



**LA CHARTE DE QUALITE
des
JOURNEES NATIONALES de PREVENTION de la NOYADE**



SOMMAIRE

Chapitre I : Généralités

1. Préambule
2. Candidature à l'organisation des Journées Nationales de Prévention de la Noyade
 - 2.1. Dépôt du dossier
 - 2.2. Acceptation de la candidature
 - 2.3. Demande de modification de date
 - 2.4. Bilan de l'opération
3. Assurances

Chapitre II : L'aspect administratif

1. L'organisation du site
 - 1.1. Mise à disposition de la piscine
 - 1.2. Surveillance et encadrement des activités
 - 1.3. Police et Pompiers

Chapitre III : L'aménagement de la piscine

1. Le kit d'animation et de communication
 - 1.1. Descriptif
 - 1.2. Utilisation

Chapitre IV : Les animations et la collecte

1. Un principe de liberté
2. Les animations et outils proposés
 - 2.1. Animations pour valoriser les activités de la natation et du sauvetage et les risques et dangers du milieu aquatique
 - 2.1.1. Animations dans l'eau
 - 2.1.2. Animations hors de l'eau
 - 2.1.3. Les J.N.P.N. : Le Défi
3. Bilan et récompenses

CHAPITRE V : La communication, la promotion et les partenariats

1. Le plan et les actions de communication
 - 1.1. Au niveau national
 - 1.1.1. La Fédération Française des Maîtres Nageurs-Sauveteurs
 - 1.1.2. Le Syndicat National Professionnel des Maîtres Nageurs-Sauveteurs
 - 1.2. Au niveau local
 - 1.3. Préconisations de communication à l'organisateur
2. Le site internet

Annexes

Formulaire d'inscription 2014

Formulaire d'engagement 2014

Contacts

Bilan complet – JNPN 2014

Kit d'animation et de communication

Animations : boîte à idées

Pour en savoir plus sur la Noyade



Chapitre 1 : Généralités

1. Préambule

Les Journées Nationales de Prévention de la Noyade, une initiative de sécurité publique, éducative, sociale et sportive.

Les Journées Nationales de Prévention de la Noyade, un évènement d'intérêt public visant à attirer l'attention de la population sur les risques et dangers du milieu aquatique.

Adhérer aux Journées Nationales de Prévention de la Noyade, c'est créer, organiser et développer une opération sensibilisant le public sur les problématiques de la noyade.

Les Journées Nationales de Prévention de la Noyade (J.N.P.N.) sont un évènement initié par la Fédération Française des Maîtres Nageurs-Sauveteurs conjointement avec le Syndicat National Professionnel des Maîtres Nageurs-Sauveteurs. Cette manifestation d'animation, organisée par les Maîtres Nageurs-Sauveteurs, est ouverte à tous (tout âge - licencié et amateurs). Proposée à l'échelle nationale, elle entend sensibiliser et prévenir sur les risques et les dangers du milieu aquatique. Dans certains cas, si les victimes avaient été mieux informées et sensibilisées, les drames auraient pu être évités, voire atténués dans leurs degrés de gravité préjudiciable à l'intégrité physique et morale des personnes concernées.

Les J.N.P.N. concourt par ailleurs à promouvoir les activités de la natation et du sauvetage et les clubs FFMNS autour de valeurs sociales.

L'objectif de la présente charte est de définir un cadre de référence commun à l'ensemble des structures adhérentes aux **Journées Nationales de Prévention de la Noyade**, tout en préservant la grande diversité des sites et leurs particularités. Elle permet de donner aux structures les moyens d'assurer le bon déroulement de cette manifestation.

Elle entend aussi contribuer à assurer la qualité de l'opération. Son non-respect peut impliquer des effets négatifs sur les autres sites et une dégradation de l'image générale de l'évènement.

Respecter cette charte, c'est contribuer à la pérennisation de l'opération et à sa crédibilité. C'est aussi participer à la construction d'un réseau national fort.

Aménagement de la piscine

- Décoration du bassin
- Accueil
- Paiement des entrées ?
- Présence d'un stand de secourisme ?
- Lieu d'affichage ?
- Affichage sponsoring ?
- Animation musicale

Message de prévention socio-éducatif

- Explications des noyades
- Sensibilisation sur les risques et dangers du milieu aquatique
- Messages de prévention
- Participation du public

Activité – Animation

- Pour quel public ?
- Quel programme ?
- Quelles activités
- Quel matériel
- Des récompenses, des diplômes ?
- Démonstration

5 points à prendre en compte pour la réussite de votre évènement



Communication

- Mobilisation de la presse locale avant, pendant et après la manifestation
- Campagne d'affichage à mettre en place avec la collectivité
- Réseaux sociaux

Environnement administratif, sécurité...

- Mise à disposition de la piscine par la mairie
- Convention avec l'Inspectrice départementale si manifestation avec les scolaires
- Surveillance du bassin



2. Candidature à l'organisation des Journées Nationales de Prévention de la Noyade

En complément de la présente charte, le site internet de **La Fédération Française des Maîtres Nageurs-Sauveteurs** (<http://www.ffmns.fr/>), actualisé pour l'édition 2014, vous permettra d'avoir accès à de nombreuses informations. Ainsi, vous trouverez notamment la liste des participants, les différents documents téléchargeables (formulaire d'engagement et d'inscription, logo et affiches des **J.N.P.N.**, fiches bilan, etc.).

2.1. Dépôt du dossier

Après lecture de cette charte de qualité, deux possibilités s'offrent à vous :

- vous avez déjà envoyé votre formulaire d'inscription : envoyez-nous votre formulaire d'engagement (cf. annexe)
- vous n'êtes pas encore inscrit : envoyez-nous votre formulaire d'inscription et votre formulaire d'engagement (cf. annexe)

Adresse pour les correspondances :

Fédération Française des Maîtres Nageurs-Sauveteurs

Pierre-Yves MARTIN

3 Avenue Ernest Renan – 93190 Livry-Gargan

Vos contacts : Axel LAMOTTE (axel.lamotte.snp@wanadoo.fr)

Pierre-Yves MARTIN (pym.martin6@sfr.fr)

Roland MEUNIER (roland.meunier1@gmail.com)

Note :

Le formulaire d'inscription est à retourner par courrier ou mail **avant le lundi 5 mai.**

Le formulaire d'engagement est à retourner par courrier ou mail **avant le lundi 12 mai.**

2.2. Acceptation de la candidature

Votre candidature sera acceptée à partir du moment où vous nous aurez fait parvenir votre formulaire d'inscription aux **J.N.P.N.** dûment rempli, comprenant notamment l'accord de la municipalité pour la mise à disposition de la piscine, et votre formulaire d'engagement.

2.3. Demande de modification de date

A titre strictement exceptionnel, nous pouvons autoriser l'organisateur qui en fait la demande directement auprès de la FFMNS, d'organiser **les Journées Nationales de Prévention de la Noyade** après les dates officielles de l'évènement.

Les conditions pour que la demande soit acceptée sont les suivantes :

- indisponibilité de la piscine
- problème d'organisation sur les dates

Pour l'édition 2014, Les Journées Nationales de Prévention de la Noyade se dérouleront du 19 au 25 Mai.



2.4. Bilan de l'opération

A l'issue de la manifestation, l'organisateur fait parvenir aux Responsables de l'événement de la FFMNS le « Bilan complet – **J.N.P.N. 2014** » (cf. annexe) permet de nous informer sur les retombées médiatiques locales (articles parus dans la presse), le programme de et/ou des journées ainsi que les éventuelles difficultés rencontrées et les préconisations que vous souhaitez faire pour les prochaines éditions. Ce dernier formulaire sera accompagné de photos prises pendant l'évènement afin de l'illustrer.

Ce bilan peut par ailleurs être téléchargé sur le site internet de la F.F.M.N.S. (www.snpmns.com – onglet « Journées Nationales de Prévention de la Noyade »)

Note :

Le « Bilan complet – J.N.P.N. 2014 » est à retourner par courrier ou mail avant le lundi 2 juin.

3. Assurances

L'organisateur bénéficie des garanties du contrat d'assurance fédéral. Ce dernier couvre au titre des garanties « responsabilité civile » l'organisation des **Journées Nationales de Prévention de la Noyade**.



Chapitre 2 : l'aspect administratif

1. L'organisation du site

1.1. Mise à disposition de la piscine

Lorsqu'un club ou un Maître Nageur-Sauveteur ou une collectivité déposent sa candidature pour organiser **Les Journées Nationales de Prévention de la Noyade**, il doit au préalable demander la mise à disposition de la piscine auprès de la collectivité propriétaire de l'équipement.

1.2. Surveillance et encadrement des activités

L'organisateur s'engage à assurer la sécurité des pratiques et des pratiquants lors de la tenue des **J.N.P.N.**. A ce titre, il réunit l'encadrement prévu conformément aux dispositions légales et au Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours de la structure mise à disposition.

1.3. Police et Pompiers

Il est nécessaire de prévenir à l'avance les autorités concernées de la tenue de votre évènement au sein de la piscine ou du lieu de baignades et veiller à la rapidité des secours en cas de besoin (pompiers, police municipale, Croix Rouge...).



Chapitre 3 : l'aménagement de la piscine

1. Le kit d'animation et de communication

1.1. Descriptif

Le kit comprend (base minimum):

- ☐ 5 affiches (40x70)
- ☐ 10 affichettes (20x35)
- ☐ 100 flyers de sensibilisation (10x15)
- ☐ 100 Sécu' Nage et diplômes

Toute demande de dotation supplémentaire fera l'objet d'une facturation.

1.2. Utilisation

Le kit est entièrement destiné à la décoration de la piscine et à l'animation. L'organisateur devra utiliser et mettre en place l'ensemble du kit fourni. Dans une recherche de promotion efficace pour la FFMNS, l'organisateur devra veiller à ce que les différents supports de promotion soient placés de façon à ce qu'ils soient visibles de tous (participants et public), et ce, pendant toute la durée de la manifestation.



Chapitre 4 : Les animations

1. Un principe de liberté

En fonction des habitudes d'animation et des activités proposées par chaque organisateur, il est laissé le libre choix à chaque organisateur local d'organiser l'animation comme bon lui semble. Il convient cependant que ces animations correspondent à l'état d'esprit de l'évènement.

2. Les animations et outils proposés

Adhérer aux Journées Nationales de Prévention de la Noyade, c'est créer, organiser et développer une opération sensibilisant le public sur les problématiques de la noyade et sur les risques et dangers du milieu aquatique en valorisant les activités de la natation et du sauvetage et l'action des acteurs de la FFMNS et du SNPMNS en faveur de cette cause d'intérêt public

Les animations ont donc notamment pour objectif la promotion des activités de la FFMNS.

2.1. Animations pour valoriser les activités de la natation et du sauvetage et les risques et dangers du milieu aquatique

2.1.1. Animations dans l'eau

Les animations peuvent proposer la découverte du sauvetage, des initiations (cours de natation, d'aquaphobie) ou encore des jeux (course aux trésors...).

Quelques exemples :

Passage du test Sécu' Nage

Passage du diplôme Natation-Sauvetage

Apprentissage pour l'obtention du diplôme Natation-Sauvetage

Initiation aux techniques de nage

Initiation au sauvetage dans l'eau

Remise en forme par l'eau (Cours de gymnastique aquatique...)

Démonstration de secours à des victimes

2.1.2. Animations hors de l'eau

Il convient de mettre en place d'autres animations au bord du bassin afin de pouvoir accueillir tous les publics. L'organisateur peut mettre en place un stand d'initiation au secourisme et aux premiers gestes de secours, un stand d'information sur le thème de la noyade.

Quelques exemples :

Dossier d'information ([téléchargeable sur le site](#))



Exposition de dessins avec la thématique « milieu aquatique »

Quizz sur les précautions à prendre avant de se baigner (*téléchargeable sur le site*)

Note :

Le programme proposé par chaque club devra être communiqué dès que possible afin qu'il puisse être accessible à tous.

Précisez la date à laquelle vous organisez les J.N.P.N.

2.1.3. Les J.N.P.N. : Le Défi

Savoir se baigner est une chose, savoir nager en est une autre. Trop souvent, on surestime les capacités d'un enfant dans l'eau, ce qui peut l'exposer à des situations risquées.

Le souhait est qu'un jour, tous les jeunes réussissent la norme « Sécu' Nage ». Ainsi, tous posséderaient les habiletés de base pour se sauver en cas de chute inattendue dans l'eau.

En quoi consiste le défi?

L'idée est d'organiser des séances d'évaluation pour vérifier si vos jeunes baigneurs sont en mesure de réussir la norme « Sécu' Nage ».

Le défi à relever consiste donc à évaluer les trois habiletés de base d'un maximum de baigneurs et de nous faire parvenir les résultats.

3. Bilan et récompenses

En 2014, un classement général des 3 meilleurs sites et de la meilleure région sera établi. Ces informations seront publiées, entre autres, sur le site internet de la F.F.M.N.S., le bilan des Journées Nationales de Prévention de la Noyade et dans la revue du SNPMNS.

Chapitre 5 : la communication, la promotion et les partenariats



1. Le plan et les actions de communication

1.1. Au niveau national

1.1.1. La Fédération Française des Maîtres Nageurs-Sauveteurs

Les Journées Nationales de Prévention de la Noyade sont un événement d'ampleur nationale. Pour cette sixième édition, la FFMNS met l'accent sur une communication visant à mobiliser les maîtres nageurs-sauveteurs, les collectivités. Pour cela, la FFMNS assurera la promotion auprès des organismes de presse (TV, radio, presse écrite, presse magazine, internet...). Par ailleurs, elle interviendra aussi au niveau de la presse quotidienne régionale afin que chaque site soit couvert. Enfin, des actions de relations presse seront réalisées : diffusion de communiqués de presse, réalisation d'un dossier de presse...

1.1.2. Le Syndicat National Professionnel des Maîtres Nageurs-Sauveteurs

Le SNPMNS assure la promotion des **J.N.P.N.** à travers tous ses relais (les Maîtres Nageurs-Sauveteurs...), ainsi qu'à travers son réseau presse.

1.2. Au niveau local

La FFMNS et le SNPMNS mettent à disposition des sites organisateurs un kit de communication et de promotion (voir le descriptif précédemment). Le club organisateur est invité à diffuser les supports de communication fournis par la FFMNS et le SNPMNS sur les sites stratégiques de la ville (piscine, mairie, lieux fréquentés par le grand public...).

Pour renforcer cette communication, la FFMNS enverra également, par mail pour les organisateurs souhaitant communiquer davantage et pour ceux qui sont en liaison avec leur municipalité, les différents visuels des **J.N.P.N.** . Il sera également mis à leur disposition un dossier de presse leur permettant de démarcher la presse locale avec laquelle les organisateurs ont l'habitude de travailler.

1.3. Préconisations de communication à l'organisateur

Le rôle de l'organisateur est primordial dans la promotion et la réussite des **Journées Nationales de Prévention de la Noyade**.

A cette fin, nous préconisons aux organisateurs de solliciter leur municipalité pour les aider à promouvoir l'évènement. Comme souvent, les collectivités peuvent ainsi prendre à leur charge les frais d'impression et/ou mettre à disposition leur réseau de communication et d'affichage.

Selon l'accord passé avec la municipalité, plusieurs types de communication peuvent être mis en place :

- Communication à grande échelle : affichage DECAUX (4x3, sucettes 120 x 176 cm, abris bus...)
- Communication auprès des scolaires et des centres sportifs (affiches 40x60, flyers...)
- Communication par le biais des panneaux lumineux de la ville
- Communication par le réseau média de la ville (magazine, lettre news, site internet...)



- La FFMNS pourra transmettre à l'organisateur les visuels originaux afin de réaliser les différents supports
- En complément de cette communication, il est conseillé de faire fonctionner aussi son réseau propre et de démarcher les médias locaux

2. Le site internet

Afin d'éclaircir les informations sur l'évènement, rendez-vous sur le site internet de **la FFMNS** (www.snpmns.com – onglet « Journées Nationales de Prévention de la Noyade »).





Annexe

- 1/ Formulaire d'inscription 2014** (*à retourner avant le lundi 5 mai*)
- 2/ Formulaire d'engagement 2014** (*à retourner avant le lundi 12 mai*)
- 3/ Contacts**
- 4/ Fiche « Bilan complet »** (*à retourner avant le lundi 2 juin*)
- 5/ Détail du kit d'animation et de communication**
- 6/ Animation : boîte à idées**
- 7/ Pour en savoir plus sur la Noyade**



Formulaire d'inscription 2014

(à nous faire parvenir avant le lundi 5 mai)



Fédération Française des Maîtres Nageurs-Sauveteurs

Pierre-Yves MARTIN

3 Avenue Ernest Renan

93190 Livry-Gargan

Vos contacts :

Pierre-Yves MARTIN 06.89.69.05.20 – pym.martin6@sfr.fr

Roland MEUNIER 06 03 91 4831 – roland.meunier1@gmail.com

Axel LAMOTTE 06 11 92 43 59 – axel.lamotte.snp@wanadoo.fr

La structure organisatrice :

Pose sa candidature à l'organisation des Journées Nationales de Prévention de la Noyade qui auront lieu à

L'organisateur s'engage à respecter la Charte de qualité des Journées Nationales de Prévention de la Noyade.

L'organisateur a l'accord de la collectivité pour organiser les J.N.P.N. ?

Oui ☐

Non ☐

A quelles dates ?

Avez-vous le soutien total (communication...) de la Ville ?

Oui ☐

Non ☐

A remplir impérativement :

Nom de la structure organisatrice :

Nom de la piscine ou du plan d'eau :

Adresse du site :

Code postal et ville :

Nom du correspondant : Prénom :

Adresse du correspondant :

Code postal et Ville du correspondant :

Tél. fixe et portable du correspondant :

Email :

Fait le :

Signature de l'organisateur ou du correspondant :



Formulaire d'engagement 2014

(à nous faire parvenir avant le lundi 12 mai)



Fédération Française des Maîtres Nageurs-Sauveteurs

Pierre-Yves MARTIN

3 Avenue Ernest Renan

93190 Livry-Gargan

Vos contacts :

Pierre-Yves MARTIN 06.89.69.05.20 – pym.martin6@sfr.fr

Roland MEUNIER 06 03 91 4831 - roland.meunier1@gmail.com

Axel LAMOTTE 06 11 92 43 59 – axel.lamotte.snp@wanadoo.fr

Nom de la structure organisatrice :

Nom du responsable ou du correspondant:

Je certifie avoir pris connaissance de la Charte de qualité inhérente à l'organisation des

Journées Nationales de prévention de la Noyade, qui se tiendront du 19 au 24 mai 2014

dans la piscine ou le plan d'eau de

et m'engage à prendre les dispositions nécessaires pour la respecter et assurer son succès.

Fait à, le/..../2014

Pour la structure organisatrice,
Le Responsable ou correspondant,
(Signature)



Contacts

Fédération Française des Maîtres Nageurs-Sauveteurs

J.N.P.N. 2014

Pierre-Yves MARTIN

3 Avenue Ernest Renan

93190 Livry-Gargan

- Pierre-Yves Martin – 06 89 69 05 29 - pym.martin6@sfr.fr
- Roland Meunier - 06 03 91 48 31 - roland.meunier1@gmail.com
- Axel Lamotte - 06 11 92 43 59 - axel.lamotte.snp@wanadoo.fr



Bilan complet - J.N.P.N. 2014

(à nous faire parvenir avant le lundi 2 juin)



Fédération Française des Maîtres Nageurs-Sauveteurs

Pierre-Yves MARTIN

3 Avenue Ernest Renan

93190 Livry-Gargan

Vos contacts :

Pierre-Yves MARTIN 06.89.69.05.20 – pym.martin6@sfr.fr

Roland MEUNIER 06 03 91 4831 - roland.meunier1@gmail.com

Axel LAMOTTE 06 11 92 43 59 – axel.lamotte.snp@wanadoo.fr

Nom de la structure organisatrice:

Nom du responsable ou correspondant :

Journées d'actions :

Nombre de participants ou de visiteurs :

Retombées médiatiques locales (articles parus dans la presse):

.....
.....

Programme de la journée ou des journées :

.....
.....
.....

Difficultés rencontrées et préconisations pour la prochaine édition :

.....
.....
.....



Si vous avez fait des photos ou des articles de presse durant l'évènement, veuillez les joindre à ce document

Fait le :

Signature de l'organisateur ou du correspondant :

Kit d'animation et de communication





Animations : boîte à idées

Animations hors de l'eau

Dossier d'information (*téléchargeable sur le site*)

Initiation au secourisme et aux premiers gestes de secours

Exposition sur les Noyades (risques et dangers du milieu aquatique)

Exposition de dessins sur la thématique du « milieu aquatique »

Quizz sur les consignes et précautions à prendre avant de se baigner à la mer, à la piscine
(*téléchargeable sur le site*)

Etc.

Animations dans l'eau

Passage du test Sécu' Nage

Passage du diplôme Natation-Sauvetage

Défi « Apprendre à nager aux enfants »

Défi « Nager pour survivre »

Cours d'aquaphobie

Apprentissage pour l'obtention du diplôme Natation-Sauvetage

Initiation aux techniques de nage

Initiation au sauvetage dans l'eau

Remise en forme par l'eau (Cours de gymnastique aquatique...)

Démonstration de secours à des victimes en milieu aquatique

Etc.

Autres animations

Buvette soft

Etc.



Pour en savoir plus sur la Noyade

Définition :

La noyade, résultat d'un syndrome asphyxique provoqué par la pénétration d'un liquide dans les voies aériennes et digestives au cours d'une immersion. On distingue la noyade primaire où l'inondation des voies respiratoires se fait avant la perte de connaissance ; et la noyade secondaire où l'inondation des voies respiratoires se fait après la perte de connaissance.

Les noyades accidentelles entraînent plus de 500 décès chaque année en France. Chez les enfants de moins de 4 ans, elles constituent la deuxième cause de décès accidentel après les accidents de la circulation. Lorsqu'elles ne sont pas suivies de décès, elles occasionnent parfois de lourdes séquelles, en particulier neurologiques.

Sur la période du 1^{er} juin au 30 Août 2009 (Enquête InVS 2009), 1652 noyades suivies d'un décès ou d'une hospitalisation ont été dénombrées en France. 1366 noyades accidentelles ont été enregistrées dont 782 en mer, 239 en piscine tous types, 151 en cours d'eau, 143 en plan d'eau et 51 dans d'autres lieux (baignoires...).

Facteurs de risques :

- surestimation de ses forces, incapacité de nager
- surveillance inadéquate
- choc traumatique (rachidien, génital...)
- choc allergique (urticaire au froid, allergie aux algues)
- choc thermique (ou syncope thermo-différentielle) après exposition au soleil, repas copieux et ingestion d'alcool
- d'un accident de plongée (barotraumatisme, syndrome d'hyperventilation de l'apnéiste)
- d'un évènement pathologique (crise d'épilepsie, trouble du rythme cardiaque, hypoglycémie...)

Mécanismes de la noyade :

Lors d'une submersion, il y a une apnée réflexe de quelques secondes à 2 minutes par fermeture de la glotte lors de l'arrivée du liquide dans la trachée. Elle est ensuite accompagnée d'une bradycardie souvent extrême pouvant aller jusqu'à l'arrêt cardiaque (noyade secondaire dans ce cas). Survient ensuite une reprise respiratoire caractérisée par des inspirations rapides, provoquant l'inondation broncho-alvéolaire. S'ensuit l'arrêt respiratoire avec perte de conscience, la survenue d'une hypertension artérielle, de troubles de rythme cardiaque après quelques minutes provoquant des lésions cérébrales hypoxiques.

Stades cliniques de la noyade :

Les quasi-noyés peuvent présenter différents stades.

Stade	Nom	Etat de la victime	Bilan secouriste
Stade 1	Aquastress	Accident aquatique sans inhalation de liquide, hyperventilation, frissons, tremblements	Victime consciente, qui respire, faible, angoissée. Pouls et ventilation accélérés.
Stade 2	Petite hypoxique	Encombrement liquidien broncho-pulmonaire, cyanose des extrémités, épuisement, hypothermie	Victime consciente, qui respire, épuisée, angoissée, cyanosée. Présence des signes de détresse ventilatoire. Pouls accéléré.
Stade 3	Grande hypoxique	Etat de détresse respiratoire aiguë	Conscience altérée, détresse ventilatoire majeure, ventilation rapide ou lente, pouls accéléré. Victime froide.
Stade 4	Anoxique	Arrêt cardio-respiratoire en cours d'installation ou avéré	Victime inconsciente aréactive, pas de ventilation, pouls très lent ou absent, hypothermie.

Quelques conseils de précaution :

- éviter le choc thermo-différentiel (hydrocution) en entrant progressivement dans l'eau, en se mouillant d'abord les bras et le cou ; cela doit être particulièrement effectué après une exposition prolongée au soleil ;
- Se baigner dans les zones surveillées ;
- S'informer sur les courants de baie ;
- Ne pas se laisser tenter par un bain de minuit après une soirée arrosée
- Eviter de plonger dans la vague de bord à marée haute, cette pratique étant à l'origine de traumatismes du rachis cervical.