

## Soyez attentifs

# Les risques liés à la baignade

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

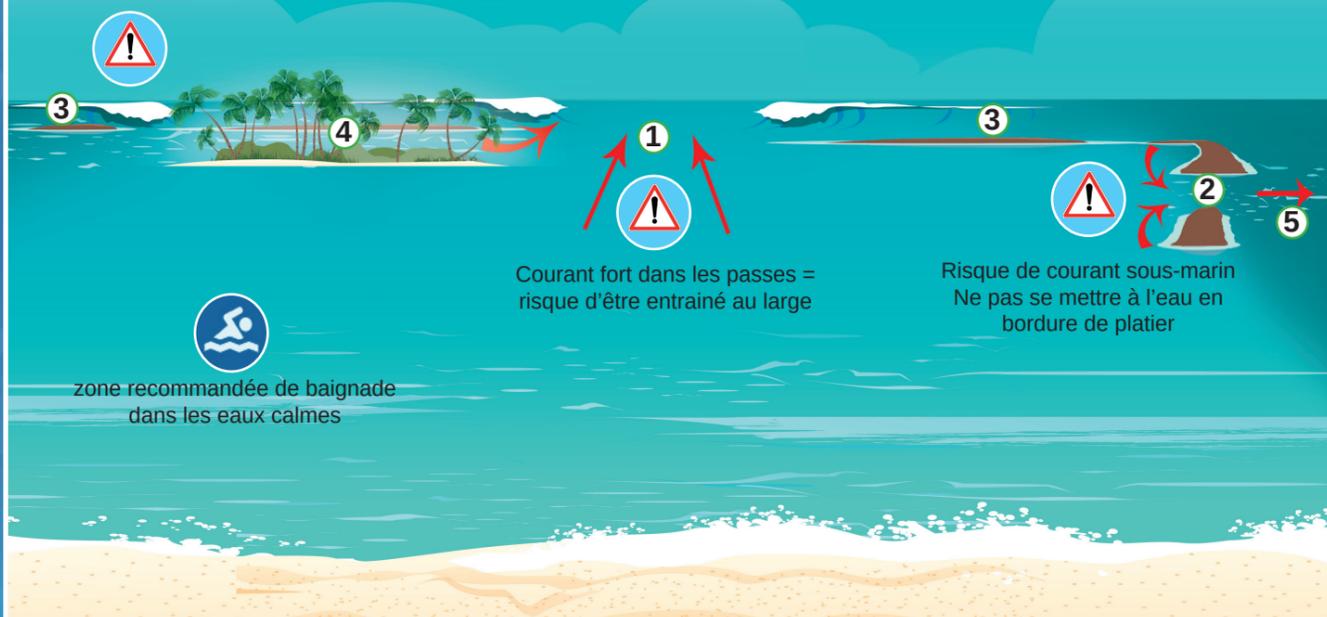
- Soyez conscients de vos limites : pensez à la **distance à parcourir au retour**, aux **vagues** pouvant vous gêner, au **courant** pouvant vous demander plus d'effort.
- Veillez à vous **fixer un point de repère** sur la terre ferme pour être sûr de revenir à votre point de départ.



### 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.

Danger dans la zone où les vagues se brisent



1 Passe

2 Hoa ou fausse passe

3 Platier

4 Motu ou île corallienne

5 Faille sous-marine

## Sachez réagir

Voici quelques conseils pour bien réagir sans paniquer

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

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.

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

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

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

**Pompiers : 18 | Samu : 15 | MRCC : 16**

