

Sports aquatiques



Semaine du 12 juillet Prévention et sécurité

Quel bonheur de retrouver l'été et de pratiquer nos activités extérieures tout en se rafraichissant dans les piscines et divers plans d'eau. Voici quelques conseils et rappels en ce qui a trait à la prévention et la sécurité pendant la saison chaude, que ce soit :

- **À la piscine ou à la plage;**
- **À bord d'une embarcation non motorisée;**

Dans tous les cas, penser à l'avance aux articles suivants :



- Téléphone rechargé cas d'urgence (étui étanche, charge portative);
- Trousse de premiers soins/survie;
- Chapeau, lunettes, crème solaire;
- Eau en quantité suffisante.

En plus, il est recommandé:

- D'informer quelqu'un de sa sortie;
- D'éviter la consommation d'alcool;
- De prévoir des vêtements supplémentaires;
- D'utiliser des contenant en plastique;
- De se procurer du matériel de dépannage pour les embarcations;
- De ne pas sortir par temps orageux.

1 - À la piscine ou à la plage:

La natation en complexe aquatique, quoique surveillée, requiert un équipement et une préparation minimale. S'assurer de porter :



- Des lunettes de natation (teintées et anti UV si à l'extérieur);
- Un maillot adapté aux mouvements (anti UV) et un casque;
- Prévoir des palmes, une planche, un bloc, etc.





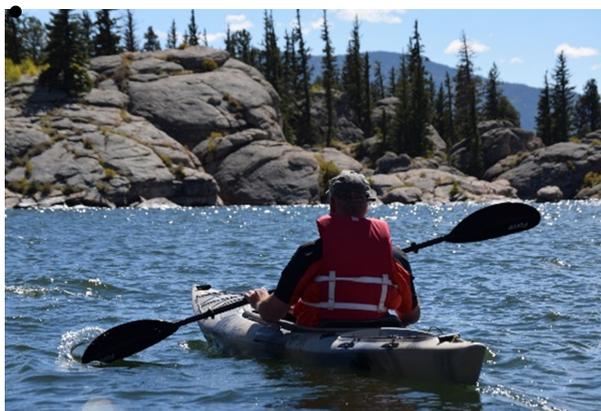
À la maison, il est de la responsabilité des citoyens de s'informer et de respecter la réglementation municipale concernant les piscines résidentielles.

Ces règles sont publiées sur le site web de chaque municipalité et il s'avère important de valider si l'on est à jour, que ce soit à l'égard de l'accès ou des distances sécuritaires (clôture, échelle, bouée).

En ce qui concerne les sorties à la plage, référez-vous aux recommandations générales ci-haut mentionnées.

2 - Sports aquatiques non motorisés:

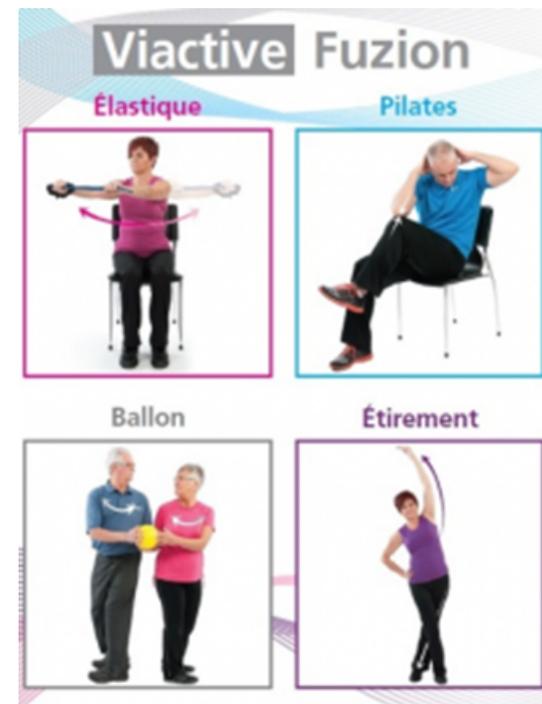
Que vous optiez pour la planche à pagaie (SUP), le pédalo, le vélo nautique, le kayak, la planche à voile, le kitesurf ou toute autre discipline sur l'eau, assurez-vous d'apporter minimalement le matériel suivant:



- VFI (gilet ou veste de flottaison);
- Dispositif de signalisation sonore (sifflet);
- Lampe de poche étanche.

Certaines disciplines exigent davantage de préparation et de matériel, s'en assurer avant le départ.
Référence : www.cartebateau.com

Pour varier les exercices d'étirements et vos séances d'entraînement, le livre Viactive Fuzion est disponible et saura certainement vous plaire!



Document présenté par les kinésiologues de la FADOQ Région Rive-Sud-Suroît

Pour information:
Le Bureau régional
Conseillère régionale Viactive
450 347-0910 poste 205
Viactive@fadoqrrss.org