

RECOMMANDATIONS A DESTINATION DES PRATIQUANTS DE NAGE EN EAU FROIDE

LES POINTS CLES POUR PROFITER EN SECURITE D'UN EVENEMENT DE NAGE EN EAU FROIDE

Ne vous mettez pas en danger, respecter vos limites

Soyez en bonne condition physique

Prenez connaissance des risques et dangers induits à la nage en eau froide

Soyez toujours accompagné, nagez à minima en binôme

Equipez-vous d'une bouée individuelle de sécurité

Protégez, respectez et profitez de la nature

Prenez une licence dans un club

AVANT LA COURSE

Lisez attentivement le règlement de la compétition et les consignes de sécurité

Présentez votre certificat médical d'aptitude à la pratique de la nage en eau froide en compétition et votre ECG au médecin de la compétition

Assistez à la réunion technique et/ou au briefing des nageurs selon le format de la compétition

Posez des questions si vous n'êtes pas sûr d'une information ou d'une consigne

Prévoyez des vêtements chauds pour avant et après la course

Pour les courses longues distances :

Soyez obligatoirement assisté d'une personne (un « chaperon ») à qui vous avez partagé vos objectifs de nages et les comportements qui témoignent que vous êtes en détresse

Informez votre chaperon de vos préférences et besoins spécifiques d'après course, vous ne serez peut-être pas en capacité de parler clairement à cause du froid

PENDANT LA COURSE

Soyez à l'écoute des ordres du starter et y répondez y rapidement

Ne plongez pas, ne sautez pas dans l'eau

Privilégiez des lunettes avec mousse ou silicone qui ne prennent pas le nez et des bouchons d'oreilles

Effectuer des virages simples, n'effectuez pas de culbutes

Soyez à l'écoute de vos sensations et des éventuelles difficultés de motricité

Demandez de l'aide si vous en avez besoin en vous mettant sur le dos et en levant un bras

Pour les courses longues distances :

Répondez aux demandes de votre chaperon, des officiels, et du médecin

Respectez la décision du médecin d'interrompre votre course quand il le juge nécessaire

Portez une ceinture pour des raisons de sécurité

APRES LA COURSE

Prévoyez des vêtements chauds, des chaussures chaudes faciles à enfiler, une boisson et une collation

Si vous vous sentez mal dans les 24 heures suivant la course (de maux de tête ou de symptômes de type grippal), consultez votre médecin traitant et informez-le que vous avez nagé en eau froide

Pour les courses longues distances :

Soyez accompagné par votre chaperon tout au long du processus de réchauffement

Partagez vos craintes et ou questions avec les professionnels de santé de la compétition

Ne quittez la salle de réchauffement que lorsque vous avez retrouvé une température corporelle idéale