



EAU LIBRE- NAGE EN MILIEU NATUREL FICHE RECOMMANDATIONS A DESTINATION DES RESPONSABLES

RESPONSABLE DU CLUB

- Vérifiez les autorisations nécessaires à la pratique de l'activité sur le(s) lieu(x) de la séance
- Vérifiez que l'assurance du club couvre l'activité en dehors de l'équipement habituel
- Elaborez un plan d'organisation de la surveillance et des secours (POSS) spécifique à l'activité eau libre pour garantir la sécurité de tous
- Attribuez les moyens matériels permettant à l'entraîneur de garantir la gestion des risques et la sécurité des nageurs
- Communiquez aux entraîneurs la fiche d'évaluation et de gestion des risques en eau libre
- Communiquez aux nageurs la fiche de recommandations et de règles à respecter pour participer à une séance d'eau libre
- Informez les nageurs de l'obligation d'être licencié et de la possibilité de souscrire à une assurance complémentaire
- Encouragez les nageurs à respecter la charte éco-responsable relative à l'activité

RESPONSABLE DE LA SEANCE / ENTRAINEUR

LES INCONTOURNABLES POUR REDUIRE LES RISQUES D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT EN EAU LIBRE

- Remplissez la fiche d'évaluation et de gestion des risques d'une séance en eau libre
- Assurez-vous d'avoir le nécessaire de premiers secours, un moyen de communication opérationnel et un sac ou une pochette étanche
- Le nombre minimum de personnes requis pour la séance est celui indiqué dans la fiche d'évaluation et de gestion des risques
- Le nombre d'embarcation de sécurité requis pour la séance est celui indiqué dans la fiche d'évaluation et de gestion des risques. A minima une embarcation est nécessaire
- Les nageurs doivent être au minimum par deux ou par trois
- Les nageurs et les embarcations de sécurité doivent être visibles l'un de l'autre à tout moment
- Les encadrants et les entraîneurs doivent disposer d'une trousse de 1er secours, d'un sifflet, d'un avertisseur sonore, d'une pochette de téléphone étanche et d'un téléphone entièrement chargé, et doivent être portés en permanence pendant la séance.



EAU LIBRE- NAGE EN MILIEU NATUREL FICHE RECOMMANDATIONS A DESTINATION DES RESPONSABLES

LES POINTS CLÉS POUR REDUIRE LES RISQUES D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT EN EAU LIBRE

- Informez le responsable du club du lieu, de l'heure de début et de l'heure de fin prévisionnel de la séance d'entraînement
- Demandez aux participants d'amener une collation, et des vêtements chauds pour après la séance
- Signalez-vous aux personnels de surveillance quand le plan d'eau est surveillé
- Remplissez la fiche d'évaluation et de gestion des risques pour une séance d'eau libre
- Évaluez les risques de sécurité et proposez les moyens pour les atténuer
- Disposez d'un sac étanche avec l'ensemble des 1er secours, des moyens de communication, des effets personnels des nageurs (licences, carte d'identité, clés de voiture)
- Animez un briefing de sécurité aux nageurs (parcours, dangers potentiels, vérification des moyens de secours, rappel procédure d'incident ou d'urgence)
- Planifiez un parcours qui privilégie la sécurité maximale des nageurs
- Le parcours doit être clairement balisé et adapté aux recommandations de la fiche d'évaluation et de gestion des risques
- Notez les nageurs dans le registre d'entraînement et comptez les nageurs dans et hors de l'eau
- Faites des binômes et/ou trinôme de nageurs
- Si le niveau est disparate, nommez un nageur responsable de groupe afin de développer la surveillance et l'entraide
- Utilisez un nombre d'embarcations (motorisées ou non) optimal pour suivre, surveiller et porter assistance aux nageurs en cas d'incident
- Demandez aux nageurs de porter un bonnet de couleur vive, un maillot (combinaison) adapté aux conditions de pratiques, d'utiliser une bouée individuelle, de se protéger les plaies avec un pansement waterproof
- Avant de commencer la séance demandez aux nageurs de confirmer qu'ils sont en bonne condition pour l'entraînement
- **Attention, si les conditions de sécurité prises au regard de l'évaluation des dangers ne permettent pas de faire face aux risques de manière adéquate, vous devez alors : Modifier / Déplacer / Retarder ou Reporter / Annuler l'activité.**



EAU LIBRE- NAGE EN MILIEU NATUREL FICHE RECOMMANDATIONS A DESTINATION DES RESPONSABLES

LES INFORMATIONS A RAPPELER AU GROUPE DES NAGEURS

- Tout le monde doit être licencié, doit signer le registre d'entraînement et porter un bonnet de bain de couleur vive
- Tout le monde doit connaître les dispositifs de sécurité et d'urgence ainsi que le parcours de la séance
- Personne n'entre dans l'eau tant que l'entraîneur ne l'a pas autorisé et qu'il considère que le ratio du nombre d'embarcation et de nageurs n'est pas optimal
- Equipez-vous de chaussures adaptées pour vous rendre sur le lieu de mise à l'eau
- Equipez-vous d'un bonnet de couleur vive, de lunettes de natation, et d'un vêtement adapté aux conditions de pratique
- Restez à l'écoute des instructions qui vous seront données
- En cas d'urgence, conformez-vous à toute instruction de l'entraîneur et des encadrants sur les embarcations
- En cas d'urgence, il est possible que l'on vous demande de quitter l'eau au point de sortie le plus proche
- Si vous dépassez un nageur qui s'est arrêté, demandez toujours / vérifiez s'il est ok
- En cas de problème, roulez sur le dos, détendez-vous et levez le bras en l'air pour attirer l'attention
- Evitez d'avaler l'eau quand vous nagez
- Il vous est conseillé de ne rien manger après la séance jusqu'à ce que vous ayez eu l'occasion de vous laver les mains à l'eau douce et de prendre une douche. Si vous avalez de l'eau, il peut être bénéfique de boire un peu de boisson gazeuse car cela peut aider à neutraliser les bactéries
- Si vous vous sentez mal dans les 24 heures suivant la séance (de maux de tête ou de symptômes de type grippal), veuillez consulter votre médecin traitant et l'informer que vous avez nagé en eau libre
- Soyez prudent
- Si vous n'êtes pas en condition pour nager aujourd'hui, signalez-vous auprès de l'entraîneur
- Protégez, respectez et profitez de la nature