

Que l'on soit un navigateur expérimenté, un surfeur ou un simple baigneur, il y a quelques conseils à connaître pour ne pas se mettre en danger et profiter de la mer en toute sécurité.

ATTENTION AUX COUPS DE SOLEIL

- S'exposer le matin ou après 16 heures.
- Se protéger avec un chapeau, des lunettes de soleil et un T-shirt.
- Mettre de la crème solaire indice 50 toutes les 2 heures et après chaque baignade.
- Attention au temps couvert, les rayons du soleil savent très bien traverser les nuages !

PARENTS, RESTEZ VIGILANTS

- Ne quittez jamais vos enfants des yeux.
- Accompagnez-les lorsqu'ils veulent se baigner.
- Si votre enfant ne sait pas nager, équipez-le de brassards ou d'un maillot de bain avec des flotteurs intégrés (une bouée est un jouet de plage et ne doit pas remplacer un équipement à flottabilité).
- Apprenez à votre enfant à nager dès que possible.

BRACELETS MAGIQUES

Chaque année, 300 000 bracelets d'identification sont distribués gratuitement aux plus petits. On écrit dessus un numéro de téléphone. Pratique !
Ils sont disponibles dans les postes de secours SNSM.

AVANT DE PARTIR EN MER

- Consulter la météo marine.
- Ne jamais partir seul.
- Prévenir un proche de son départ et de son heure de retour. Il pourra prévenir les secours en cas de gros retard.
- Vérifier et marquer son matériel.

TOUJOURS PARTIR AVEC UN GILET DE SAUVETAGE !

PLAGES SURVEILLÉES

Pour profiter de la mer en toute sécurité, il est fortement conseillé de choisir une plage avec une zone de baignade surveillée. On peut alors profiter de la plage l'esprit 100 % tranquille.

Numéros à connaître en cas de problème :

- 196 (urgences en mer)
- 112 (secours sur la plage)



NE PAS RISQUER L'HYDROCUTION

Cette réaction du corps à un brusque changement de température quand on rentre dans l'eau peut être mortelle. Nos conseils : entrer dans l'eau progressivement, ne pas se baigner juste après un repas, un long trajet, ou quand on est fatigué, et ne jamais jeter un ami dans l'eau !

ÉVITER LES COUPS DE CHALEUR

Ils peuvent survenir l'été en cas de grosse chaleur ou si l'on est resté trop longtemps au soleil. Les symptômes sont : maux de tête, nausées, vomissements, fièvre persistante et convulsions ; si vous les ressentez, il faut vous rendre chez le médecin ou aux urgences ! Nos conseils : penser au chapeau, à se mettre à l'ombre et à boire régulièrement, même si l'on n'a pas soif.

