

LA SECURITE EN NATATION



Les milieux sportifs et médicaux considèrent la natation comme un des sports les plus sains qui existent. Il serait donc dommage que le malheur d'un accident, même bénin, arrivant à votre chère petite tête blonde fasse mentir cette affirmation.

Nous vous proposons ici un rappel des règles de sécurité qui permettront à chacun de profiter au maximum de ce sport magnifique.

Nous considérons que la sécurité est aussi importante que la technique de la nage. Pour les enfants l'apprentissage passe par l'information, puis par la discipline inflexible de leurs références: les adultes qui les entourent.

Les responsables du club des Marsouins s'engagent à faire leur part dans cette formation de votre enfant. Faites la votre, et ensemble nous éviterons les accidents.

7

REGLES GENERALES

1. Ne sautez jamais dans l'eau lorsque vous avez très chaud ou que vous transpirez ! Votre corps a besoin d'un temps d'adaptation, douchez-vous ou aspergez-vous d'abord !
2. Ne laissez jamais les petits enfants sans surveillance au bord de l'eau ! Ils ne connaissent pas le danger.
3. Les matelas pneumatiques, ainsi que tout matériel auxiliaire de natation (anneaux, ceintures, bouées, etc.) ne doivent pas être utilisés en eau profonde ! Ils n'offrent aucune sécurité.
4. Ne nagez jamais l'estomac chargé ! Après un repas, il faut attendre 2 heures. Evitez l'alcool !
5. Ne nagez jamais à jeun ! La natation demande beaucoup d'énergie.
6. Ne plongez pas dans des eaux troubles ou inconnues ! L'inconnu peut cacher des dangers.
7. Ne nagez jamais seul sur des longues distances ! Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

10

REGLES « MARSOUINS »

1. Manger légèrement et énergétiquement avant l'entraînement.
2. Les parents amènent et reprennent leur enfant **dans le hall de la piscine.**
3. Les enfants ne portent aucun bijou. Pour éviter les vols les montres et les valeurs restent à la maison.
4. Il peut être utile de porter des lunettes de natation (mais pas un masque de plongée).
5. Les problèmes médicaux sont annoncés aux moniteurs par un mot des parents.
6. Les porteurs de cheveux longs les cacheront sous un bonnet de bain ou les retiendront par un élastique.
7. Les enfants ne doivent pas entrer dans l'enceinte de la piscine tant qu'aucun moniteur n'est présent.
8. Les enfants n'entrent dans l'eau que sur autorisation de leur moniteur, et pas avant l'appel.
9. On ne court pas dans l'enceinte de la piscine !
10. Ceux qui mettent leur sécurité et celle des autres en danger ne méritent pas d'être « Marsouins »

QUAND TU ARRIVE A L'ENTRAÎNEMENT....

1. Fais comme la tortue et pas comme le lièvre, rends-toi lentement mais sûrement d'un point à un autre. Ne cours pas dans l'enceinte de la piscine où les sols sont glissants
2. N'entre pas dans la piscine tant qu'un moniteur ne t'y a pas autorisé.
3. Une fois autour du bassin, tu ne vas pas dans l'eau tant que ton moniteur n'est pas là et que l'entraînement n'a pas débuté.
4. « Pousser : je pousse, tu pousses » ce verbe n'existe pas autour d'un bassin.
5. Il faut également que tu t'assure que la voie est libre avant d'effectuer un jump d'enfer.
6. Evites de vouloir surfer sur les planches de natation, elles ne sont pas conçues pour ça et le bord de la piscine se ferait un plaisir de te rappeler sa devise préférée : « Born to pête ta gueule ».



Club de natation les
Marsouins
Case postale 372
1860 Aigle

www.marsouins.ch

**LES MARSOUINS
AIGLE**

**LES
CONSIGNES DE
SECURITE**

