



Vos nageurs sauveteurs



CR Pool dès 2020

Document d'enseignement pour
le Cours de Recyclage Pool

Merci pour ton précieux engagement !

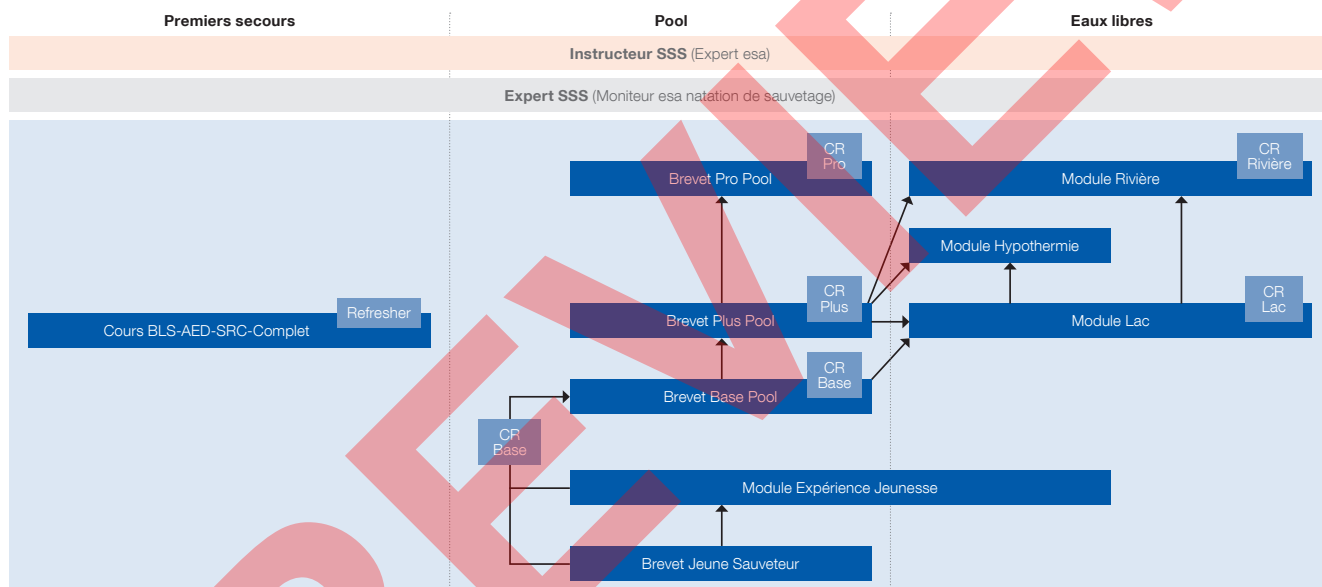
Avec ta décision de suivre un cours de recyclage au sein de la Société Suisse de Sauvetage SSS, tu restes à la pointe de la prévention des noyades! Tu nous aides dans notre **mission «Éviter les noyades!»** et tu contribues par tes connaissances et tes actions à plus de sécurité, au bord, dans et sur l'eau.

Envie d'une nouveauté? En suivant une formation de niveau supérieur, tu apprendras quelque chose de nouveau et tu conserveras le statut de validité des formations SSS que tu as déjà suivies. Tu trouveras plus d'informations sur la formation et la formation continue de la SSS, les exigences en matière d'examen, les statuts des formations, etc. sur le site Web de la SSS. Scanne simplement le QR-Code.



www.sss.ch > Formation > Cours de Recyclage > CR Pool

Formations et formations continues au niveau base



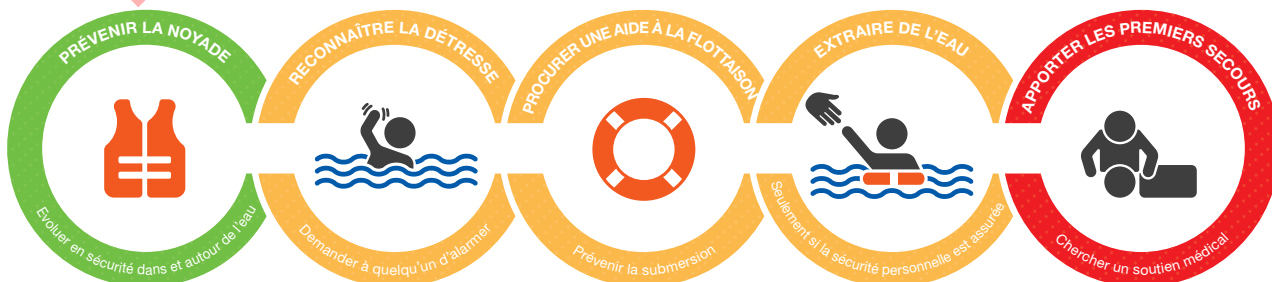
Le graphique se réfère au SSS Règlement de cours niveau de base.

La noyade est un processus – modèle d'action

La noyade ne doit pas être considérée comme un état, mais comme un processus qu'il s'agit d'interrompre et de stopper le plus rapidement possible. Élaboré par d'éminents scientifiques spécialistes de la prévention des noyades, le modèle d'action « Empêcher la noyade » l'illustre parfaitement, expliquant comment éviter qu'une noyade se produise et comment interrompre et stopper le processus.

Plus l'intervention est précoce, plus les chances de succès sont bonnes.

À l'inverse, plus l'intervention est tardive, plus les risques encourus par le sauveteur sont importants.



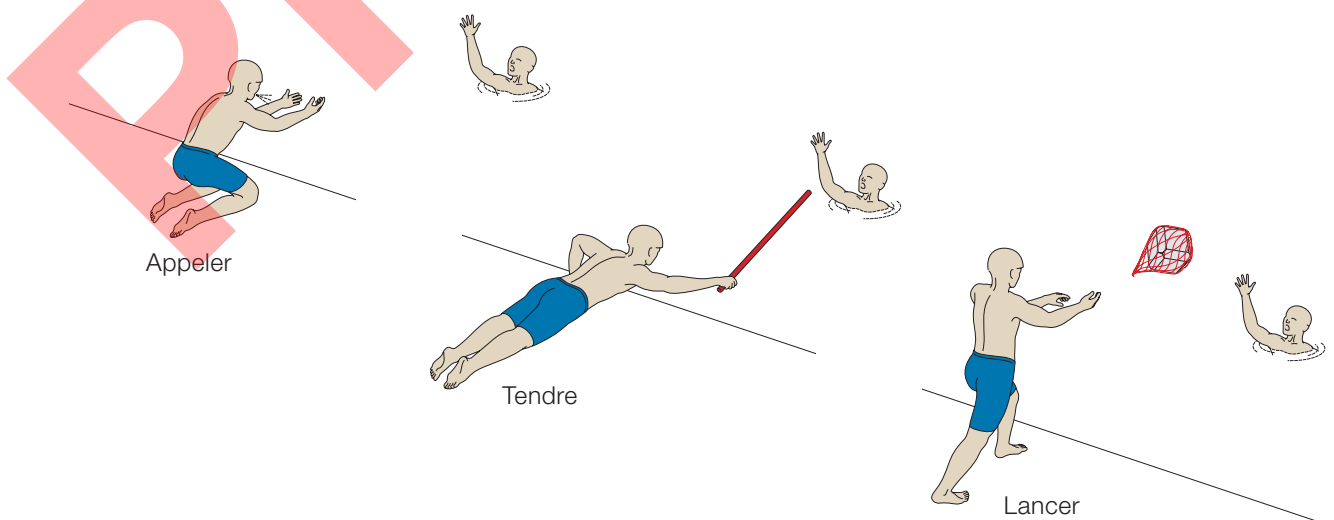
Plan de situation pour la sécurité de la piscine



Minimiser les risques lors d'un sauvetage

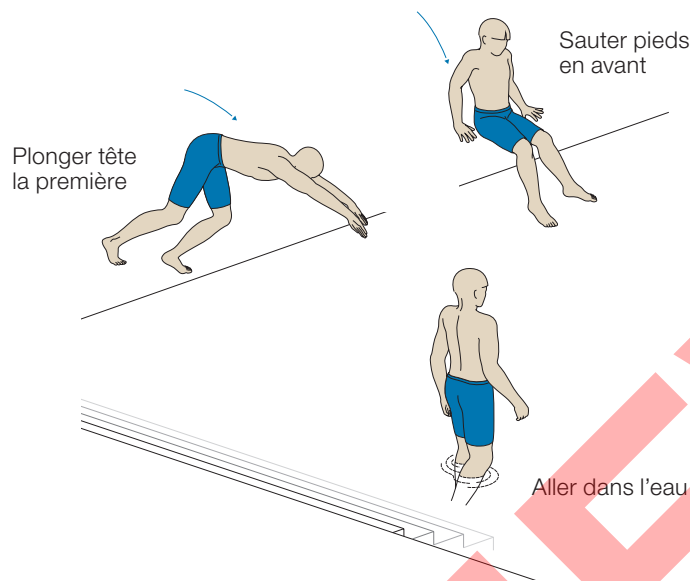
Lors d'un sauvetage en piscine, le risque majeur est qu'une personne en détresse panique et s'agrippe au sauveteur pour maintenir sa tête hors de l'eau. Pour éviter complètement ce danger, le sauveteur se rapproche de la personne en détresse tout en gardant une distance raisonnable. Ainsi, celle-ci ne peut pas s'agripper à lui.

Le sauvetage le plus sûr est celui où le sauveteur ne doit pas se mettre à l'eau !



CR Pool

Si le sauveteur doit malgré tout se mettre à l'eau, il emporte, si possible, un équipement de sauvetage. En le lançant à sa victime, il détourne son attention sur cet objet. Si le sauveteur est malgré tout saisi par la victime, il appliquera avec vigueur une prise de dégagement, plongera ou attendra à distance sûre que la victime s'épuise.



Maximes de la baignade de la SSS



Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main !



Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.



Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé ! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.



Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues ! – L'inconnu peut cacher des dangers.



Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde ! – Ils n'offrent aucune sécurité.



Ne jamais nager seul sur des longues distances ! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.



SLRG SSS

Vos nageurs sauveteurs

Société Suisse de Sauvetage SSS · Schellenrain 5 · 6210 Sursee

© Société Suisse de Sauvetage SSS

La sécurité dans l'eau a besoin de ton aide!



www.sss.ch/donation

Compte pour les dons:
IBAN CH73 0900 0000 4002 1821 3

Merci beaucoup!