



LIFESAVING SOCIETY®  
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

*The Lifeguarding Experts*  
*Les experts en surveillance aquatique*

## Messages saisonniers de prévention de la noyade pour 2024

**Les messages ne sont pas spécifiques à un mois particulier. Les divisions peuvent choisir les messages selon les besoins de leur région puisque les conditions et les saisons varient d'un endroit à l'autre au Canada.**

### 1. Sécurité dans le bain

- Assurez-vous de rester à portée de main des enfants lorsqu'ils sont dans la baignoire
- La noyade est rapide et silencieuse. Si vous êtes sur votre téléphone, vous pourriez ne pas voir ou entendre votre enfant se noyer. Regarde ton enfant, pas ton téléphone.
- Utilisez des matières adhésives dans le fond du bain pour éviter les chutes des enfants et des adultes.



### 2. Dégel printanier

- Le dégel printanier est une période dangereuse, car la fonte des neiges et des pluies peut faire augmenter rapidement le niveau et le débit des rivières.
- Abordez le sujet **avec vos enfants** pour les aider à comprendre le danger que peut représenter le dégel printanier.
- Vérifiez vos bulletins météorologiques locaux et inscrivez-vous aux alertes d'inondation pour éviter d'être pris dans des conditions inattendues.

### 3. Sécurité en eau froide

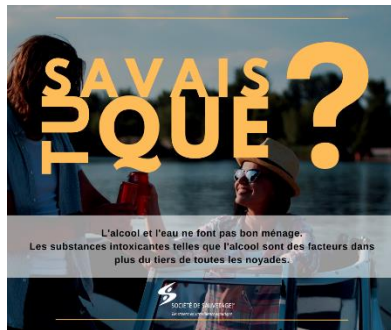
- Les personnes qui tombent dans l'eau froide se noient généralement avant même d'être en hypothermie. Rappelez-vous des chiffres 1-10-1 : 1min pour contrôler votre respiration; 10min pour sortir de l'eau en utilisant les étapes d'auto-sauvetage; 1h avant que l'hypothermie.
- Essayez de rester calme et conscient de l'environnement autour de vous; appelez à l'aide ou faites du bruit pour attirer l'attention.
- Si vous voulez aider quelqu'un qui est en difficulté dans l'eau, attachez-vous à un point fixe et puis atteignez la personne à l'aide d'une aide telle qu'une pagaie, un poteau ou une corde.
- Portez un gilet de sauvetage lorsque vous pratiquez des activités en eau froide ! Il peut vous maintenir à flot, vous aider à rester au chaud et est facile à repérer.



<sup>1</sup>[Rapport national sur la noyade de 2020](#)

#### 4. Sécurité nautique

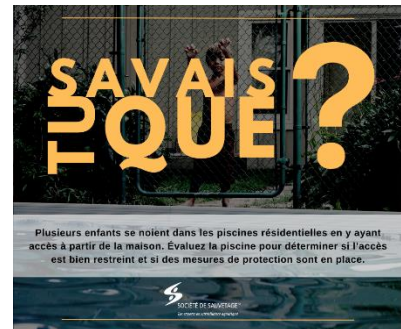
- **Portez votre gilet de sauvetage** : Plus de 80 % des Canadiens s'étant noyés en nautisme ne portaient pas de gilet de sauvetage ou le portaient incorrectement<sup>1</sup>.
- **Soyez prêts, vous et votre embarcation** : Assurez-vous que votre embarcation est adéquatement équipée du matériel de sécurité requis, que la météo se prête à sortie, que vous avez suffisamment de carburant et que vous avez déposé un plan de route. Sachez comment utiliser un VHF et connaissez la voie à utiliser pour appeler à l'aide dans votre secteur.
- **Naviguer sobre**: La consommation de substances intoxicantes, qu'il s'agisse d'alcool, de cannabis ou de médicaments d'ordonnance, affecte la prise de décision et peut entraîner des accidents de navigation. Restez sobre – restez en sécurité !
- **Prenez un cours de nautisme** : Si vous conduisez une embarcation motorisée de plaisance, vous devriez avoir votre Carte de conducteur d'embarcation de plaisance ou une autre preuve de compétence.



#### 5. Sécurité pour les piscines résidentielles

- 92 % des noyades d'enfants sont survenues lorsque la supervision était absente ou distraite<sup>1</sup>.
- Désignez un superviseur/parent sauveteur dédié pour rester à portée de main des enfants - faites une rotation entre les adultes afin qu'il y ait toujours un adulte responsable présent. Les cartes On Guard sont un outil pratique avec des conseils utiles sur la façon de rester en sécurité :

[https://www.lifesavingsociety.com/media/392752/onguardcard\\_en.pdf](https://www.lifesavingsociety.com/media/392752/onguardcard_en.pdf)



- Installez des serrures de sécurité supplémentaires, hors de la portée des enfants, ainsi que des alarmes sonores sur toutes les portes menant à la piscine.
- Ne comptez jamais sur une seule mesure pour empêcher les jeunes enfants d'accéder à la piscine. Installez au moins deux barrières supplémentaires : 2 clôtures ou une clôture et un système d'alarme.

<sup>1</sup>Rapport national sur la noyade de 2020

## 6. Apprendre à nager

- Apprendre à nager est une compétence essentielle dans la vie courante, surtout au Canada, où les lacs et les rivières abondent.
- Pour apprendre à nager, il faut suivre des cours, rendez-vous à la piscine de votre quartier pour vous inscrire aux cours.
- Les Canadiens devraient être minimalement en mesure de réussir la norme Nager pour survivre de la Société de sauvetage, afin de survivre à la suite d'une chute inattendue dans l'eau :
  - entrée par roulade
  - nage sur place pendant 1 minute
  - nage sur 50 mètres (style au choix)



## 7. RCR

- Si vous ressentez une douleur à la poitrine et de l'essoufflement, composez le 911.
- Appeler les secours et pousser fort et vite au centre de la poitrine peut faire la différence. Les premières minutes sont les plus critiques pour une meilleure récupération.



- Donnez de l'amour à votre cœur en faisant beaucoup d'exercice, comme le recommande l'OMS. Par exemple, faites de la natation ou faites plus de 10 000 pas par jour. C'est la clé de la lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique.
- Vous pouvez faire une différence - suivez dès aujourd'hui une formation de RCR de la Société de sauvetage.

## 8. Sécurité sur la glace

- La glace, sous toutes ses formes, présente des risques...minimisez vos risques!
- Il est recommandé de se déplacer uniquement sur une glace transparente, dure et neuve.
- Évitez :
  - les zones où il y a de la neige fondante (sloche) sur la glace;
  - les trous à découvert et l'eau libre;
  - la glace sur ou près d'une eau en mouvement (rivière, courants);
  - la glace qui a fondu, puis regelé;
  - les crêtes de pression.
  - de vous déplacer sur la glace la nuit
- Avant de quitter la berge, avisez quelqu'un de votre destination et de l'heure à laquelle vous comptez revenir.

- Si vous sortez sur la glace, soyez toujours prêt à la traverser et à vous retrouver dans l'eau froide ! Portez un gilet de sauvetage ou un manteau flottant lorsque vous pratiquez des activités sur glace comme la pêche blanche.



**RECOMMENDED MINIMUM ICE THICKNESS**  
For safe ice fishing

Activity	Minimum Ice Thickness
Ice fishing	10 CM (4")
Ice fishing hut <small>For cabins not exceeding 8.3 m<sup>2</sup> (89.07 ft<sup>2</sup>) and 2,300 kg (5,067 lb)</small>	30 CM (12")
Middle weight truck	30-38 CM (12-15")

LIFESAVING SOCIETY