Quelques conseils pour une baignade tout en sécurité!

Avant la baignade

1. Apprenez les premiers secours et la réanimation cardiorespiratoire.
   Il est prouvé que le délai d'administration des soins d'urgence est un élément déterminant pour qu'une victime s'en sorte sans séquelles. Apprendre les techniques d'intervention d'urgence peut donc sauver la vie d'un proche.

2. Inscrivez l'adresse de la résidence et les numéros d'urgence près des téléphones.

3. Apportez un téléphone sans fil à proximité de la piscine.
   S'il sonne, en plus de pouvoir y répondre sans interrompre la surveillance, il vous sera très utile pour appeler les secours en cas d'incident.

4. Ayez avec vous tout ce dont vous pourriez avoir besoin.
   Boissons, lunettes de soleil, serviette et crème solaire.

5. Installez une bouée, un objet flottant, un gilet de sauvetage ou une perche près de la piscine.
   Si une personne est en détresse dans la piscine, il sera possible de lui tendre un objet flottant pour lui venir en aide.

6. Établissez des règles pour les utilisateurs de votre piscine.
   Interdisez les plongeons tête première, la course ou les bousculades autour de la piscine et les jeux où l'on essaie de retenir son souffle sous l'eau.

Pendant la baignade

1. Assignez un adulte à la surveillance de la piscine.
   Lorsqu'il y a plusieurs adultes, notamment dans les fêtes d'enfants, on croit souvent à tort que quelqu'un surveille la piscine. Désignez toujours un adulte responsable pour éviter que les enfants soient sans surveillance.

2. Ne quittez jamais des yeux vos enfants.
   Vous devez demeurer alerte en tout temps quand des enfants se baignent. Évitez donc les distractions comme la lecture ou les médias sociaux sur votre téléphone intelligent. Assurez-vous aussi que les enfants d'âge préscolaire soient à portée de main.

3. Ne laissez jamais un enfant seul dans la piscine ne serait-ce que quelques secondes.
   Si vous devez absolument vous absenter, demandez aux enfants de sortir de la piscine et de vous accompagner, même si ce n'est que pour un instant.

4. Soyez toujours accompagné.
   Peu importe votre âge ou vos habiletés, ne vous baignez jamais seul.

5. Reconnaissez les signes de noyade.
   Une victime en détresse n'appellera pas à l'aide puisque l'instinct de survie l'amène à respirer au lieu de crier. La noyade est un phénomène silencieux, d'où l'importance de reconnaître visuellement les signes d'un enfant qui se noie. Signes de noyade :
   - Le visage et les yeux expriment la panique.
   - L'enfant peut sembler jouer dans l'eau.
   - Le corps est en position verticale.
   - Les bras font des mouvements vigoureux sur les côtés et en avant.
   - Il regarde vers le haut.

Après la baignade

1. Ne laissez pas des jouets flotter dans la piscine.
   Les jouets et les objets flottants peuvent attirer l'enfant près de l'eau et augmenter les risques d'y faire une chute.

2. Assurez-vous que tous les accès soient bien refermés.
   Assurez-vous que les portes de votre clôture se soient refermées et verrouillées automatiquement et retirez tout objet qui pourrait permettre de grimper près de la piscine.

Sur ce, bon été!

http://www.baignadeparfaite.com/fr/precautions-a-prendre