

Règles de sécurité

Club de Natation de Sherbrooke

A) En tout temps

- 1) Respecter les règlements en vigueur sur le site d'entraînement ou de compétition.
(Ex : Piscine, gymnase, salle de musculation, stade d'athlétisme, etc.)
- 2) Obéir aux directives des responsables du site d'entraînement.
(Ex : Sauveteurs, Personnel de la salle de musculation, Personnel du centre sportif)
- 3) Ne jamais se bousculer sur les sites d'entraînement.

B) Avant l'entraînement

- 4) Ne jamais pousser les nageurs à l'eau.
- 5) Ne jamais aller à l'eau avant que l'entraîneur en ait donné la consigne.
- 6) Ne jamais plonger sans vérifier la profondeur de l'eau.
- 7) Ne jamais sauter à l'eau près des autres nageurs.

C) Durant l'entraînement

- 8) Ne jamais pousser ou se bousculer dans l'eau.
- 9) Ne jamais porter de chaînes, bracelets, boucles d'oreilles et autres bijoux à l'entraînement (risques de blessures).
- 10) Ne jamais plonger à l'eau avec les palmes.
- 11) Ne jamais marcher avec les palmes.
- 12) Toujours avertir l'entraîneur lorsqu'on sort de la piscine.
- 13) Lors des entraînements avec élastiques, s'assurer :
 - i) D'effectuer les mouvements correctement (demander à son entraîneur en cas d'incertitude).

- ii) Que l'angle et l'espace utilisés ne risquent pas de heurter un autre nageur en cas de rupture de l'élastique.
- 14) Si tu sens une fatigue anormale, des étourdissements, une difficulté à respirer ou un autre malaise inhabituel, sortir de l'eau et en aviser l'entraîneur.
- 15) Rester alerte aux autres nageurs : aviser l'entraîneur si tu crois voir un autre nageur qui se sent mal, étourdi, a un malaise, est bizarre, etc...
- 16) Concernant l'apnée (nager sous l'eau) :
- i) Ne **jamais** s'hyperventiler*.
 - ii) Ne **jamais** faire de concours d'apnée.
 - iii) Ne jamais faire d'apnée seul (toujours sous supervision).
 - iv) Remonter immédiatement à la surface si :
 - a) Tu commences à te sentir mal ou étourdi
 - b) Tu commences à voir des étoiles
 - c) Tu commences à sentir une douleur à la poitrine (besoin de respirer)
 - d) Tu commences à voir noir.

D) Après l'entraînement

- 17) Lorsque l'entraîneur mentionne que l'entraînement est terminé et donne la consigne de sortir de l'eau, sortir immédiatement et ne pas retourner à l'eau ensuite.

** Pourquoi ne jamais s'hyperventiler?*

Parce que s'hyperventiler **donne l'illusion que tu ne manques pas d'air** et que tu peux continuer à nager sous l'eau, alors qu'en réalité ton corps a besoin d'air. Deux situations dangereuses peuvent en résulter :

- a) La perte de conscience :
Perdre conscience sous l'eau parce que tu manques d'air sans t'en rendre compte.
- b) Le réflexe de respiration :
Si tu manques d'air sans t'en rendre compte, ton corps peut réagir et provoquer le réflexe involontaire de respirer. Sans le vouloir, tu vas donc inspirer mais... sous l'eau! Tu peux alors t'étouffer et manquer encore plus d'air ou tout simplement perdre conscience...