



## Règles de bonnes pratiques de la natation en eau libre et en eau froide.

Comme beaucoup d'activités, la natation en eau libre et parfois froide présente des risques.

Afin d'être évités, ces risques doivent être correctement évalués et anticipés.

Pour rappel, ces quelques règles de sécurité et de bon sens à respecter lors des entraînements et compétitions. Chacun doit les connaître et les respecter pour sa sécurité et celle de ces compagnons.

### A tout moments :

- respecter les autres nageurs, les autres usagers de la voie d'eau, ainsi que les infrastructures et l'environnement,
- respecter les consignes des nageurs expérimentés.
- personne n'est autorisé à nager isolé.
- lors des longues distances, respecter l'horaire ou adapter sa distance en cas de retard. Ne pas retarder le départ du groupe.
- ne pas surestimer ses forces et ses réserves, on doit pouvoir les utiliser si on en a vraiment besoin ou si un compagnon se trouve en difficulté.
- votre première assistance, c'est votre compagnon. Vous êtes la sienne !**

### Avant la mise à l'eau :

- ne pas nager si on a consommé des boissons alcoolisées, des stupéfiants, des médicaments contre-indiqués,
- ne pas hésiter à renoncer à l'entraînement et faire la sécu sur le bord si 'on ne le sent pas', il n'y a rien de honteux à ne pas être en forme, malade ou fatigué.
- manger correctement mais sans excès, plus de deux heures avant la mise à l'eau.
- prévoir éventuellement une collation énergétique juste avant la mise à l'eau, surtout avant une longue distance.
- prévoir un équipement adapté aux conditions météo extérieures, (peignoir de bain, slash, ...)
- éventuellement, participer à l'installation du matériel requis.
- s'échauffer correctement.
- préférer une distance plus courte et quitter à faire un peu de nage à contre courant vers la fin. A partir de 200m<sup>3</sup>, la nage à contre courant devient difficile. Chacun doit connaître ses limites,
- composer un binôme ou un trio comprenant un nageur expérimenté.

### A la mise à l'eau :

- ne pas se mettre à l'eau sans autorisation.
- ne pas oublier de mettre un bonnet voyant (Jaune, rouge, rose, fluo )
- avant de sauter, vérifier la présence d'objets dérivant à la surface ou immergés (branches, glace, ...) idem pendant l'exercice, signaler ces objets ainsi que les lignes de pêches à ses compagnons,

### Pendant le parcours :

- nager groupés, pas plus de 5 m d'un compagnon, les plus rapides doivent parfois ralentir, le mieux étant de former les groupes homogènes avant la mise à l'eau, en cas de conditions difficiles, réduire cette distance,
- surveiller son (ses) compagnons, élocution, mouvements afin de détecter toute difficulté,
- ne pas hésiter à sortir de l'eau si 'on ne le sent plus'. Attention: pas toujours facile à évaluer,
- ne pas hésiter à signaler ses difficultés et demander assistance à un compagnon,
- en cas d'assistance, prévenir les autres compagnons,
- rester à distance de tout bateau, péniche, jet-ki,... Même des bateaux de sécurité, c'est le bateau qui doit s'approcher. Suivre les directives du pilote ou du sauveteur.

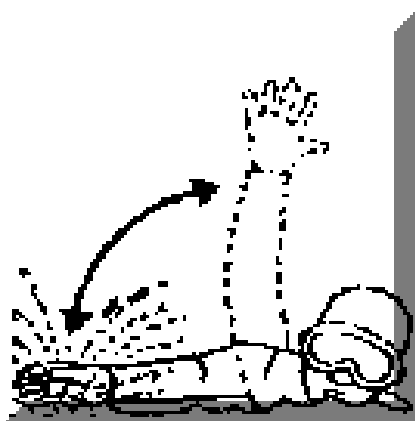
RAPPEL : il est difficile de communiquer en parlant ou criant à distance, d'où l'utilisation d'un code de communication. Voir photo en annexe.

Pour signaler que tout va bien former le O de ok en plaçant la pointe des doigts sur la tête ou en joignant les pointes des doigts des deux mains au dessus de la tête.

### **Il suffit d'agiter un bras pour demander assistance.**

Si possible, répondre à une demande d'assistance par le signe ok afin de rassurer le demandeur.

Ca ne va pas



Ca va et réponse



Ca va et réponse



#### A la sortie de l'eau :

- calculer pour ne pas arriver en groupe à l'échelle de sortie, éventuellement signaler que l'on préfère ne pas attendre,
- par fort débit, utiliser la corde pour attendre son tour,
- un seul nageur sur l'échelle, ne pas attendre sous une échelle, en cas de chute, cela peut faire mal, le froid augmente le risque de chute,
- en fonction des conditions météo, se revêtir et se réchauffer rapidement,
- enfin, ne pas distraire les automobilistes pour éviter les accrochages.
- remplir le carnet d'entrainement.

#### Divers :

- un tour de rôle est mis en place pour assurer une surveillance. Les participants sont invités à se proposer pour ce rôle, en nageant décalé ou en se consacrant exclusivement à ce rôle. (prévenir le samedi matin svp)
- la personne qui assure la surveillance connaîtra les procédures d'appel des secours et le maniement du matériel de communication à sa disposition (GSM - VHF)
- diverses compétences sont indispensables à la vie de l'association et sont déjà présentes au sein du club : maître-nageur, secouriste, usage de l'oxygène, licence VHF, permis bateau, officiel (starter, juge, ...), administratif de club sportif, etc. Afin de répartir les tâches et de d'installer une rotation, nous encourageons les membres à acquérir ces compétences. Elles peuvent également vous servir dans la vie quotidienne. **Renseignez-vous.**
- vous pouvez-vous entrainer aux technique de sauvetage et de sortie de l'eau. **Demandez !**