



Sachez réagir

Le saviez-vous ?

Voici quelques conseils pour bien réagir sans paniquer

N'essayez pas de lutter contre le courant et les vagues, pour ne pas vous épuiser. Economisez vos forces !

Laissez-vous porter par le courant et servez-vous de vos bras pour appeler à l'aide.

Le meilleur moyen de passer une vague est de plonger dessous.

Si vous êtes fatigué d'avoir trop nagé, faites la planche ! Vous flotterez naturellement et vous pourrez respirer normalement.

Essayez de garder votre calme jusqu'à l'arrivée des secours.

Chaque année, on déplore plus de **15 noyades** en Polynésie française.

Parmi les victimes, on compte aussi :

- des enfants de moins de 6 ans
- des personnes de plus de 60 ans



Les
risques liés à la
baignade

EN CAS D'ACCIDENT,
APPELEZ LES NUMÉROS D'URGENCE

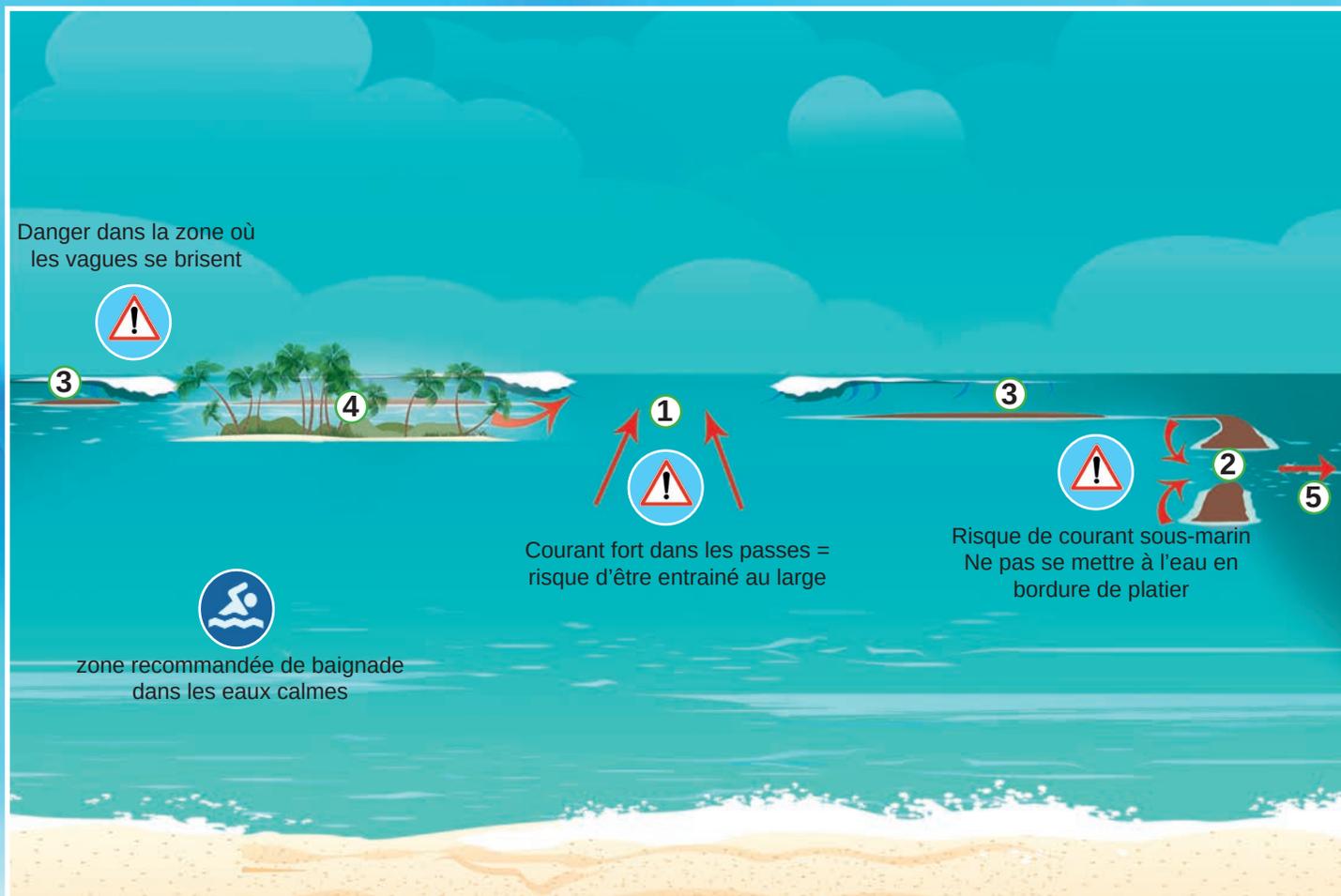
Pompiers : 18
Samu : 15
MRCC : 16

www.polynesie-francaise.pref.gouv.fr
www.tahiti-tourisme.pf



Soyez attentifs

Bord de mer, lagon, récif corallien : les îles de Polynésie regorgent de sites paradisiaques mais qui peuvent s'avérer dangereux si on ne respecte pas quelques règles simples.



Avant de vous baigner, informez-vous auprès des professionnels, de la mairie et/ou des habitants sur les **risques de la zone de baignade et la météo**.



Surveillez les plus jeunes

Les enfants doivent être **surveillés en permanence** par au moins un adulte, **pendant la baignade** et lorsqu'ils sont **au bord de l'eau**.

Pensez à les **équiper de brassards et de bouées** adaptés à leur âge, à leur poids et à leur taille.



Ne vous baignez jamais seul

Soyez conscients de vos limites : pensez à la **distance à parcourir au retour**, aux **vagues** pouvant vous gêner, au **courant** pouvant vous demander plus d'effort.

Veillez à vous **fixer un point de repère** sur la terre ferme pour être sûr de revenir à votre point de départ.



Attention aux différences brutales de température

Après une exposition au soleil, il y a **risque d'hydrocution** lorsque l'on se baigne. Veillez donc à ne pas vous exposer au soleil excessivement avant la baignade.

Entrez progressivement dans l'eau en vous aspergeant.

La consommation d'alcool, de stupéfiants, la fatigue et les maladies sont des facteurs de risques aggravants.