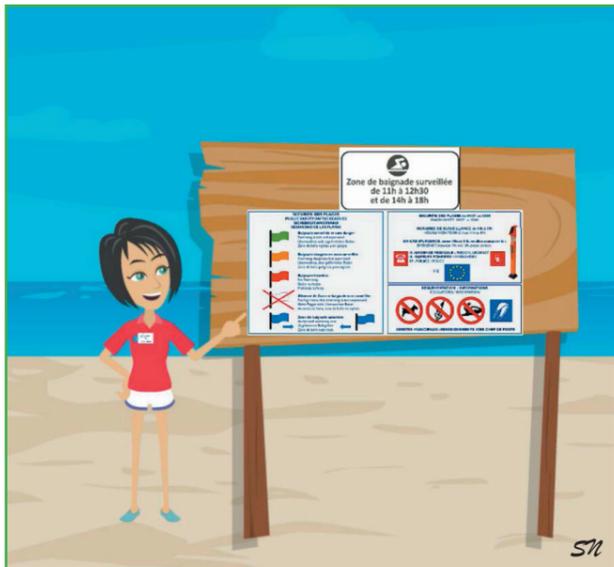
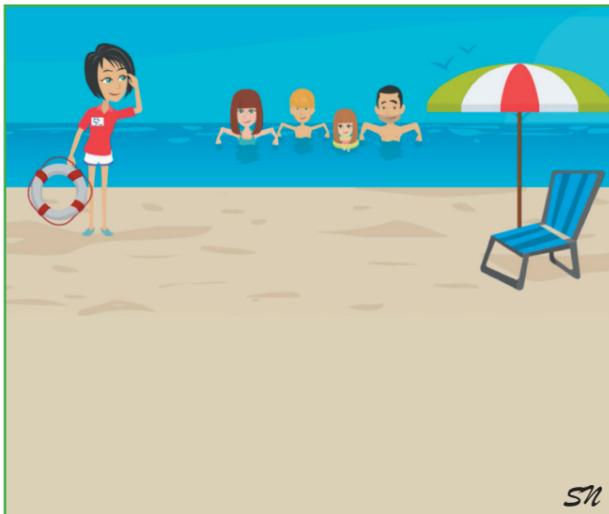


Les 9 règles d'or en milieu naturel



1 - Se baigner aux horaires de surveillance, dans les zones de baignade et respectez les consignes de sécurité



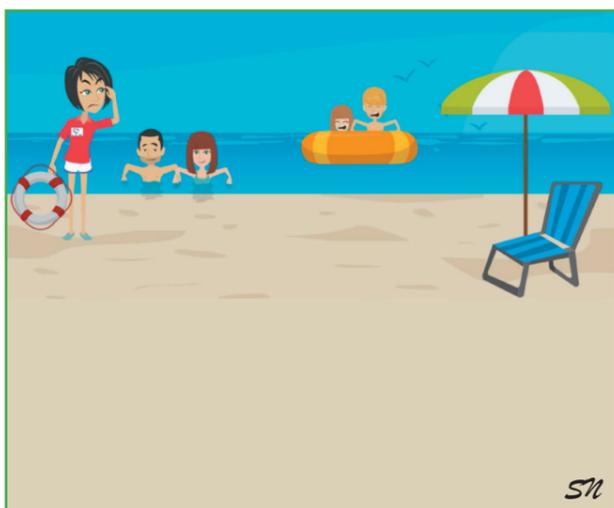
2 - Lorsqu'un enfant se baigne, soyez toujours à une distance d'un bras de l'enfant.

Pour aider l'enfant à se redresser en cas de perte d'équilibre



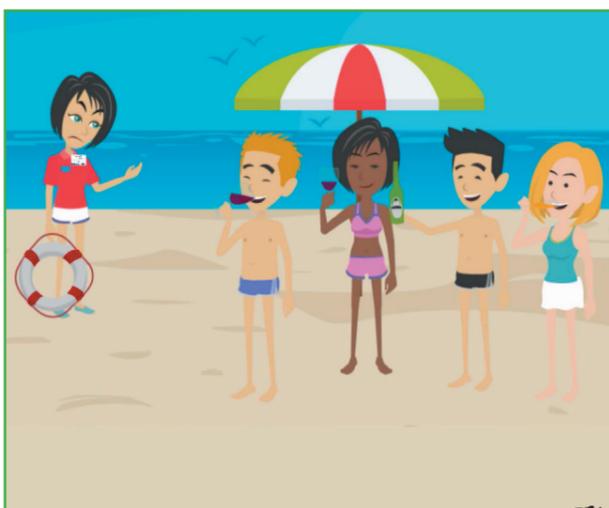
3 - Ne quittez jamais des yeux vos enfants

Quelques secondes suffisent pour une noyade



4 - Ne faites aucune confiance aux matériels gonflables

Les risques sont la crevaison, le basculement de l'enfant dû à l'étroitesse de l'embarcation ou à sa forme, la prise dans les courants...



5 - Ne prenez ni alcool ni drogue

Cela entraîne une baisse de la vigilance, une mauvaise coordination, un allongement du temps de réaction et une diminution des facultés visuelles et auditives.



6 - Ne nagez jamais seul, nagez à deux

Peu importe votre âge ou votre habilité, un malaise peut toujours survenir



7 - Évitez les défis

Nager plutôt le long de la plage ou du rivage ce qui permettra au secours d'arriver plus vite à vous ou d'atteindre le rivage plus facilement



8 - Si vous êtes pris dans un courant :

- Restez calme, gardez vos forces ! Le courant ne vous enfoncera pas sous l'eau, mais il vous éloignera du rivage.
- Appelez à l'aide
- Demandez que l'on vous prête assistance en vous lançant un objet flottant.
- Ne tentez surtout pas de nager à contrecourant cela vous épuisera et vous mettra en danger de noyade.
- Laissez-vous flotter en économisant vos forces et voyez si le courant vous transporte en eau peu profonde, ou déplacez-vous parallèlement à la plage en suivant l'orientation des vagues pour vous éloigner du couloir d'arrachement.
- Vérifiez régulièrement votre position par rapport à un point de repère sur la plage afin de vous assurer de ne pas être pris dans un autre type de courant, comme un courant latéral.



9 - Ne jouer jamais au Sauveteur en tentant de secourir quelqu'un si vous n'avez pas les capacités. Avertissez les Sauveteurs !