage homologué par la Garde côtière des États-Unis (US Coast Guard) (étiquette de type I à III). Les aides à la flottabilité gonflables, telles que les brassards et les flotteurs, ne doivent jamais être utilisées.

## **Informations supplémentaires**

[health.ny.gov/SwimSafe](https://health.ny.gov/SwimSafe)



**Department  
of Health**