Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La sécurité et la baignade

L'école est finie et l'été est arrivé. Les jeunes enfilent leur maillot de bain et envahissent la plage, la piscine ou tout autre plan d'eau afin de pratiquer l'activité estivale par excellence : la natation. Voici des suggestions qui vous permettront de laisser vos enfants s'amuser et nager en toute sécurité.



Surveillez vos enfants! À la plage ou dans votre cour, surveillez vos enfants en tout temps, même s'ils sont d'excellents nageurs. Restez près d'eux, car un accident est vite arrivé.

Soyez vigilant. Surveillez vos enfants. Évitez de lire, de regarder la télévision ou de parler au téléphone lorsque vous êtes de garde.

- **Ne consommez pas d'alcool.** Afin d'avoir l'esprit alerte en cas d'urgence, abstenez-vous de consommer de l'alcool lorsque vous surveillez la baignade. L'alcool est l'une des principales causes de noyades.

- **Assurez-vous que l'espace autour de votre piscine est libre.** Enlevez les jouets et autres articles sur lesquels une personne pourrait buter.

- **Après la baignade, retirez tous les jouets qui sont restés sur l'eau.** Un ballon de plage ou tout autre jouet flottant peut représenter une grande tentation pour un jeune enfant, qui pourrait tomber dans l'eau en essayant de le prendre.

- **Ayez un téléphone près de la piscine**, en cas d'urgence.

- **Installez autour de votre piscine une clôture** d'au moins quatre pieds de haut, **à verrouillage automatique**. Rien de tel pour éloigner les petits explorateurs.

- **Procurez-vous une alarme pour la piscine.** Il en existe plusieurs modèles qui vous avertiront si votre enfant ouvre la barrière de la piscine ou entre dans l'eau.

- **Baignez-vous avec vos enfants.** Apprenez à vos enfants à ne jamais se baigner seuls.

- **Devenez secouriste.** Que vous ayez une piscine ou non, une formation en RCR pourrait vous permettre de sauver une vie.

- **Mettez suffisamment de chlore dans l'eau de la piscine.** Sinon, des bactéries pourraient se développer et causer des infections ou des maladies.

- **Assurez-vous d'avoir des dispositifs de flottaison à portée de la main.** Ayez des gilets et des bouées de sauvetage près de la piscine.

- **Restez à la portée d'un maître nageur.** Si vous êtes sur une plage, assurez-vous d'être toujours à la portée du maître nageur.

- Si vos enfants se baignent dans un lac, une rivière ou la mer, **assurez-vous que vos enfants sont à distance raisonnable des embarcations, des skieurs nautiques et des motos marines.**

- **Apprenez à vos enfants à ne pas plonger dans des eaux inconnues ou des piscines hors terre.** Les plongeons en eaux peu profondes sont à l'origine d'un grand nombre de blessures à la colonne vertébrale. Ces accidents fréquents et dévastateurs seraient pourtant faciles à éviter.

- **Portez un gilet de sauvetage** lorsque vous et vos enfants êtes à bord d'une embarcation de plaisance, si vous faites du ski nautique ou de la moto marine, etc. Assurez-vous que les gilets de sauvetage sont à la taille de chacun et qu'ils sont portés comme il se doit.

- **Utilisez une protection solaire.** Il est très agréable de jouer dans l'eau pendant des heures. Cependant, les enfants peuvent être facilement brûlés par le soleil dont ils ne sentent pas la chaleur des rayons. Utilisez une protection solaire imperméable ayant au moins un FPS 15 et assurez-vous d'appliquer de la crème à nouveau après la baignade.

- **Développez un plan d'action d'urgence.** Si vous avez une piscine, il est essentiel d'avoir des instructions point par point avant l'arrivée des secours.

Bien que la natation soit une activité estivale très agréable, de nombreux dangers peuvent se présenter. Assurez-vous que vos enfants connaissent toutes les règles de sécurité en matière de natation et que les petits nageurs font toujours l'objet d'une bonne surveillance.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.