

# Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

## Plongée libre (snorkeling)

La plongée libre consiste à nager juste en-dessous de la surface de l'eau tout en portant un masque, un tuba et des palmes sur les pieds.

Cote de facteur  
de risque

**4**

### Résultat d'apprentissage général

L'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.

### Stratégies de gestion des risques\*

L'information et les recommandations sur la sécurité figurant dans la présente liste de vérification sont jugées comme étant le reflet de pratiques exemplaires. Les stratégies de gestion des risques suggérées correspondent aux normes de sécurité minimales pour une activité physique organisée ou officielle. Elles pourraient ne pas être applicables à toutes les situations (p. ex., activités à domicile, récréatives ou modifiées). Par contre, dans le cas de programmes structurés, les instructeurs, les entraîneurs ou les directeurs de programme, responsables d'activités physiques HORS-classe, pourraient imposer des normes de sécurité plus sévères.

### Instruction

**N.B. :** Le degré et le niveau d'instruction ou d'orientation requis peuvent varier en fonction de considérations telles que l'expérience personnelle des élèves, les compétences et la condition physique. L'utilisation de médias (livres et DVD didactiques) peut remplacer l'instruction directe si on considère cela comme approprié et sécuritaire.

- L'instruction est fournie par un instructeur agréé par l'Association des conseils subaquatiques canadiens (ACUC), la National Association of Underwater Instructors (NAUI) ou la Professional Association of Diving Instructors (PADI), ou par un plongeur expérimenté qui possède les compétences d'un instructeur agréé, selon les besoins et en fonction des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.
- Toutes les séances sont offertes dans un milieu sécuritaire et les élèves sont sensibilisés aux risques de la plongée libre.
- Les règles de plongée sécuritaire sont apprises avant la participation, y compris le système de palanquée (plongée en groupe) et les procédures d'urgence.
- Les habiletés et les mouvements sont appris selon une progression adéquate.
- Chaque séance comporte une période de réchauffement léger et de récupération.
- On a accès à de l'eau potable que l'on consomme au besoin.
- L'instruction débute par des séances de théorie en classe avant les séances dans l'eau.
- Les leçons initiales se déroulent dans une piscine ou un port abrité.

\* Voir les listes de vérification sur le camping pour obtenir de l'information sur la sécurité pour le camping de nuit

## Listes de vérification sur la sécurité des activités physiques

### Plongée libre (snorkeling)

#### Surveillance

**N.B.** : Le niveau de surveillance à prévoir dépend des facteurs tels que le niveau de risque, l'intensité, l'accessibilité, l'expérience et les compétences.

- Niveau de surveillance recommandé : **surveillance sur place**
- Un instructeur ou un surveillant est un sauveteur agréé.
- Des règles et des consignes de sécurité sont en vigueur.
- Un plan d'action en cas d'urgence est en place pour donner suite aux accidents ou aux blessures.
- Le surveillant a une liste des élèves dans l'eau.
- Un endroit est désigné pour les rencontres d'urgence

#### Installations

- Les conditions et les prévisions météorologiques locales, notamment la température, sont vérifiées avant la séance.
- L'aire d'activité est exempte de dangers et de débris.
- L'aire d'activité est clairement délimitée.
- Les directives sur l'utilisation des installations sont affichées.
- Les sorties de secours sont clairement indiquées.

#### Équipement

- L'équipement est approprié et en bon état.
- Le tuba est en bon état.
- Il faut enlever ou retenir par un ruban adhésif les bijoux lorsqu'ils posent un risque à la sécurité.
- Une trousse de premiers soins et un téléphone sont disponibles.
- L'équipement d'urgence est disponible.

#### Vêtements et chaussures

- On doit porter un maillot de bain approprié ou un vêtement isométrique.
- On doit porter un masque et des palmes bien ajustés.
- On apporte des vêtements de rechange pour porter suivant la plongée.

#### Autres considérations

- L'élève a subi un examen médical de routine et a présenté un bilan médical avant de commencer le programme.
- L'élève a présenté le formulaire de déclaration et de consentement du parent et de déclaration de l'élève (si l'élève a moins de 18 ans) ou le formulaire de déclaration de l'élève (s'il a 18 ans ou plus) avant le début du programme.
- On a encouragé le participant à souscrire à une police d'assurance-accident.
- Les élèves qui subissent une blessure sont envoyés aux membres compétents du personnel médical aux fins de traitement et de réadaptation et ne devraient pas reprendre l'activité tant qu'ils n'auront pas reçu l'autorisation d'un professionnel de la santé qualifié.
- L'activité correspond à l'âge, aux capacités et à la condition mentale et physique de l'élève.
- L'élève fait preuve en tout temps d'une bonne maîtrise de soi et évite tout comportement inadmissible.
- Le choix de cette activité par l'élève dans le cadre du volet HORS-classe du programme d'éducation physique/éducation à la santé a été présenté au parent ou au tuteur légal (élève de moins de 18 ans) et à l'enseignant.