

LES BAIGNOIRES

LE SAVIEZ-VOUS ?

14% des noyades au Québec se produisent en baignoire. La vigilance est nécessaire à tout âge.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

ÉVITEZ ALCOOL, DROGUES ET MÉDICAMENTS

Chez les adultes, la prise d'une substance causant de la somnolence est souvent la cause de la noyade.



ASSUREZ UNE SURVEILLANCE CONSTANTE

Gardez toute votre attention sur les jeunes enfants et évitez les distractions, comme les téléphones.

PRÉPAREZ TOUT À L'AVANCE

Ayez le nécessaire prêt avant le bain pour ne jamais devoir vous absenter.



LES MILIEUX SURVEILLÉS

LE SAVIEZ-VOUS ?

Seulement

1%

des noyades surviennent dans un lieu surveillé par un surveillant-sauveteur.



Source : Centre canadien pour la prévention de la noyade

Dans les piscines et plages surveillées, la présence d'un sauveteur et vos bons réflexes contribuent à votre sécurité :

CONNAISSEZ-VOUS VOS CAPACITÉS AQUATIQUES ?

Accédez à la zone profonde seulement si vous êtes à l'aise de nager sans toucher le fond.

VOS ENFANTS SONT-ILS À PORTÉE DE MAIN ?

Pour les non-nageurs et les jeunes enfants, vous devez être dans l'eau avec eux, à une distance de bras.

CONNAISSEZ-VOUS LES DIFFÉRENTES ZONES ?

Respectez les zones de baignade et plongez uniquement aux endroits permis.

QUELS SONT LES RÈGLEMENTS ?

Prenez connaissance des consignes et suivez les indications du surveillant-sauveteur.



**PROFITER
DE L'EAU EN
TOUTE SÉCURITÉ
AU QUÉBEC**

Québec

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

L'EAU AU QUÉBEC : MAGNIFIQUE, MAIS IMPRÉVISIBLE

Le Québec offre des milliers de lacs et de rivières où il est possible de se baigner et de pratiquer des activités nautiques. Bien qu'ils soient attrayants, ces milieux naturels demandent prudence et vigilance.

Les lacs et les rivières sont le milieu où surviennent le plus de noyades.

Avec quelques précautions simples, vous pouvez en profiter en toute sécurité et réduire les risques d'accident.

LES LACS

- Eau souvent trouble (visibilité réduite).
- Eau parfois très froide, même lorsque l'air est chaud.
- Profondeur qui peut changer soudainement.
- Obstacles submergés sous l'eau (rochers, branches).
- Glace dont la solidité varie selon les conditions en hiver.



LES RIVIÈRES

- Courant souvent plus fort qu'il n'y paraît en surface.
- Niveau d'eau et débit variables.
- Lors de la fonte des neiges ou de fortes pluies, le niveau monte et le débit devient dangereux.
- En hiver, la glace est souvent plus mince à cause du courant et doit être considérée comme dangereuse.



LES BONS RÉFLEXES

- Privilégiez les lieux surveillés par un surveillant-sauveteur pour la baignade.
- Choisissez des activités encadrées lorsque possible.
- Pratiquez vos activités accompagné(e).
- Gardez les enfants à portée de main et surveillez les personnes qui vous accompagnent.
- Portez un gilet de sauvetage lors des activités nautiques.
- Vérifiez la météo et les conditions (pluie, froid, débit, saison) avant de partir.
- En hiver, évitez de vous aventurer sur la glace si vous n'êtes pas certain de son épaisseur.

LES PISCINES RÉSIDENTIELLES

AMÉNAGEMENT SÉCURITAIRE

Au Québec, il existe le Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles.



Si vous avez une piscine à la maison, assurez-vous que vos installations respectent ces normes (clôture, porte à fermeture automatique, etc.).

CONSEILS DE SÉCURITÉ

Soyez toujours accompagné(e).

Surveillez les enfants en tout temps.

Ces piscines ne sont pas assez profondes pour plonger en toute sécurité.

Apprenez la réanimation cardiorespiratoire.



Source : ministère des Affaires municipales et de l'Habitation