

5

bonnes pratiques de sécurité avant de se baigner

1



Se baigner aux horaires de **surveillance** dans les **zones de baignade**

2



Ne **jamais** laisser **un enfant seul** dans l'eau ou à proximité

3



La consommation d'**alcool** ou de **stupéfiants** est un facteur de **risque pour la noyade**

4



Dès 50 ans, faire une évaluation médicale de votre **condition physique**

5



Ne pas hésiter à **se faire évaluer** auprès d'un **Maître-Nageur Sauveteur** et passer le **Sécu-nage**



André Blaty membre fondateur du SNPMNS et président de la Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (FFMNS) a créé les 3 drapeaux pour évaluer les risques de la baignade.

Le Syndicat National Professionnel des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (SNPMNS) a créé un Sécu'nage pour évaluer les savoir-faire de la population



Les Piscines

En arrivant :

- 😊 Respecter le règlement intérieur
- 😊 Repérer les Maîtres-Nageurs Sauveteurs
- 😊 Repérer la profondeur des bassins

Le Sécu'nage :

Le Sécu'nage est un support technique et une passerelle pédagogique créé par la Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs pour évaluer les savoir-faire de la population et sensibiliser le grand public aux risques de la baignade et sa prévention .

Savoir
se sauver

Toujours accompagné
d'un adulte ou bien
vous avez pieds



Savoir
nager

Peut nager seul

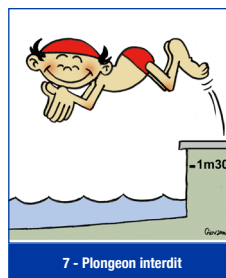
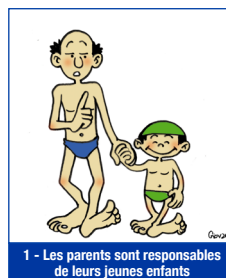


Savoir
sauver

Peut nager seul



Respecter les 9 règles d'or



En cas de maladie comportant un risque (Epilepsie, diabète...) ne pas se baigner seul.



André Blaty membre fondateur du SNPMNS et président de la Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (FFMNS) a créé les 3 drapeaux pour évaluer les risques de la baignade.

Le Syndicat National Professionnel des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (SNPMNS) a créé un Sécu'nage pour évaluer les savoir-faire de la population

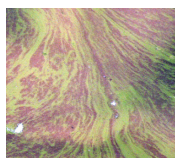


Les Lacs

En arrivant :

😊 Repérage des **zones surveillées** et la présence des **Maîtres-Nageurs Sauveteurs**

😊 Informez-vous de la **température de l'eau***



Les cyanobactéries, ne sont pas des algues mais des bactéries coloniales. Ce sont le plus souvent des formes filamenteuses de consistance éventuellement gluante. Ces toxines comptent parmi les plus puissants poisons naturels connus et n'ont pas d'antidote connu.

😊 Rentrez dans l'eau **peu profonde**

Le Sécu'nage :

Savoir se sauver

Toujours accompagné d'un adulte à moins d'un mètre et nager parallèle au bord



Savoir nager

Peut nager seul, attention aux différences de profondeur et chute de température



Savoir sauver

Peut nager seul



Ne pas hésiter à se faire évaluer auprès d'un Maître-Nageur et passer le Sécu'nage. A partir de 50 ans faire une évaluation médicale de votre condition physique

*Quand on nage en lac, l'eau peut être froide, il faut un apport calorique en conséquence.

En cas de maladie comportant un risque (Epilepsie, diabète...) ne pas se baigner seul.

Les Rivières

En arrivant :

😊 Repérage des **zones surveillées** et la présence des **Maîtres-Nageurs Sauveteurs**

😊 Informez-vous de la **température de l'eau***

😊 Informez-vous des dangers en aval et des **possibilités de rejoindre la berge** en aval

😊 Rentrez dans l'eau **peu profonde**

Se baigner aux horaires de surveillance dans les zones de baignade. Dès qu'on est pris par un courant alerter et se laisser dériver en direction de la plage. Ne pas nager à contre courant

Le Sécu'nage :

Savoir se sauver

Toujours accompagné d'un adulte à moins d'un mètre



Savoir nager

Peut nager seul, attention aux courants et irrégularités du fond



Savoir sauver

Peut nager seul dans la zone surveillée



En cas de maladie comportant un risque (Epilepsie, diabète...) ne pas se baigner seul.



André Blaty membre fondateur du SNPMNS et président de la Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (FFMNS) a créé les 3 drapeaux pour évaluer les risques de la baignade.

Le Syndicat National Professionnel des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (SNPMNS) a créé un Sécu'nage pour évaluer les savoir-faire de la population



Les Littoraux Français



RISQUES SPÉCIFIQUES

Les plages des Hauts-de-France, et de Normandie



Hauts-de-France :

Risque de bâche : En montant, la mer peut isoler des bancs de sable et y piéger une personne



Normandie :

Risque de dénivelé important proche du bord

Renseignements et préconisations communes :

S'informer des **changements de dénivelé**

S'informer des **horaires de marée** et de l'amplitude du marnage (coefficient de marée)

Dès qu'on est pris par un courant alerter et se laisser dériver en direction de la plage. Ne pas nager à contre courant

Se baigner aux horaires de surveillance dans les zones de baignade

Ne pas surestimer ses capacités

Ne pas hésiter à se faire évaluer auprès d'un Maître-Nageur et passer le Sécu'nage. Dès 50 ans faire une évaluation médicale de votre condition physique

En cas de maladie comportant un risque (Epilepsie, diabète...) ne pas se baigner seul.

Le Sécu'nage :

Savoir se sauver

Toujours accompagné d'un adulte à moins d'un mètre et nager parallèle à la plage



Savoir nager

Nager accompagné, attention aux différences de profondeur et chute de température



Savoir sauver

Peut nager seul, attention aux courants





André Blaty membre fondateur du SNPMNS et président de la Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (FFMNS) a créé les 3 drapeaux pour évaluer les risques de la baignade.

Le Syndicat National Professionnel des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (SNPMNS) a créé un Sécu'nage pour évaluer les savoir-faire de la population



Les côtes de Bretagne et les plages des Pays de la Loire et des Charentes



Bretagne : S'informer,

- de la météo et du vent
- des horaires de marée et des fortes marées
- des vagues et des courants
- des piqûres de vives, en prévention se munir de chaussons, chaussures, bottes, sandalettes ou claquettes...



Pays de la Loire et Charentes :

Pas de danger particulier

Renseignements et préconisations communes :

S'informer des **changements de dénivelé**

S'informer des **horaires de marée** et de l'amplitude du marnage (coefficient de marée)

Dès qu'on est pris par un courant alerter et se laisser dériver en direction de la plage. Ne pas nager à contre courant

Le Sécu'nage :

Savoir se sauver

Toujours accompagné d'un adulte à moins d'un mètre et nager parallèle à la plage



Savoir nager

Nager accompagné, attention aux différences de profondeur et chute de température



Savoir sauver

Peut nager seul, attention aux courants



Les côtes d'Aquitaines



Risque de Baïnes : Bassin naturel en bordure de plages qui se remplit et se vide en fonction des marées, créant d'importants courants.



Respecter les consignes des MNS



Regarder les drapeaux bleus qui délimitent la zone de baignade

Dès qu'on est pris dans un courant, demander de l'aide et alerter. Ne pas lutter

Le Sécu'nage :

Savoir se sauver

Toujours accompagné d'un adulte à moins d'un mètre et nager parallèle à la plage



Savoir nager

Nager accompagné, attention aux différences de profondeur et chute de température



Savoir sauver

Peut nager seul, attention aux courants





André Blaty membre fondateur du SNPMNS et président de la Fédération Française des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (FFMNS) a créé les 3 drapeaux pour évaluer les risques de la baignade.

Le Syndicat National Professionnel des Maîtres-Nageurs Sauveteurs (SNPMNS) a créé un Sécu'nage pour évaluer les savoir-faire de la population



Les côtes d'Occitanie



Risque de Tramontane, un vent violent et froid, très puissant qui forme des courants qui emmènent vers le large



Respecter les consignes des MNS

**Dès qu'on est pris dans un courant, demander de l'aide et alerter.
Ne pas lutter**

Le Sécu'nage :

Savoir se sauver

Toujours accompagné d'un adulte à moins d'un mètre et nager parallèle à la plage



Savoir nager

Nager accompagné, attention aux différences de profondeur et chute de température



Savoir sauver

Peut nager seul, attention aux courants



Les côtes de Provence, Alpes, Côte d'Azur (PACA) et Corse



Risque de Mistral, un vent froid, sec et violent qui souffle vers le sud.



Risque de Méduses, une rencontre piquante mais le plus souvent bénigne.

En cas de piqure de méduse :

- Surtout ne pas frotter la zone piquée.
- Ne pas mettre d'alcool.
- Ne pas rincer à l'eau douce.
- Rincer à l'eau de mer.
- Ôter à l'aide d'une pince les fragments restés sur la peau.
- En cas de piqûre sévère, le venin peut être neutralisé avec du vinaigre ou de l'eau de mer chaude.



Respecter les consignes des MNS

**Dès qu'on est pris dans un courant, demander de l'aide et alerter.
Ne pas lutter**

Le Sécu'nage :

Savoir se sauver

Toujours accompagné d'un adulte à moins d'un mètre et nager parallèle à la plage



Savoir nager

Nager accompagné, attention aux différences de profondeur et chute de température



Savoir sauver

Peut nager seul, attention aux courants



Cette brochure
de conseils de prudence
et règles de sécurité,
à l'attention des usagers
des bords de mer,
lacs et rivières,
piscines publiques et privées
vous est offerte par
la Fédération Française
des Maîtres-Nageurs
Sauveteurs
et le Syndicat National
Professionnel
des Maîtres-Nageurs
Sauveteurs

Syndicat
National
Professionnel
des Maîtres-Nageurs
Sauveteurs



Contacts et renseignements :
www.snpmns.org



www.ffmns.fr