

Ensemble devenons des citoyens nageurs



Je ne nage jamais seul :
Pour ta sécurité mieux vaut être sous la surveillance d'un adulte (extérieur) ou nager en groupe.



Je vérifie toujours mon environnement :
Je vérifie la profondeur de l'eau, les courants, les zones d'entrée et de sortie. Je privilégie les zones de baignades surveillées.



J'identifie les professionnels de la sécurité :
Je vérifie la présence des surveillants sauveteurs ou maîtres-nageurs avant d'entrer dans l'eau.

PRATIQUES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

SÉCURITÉ EN PISCINE

Au bord du bassin :
Ne cours jamais ! glissade assurée.

Je respecte les consignes et les règles affichées
pour éviter les accidents.

Je garde ma piscine propre :
Ne jette pas de déchets dans l'eau ou sur le bord (poubelle).

J'alerte immédiatement en cas de problème :
si quelqu'un est en difficulté, il faut l'aider ou alerter pour demander de l'aide.

Je suis prudent avec les sauts et plonges :
Toujours vérifier la profondeur avant de plonger ou sauter. Également, bien contrôler que personne ne se trouve dans l'eau à cet endroit.

SÉCURITÉ EN MILIEUX NATURELS (mer, lac, rivière)

Je nage dans les endroits autorisés : zones de baignades surveillées/ zones de baignades interdites.

J'évalue les risques avant d'entrer dans l'eau :
Si l'eau semble dangereuse, évite d'y entrer.

J'évalue mon état de forme du jour
avant de me baigner.

Je pense à m'hydrater et à me protéger du soleil régulièrement :
Boire de l'eau régulièrement et se protéger du soleil (tee-shirt - lycra - crème solaire - bouteille).

Je préserve mon environnement :
je ne laisse pas de déchets sur la plage, je ne jette rien dans l'eau, j'utilise les poubelles ou j'emporte avec moi.

Je m'informe sur les conditions de baignade grâce aux drapeaux de sécurité :
Respecte les zones de baignade sécurisées, vérifie la météo et les conditions de la mer.

Je ne me baigne pas la nuit :
Les risques sont plus importants dans l'obscurité.

Je me méfie des vagues et des courants :
Attention aux trous formés par les vagues et aux bords abrupts.

Je respecte la faune et la flore :
Reste attentif aux animaux, plantes et aux coraux (n'oublies pas que tu es chez eux).

En cas de courant important :
si ça arrive, ne panique pas et essaye de rentrer si tu peux, mais pas contre le courant. Si tu es en difficulté, allonge-toi sur le dos, lève 1 bras pour signaler.

Suivre les consignes des sauveteurs :
Écoute leurs recommandations pour ta sécurité.

Les clés pour une baignade en sécurité ?

1 Rester prudent et alerter en cas de difficultés

2 Se baigner dans les zones sécurisées et surveillées

EN CAS D'URGENCE 15 et 18