



EAU LIBRE- NAGE EN MILIEU NATUREL FICHE RECOMMANDATIONS A DESTINATION DES PRATIQUANTS

LES POINTS CLES POUR PROFITER EN SECURITE D'UNE SÉANCE DE NAGE EN EAU LIBRE

Lisez attentivement cette fiche

- Respectez les règlements, les signes et les balisages du site de pratique (en dehors et dans l'eau)
- Privilégiez des sorties encadrées et des sites surveillés
- Suivez les règles et les recommandations liées à la séance et assurez-vous de bien mesurer les risques et les conduites à tenir pour les limiter
- Ecoutez les consignes et les conseils de l'ensemble des participants à la séance (entraîneurs, encadrants, autres nageurs)
- Posez des questions si vous n'êtes pas sûr d'une information ou d'une consigne
- Ne vous mettez pas en danger, respectez vos limites
- Nagez en groupe ou nagez au minimum en binôme
- Soyez en bonne condition physique et bien équipé (bonnet, lunettes de natation, vêtement de protection...)
- Equipez-vous d'une bouée individuelle de sécurité
- Privilégiez des lunettes avec mousse ou silicone et éventuellement des bouchons d'oreilles
- Equipez-vous d'un maillot de bain, combinaison ou Lycra selon les conditions de pratiques et votre confort
- Si vous nagez longtemps, enduisez-vous de graisse en privilégiant les articulations et les endroits de frottement
- Si vous avez des plaies protégez-vous avec des pansements waterproof
- Portez des chaussures pour vous rendre au lieu de mise à l'eau
- Coupez court vos ongles des pieds et des mains
- Enlevez votre montre et vos bijoux
- Respectez la sécurité des autres et la vôtre notamment lors des virages et à l'approche des bouées
- Restez calme et respectueux envers les autres nageurs
- Soyez attentif aux changements des conditions de pratique (météo, courant, autres usagers) et adaptez-vous en conséquence
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin en vous mettant sur le dos et en levant un bras
- Arrêtez-vous pour aider les personnes en difficultés
- Si vous avalez de l'eau pendant la séance, buvez un peu de boisson gazeuse car cela peut aider à neutraliser les bactéries
- Lavez-vous les mains à l'eau douce et prenez une douche le plus tôt possible avant de manger
- Si vous vous sentez mal dans les 24 heures suivant la séance (de maux de tête ou de symptômes de type grippal), consultez votre médecin traitant et informez-le que vous avez nagé en milieu naturel
- Prévoyez des vêtements chauds, une boisson et une collation pour après la séance
- Protégez, respectez et profitez de la nature
- Prenez une licence FFN eau libre