



## Vos nageurs sauveteurs



# COURS DE RECYCLAGE PLUSPOOL, PROPOOL ET BLS-AED 2023

**RECYCLAGE BLS-AED** ( 1 soir de 19h à 22h en salle de théorie ) :

Lundis 30 octobre, 13, 20, 27 novembre ou 4 décembre

**RECYCLAGE PLUS/PRO POOL** (en piscine , 2 soirs de 19h 00 à 20h30)

30 octobre et 6 novembre ou 13 et 20 novembre

Ces cours de recyclage s'adressent aux membres et non membres qui désirent renouveler leur Pluspool ou Propool et/ou leur BLS\_AED . (exigences : voir site officiel, lien ci-dessous)

Plus de détails dans le flyer sous

<https://www.slr.ch/fr/formation/cours-de-recyclage/cr-pool.html>

<https://www.slr.ch/fr/formation/cours-de-recyclage/bls-aed-src-refresher>

Prix: frs 95.- pour le Plus/Pro Pool **et** le BLS-AED (frs 135.- pour les non-membres),  
55.- pour le BLS\_AED (95.- pour les non-membres),  
45.- le Plus/Pro (85.- pour les non-membres ).

Les entrées à la piscine ne sont pas comprises.

**Dispense: Aucune dispense (par ex. pour la plongée) n'est accordée.**

**Inscriptions : les inscriptions se font en ligne dans un calendrier des cours sous :**

<https://formation.sss.ch/Region-Romandie/SSS-Delemont>

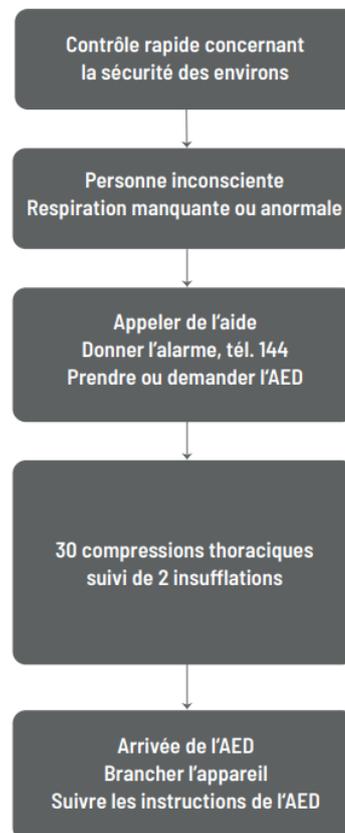
jusqu'au 15octobre

<https://www.sssdelemont.ch>

Renseignements sous [delemont@sss.ch](mailto:delemont@sss.ch)



### Algorithme BLS-AED-SRC 2021



**Compressions thoraciques**  
- Point de compression au milieu de la cage thoracique  
- 100-120 p. min  
- 5-6 cm  
- Décharge complète  
- Interruption minimale  
- Surface dure si possible

**Chez les enfants**  
- Si aucun téléphone portable n'est disponible, avant de donner l'alarme 1 minute de RCP  
- Avec 5 ventilations au début  
- Rapport de 15:2  
- Compressions thoraciques: un tiers du diamètre du thorax

### Maximes de la baignade de la SSS



Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés - les petits enfants doivent être gardés à portée de main !



Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.



Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé ! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.



Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues ! - L'inconnu peut cacher des dangers.



Les matras pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde ! - Ils n'offrent aucune sécurité.



Ne jamais nager seul sur des longues distances ! - Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.