

NUMÉROS D'URGENCE

pompiers : 18

samu : 15

**Numéro unique d'urgence
européen : 112**

Pour apprendre à nager,
renseignez-vous auprès des maîtres nageurs.

Pour plus d'informations :

- www.interieur.gouv.fr
- www.invs.sante.fr
- www.inpes.sante.fr
- www.jeunesse-sports.gouv.fr
- www.ffnatation.org



l'Assurance Maladie
sécurité sociale



Réf.07 - 04813 - DE - RC Nanterre B 330 742 784 Photos : Titus Lacoste / agence 55 - Getty Images - BARNET!

mer,
lac,
rivière...

Les réflexes
anti-noyade

“ ce qu'il faut savoir
avant de se mettre à l'eau ! ”



l'Assurance Maladie
sécurité sociale



MER, LAC, RIVIERE : AYEZ LES BONS RÉFLEXES

La prévention : pourquoi ?

Chaque année, l'eau tue.

En 2003*,

on a constaté 1154 noyades dont 435 mortelles.

Les principales victimes étaient :

- les enfants de moins de 6 ans
 - les personnes de plus de 45 ans.
- 2/3 des victimes étaient des hommes.

prenez garde à vous et à votre environnement

Testez votre niveau de forme et de natation...

Savez-vous...

- a nager au moins 10 minutes d'affilée ?
- b rester dans l'eau sans bouger ?
- c rester un certain temps sous l'eau ?

... non ?

► voici quelques exercices pour vous aider à y arriver

- a nagez lentement en pensant à souffler dans l'eau avant de reprendre de l'air.
- b gardez une même position (de préférence, bras et jambes écartés pour une bonne stabilité), les poumons bien gonflés d'air.
- c enchaînez 3 apnées de 10 secondes avec 10 secondes de récupération entre chaque.

► si vous n'y arrivez pas...

ou si vous ne vous sentez pas capable de faire ces exercices, ne vous forcez pas et soyez particulièrement vigilant quand vous vous baignez.

● Soyez vigilant

- Surveillez vos enfants, qu'ils soient sur le bord ou dans l'eau.
- Prévenez vos proches quand et où vous allez vous baigner.
- l'alcool multiplie les risques : n'en buvez pas avant d'aller vous baigner.
- Evitez d'aller à l'eau si vous ressentez des frissons ou le moindre trouble.

● N'hésitez pas à aller souvent vous rafraîchir

Pour éviter une hydrocution ou des malaises lors de la baignade :

- Rafraîchissez-vous souvent : l'idéal étant d'aller dans l'eau (doucement !) environ tous les quarts d'heure.
- Ne vous exposez pas trop longtemps au soleil.
- Buvez régulièrement.
- Rentrez progressivement dans l'eau.



● Choisissez vos zones de baignade

Repérez la zone dans laquelle vous êtes. Quand vous le pouvez, privilégiez les zones surveillées et faites attention aux embarcations. Si vous ne connaissez pas l'endroit, renseignez-vous : certaines zones peuvent être dangereuses ou interdites.

● Consultez la météo locale fréquemment

L'eau peut devenir dangereuse si les conditions météorologiques changent en cours de journée (orage, vent...).

● Tenez compte des courants et des vagues

On peut jouer dans les vagues mais faites attention à leur zone d'impact (cf. fig. 3 & 4 du schéma ci-contre) ainsi qu'aux courants !

Sur certaines côtes, les marées peuvent créer des baines (courants) très dangereuses. Renseignez-vous quand vous arrivez sur votre lieu de vacances.

● Méfiez-vous des abords...

Selon leur nature et leurs caractéristiques, les abords (berges instables ou glissantes, dénivelés importants, rochers, rives abruptes...) peuvent provoquer des chutes ou vous empêcher de sortir de l'eau.

En cas de chutes accidentelles dans l'eau, ne luttez pas contre le courant et les vagues, au risque de vous épuiser. Si vous le pouvez, allongez-vous sur le dos et laissez-vous flotter.

