

Pour que l'été ne tombe pas à l'eau

Les 5 « Je »...

Je n'oublie pas :

- mon chapeau, ma casquette, mes lunettes de soleil (Indice 4), ma crème solaire, ma bouteille d'eau Et mon parasol

Je prends

- Des cours avec un maître-nageur, Des brassards à ma taille, Des pauses de temps en temps

Je regarde :

- La météo, L'heure des marées, Le niveau de l'eau, Les endroits surveillés, La couleur des drapeaux

Je nage

- Toujours dans une zone surveillée Et Je rentre petit à petit dans l'eau

Je fais attention :

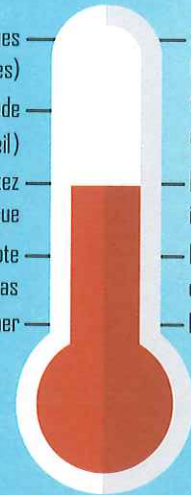
- À boire de l'eau régulièrement, À m'échauffer avant de faire un effort, À digérer avant de me baigner, Aux vagues, À l'état de mon équipement

... Faciles à retenir

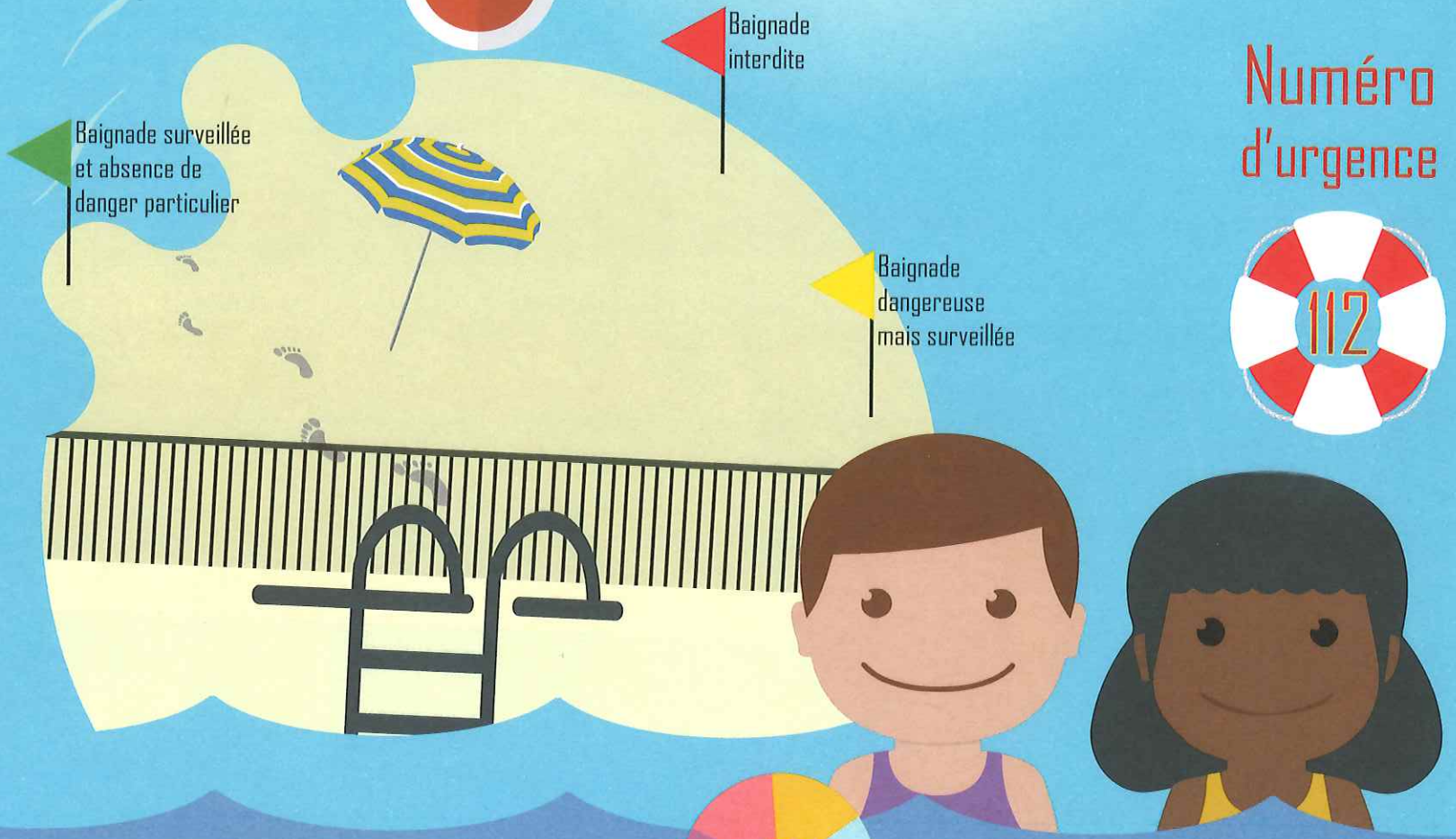


Petits conseils pour les grands

- Soyez vigilants et faites attention à la zone d'impact des vagues (certaines zones comme la tête, le cou ou le ventre étant plus fragiles)
- Évitez tout comportement à risque avant et pendant la baignade (alcool, exposition prolongée au soleil)
- Ne vous baignez pas si vous ressentez le moindre frisson ou trouble physique
- Avant de vous baigner, tenez compte de votre forme physique et ne vous surestimez pas
- Prévenez vos proches lorsque vous allez vous baigner



- S'ils ne savent pas nager et dès qu'ils sont à proximité de l'eau, équipez vos enfants de brassards (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à la taille, au poids et à l'âge de l'enfant
- Méfiez-vous des articles flottants (bouées, matelas, etc.), ils ne protègent pas de la noyade
- Restez toujours avec vos enfants quand ils jouent au bord ou dans l'eau même si la zone est surveillée
- Désignez un seul adulte responsable de leur surveillance



Baignade surveillée et absence de danger particulier

Baignade interdite

Baignade dangereuse mais surveillée

Numéro d'urgence



Le Quiz

- Sur une plage où il y a des surfeurs, où dois-je nager ?
 - a) Là où il n'y a pas de drapeau
 - b) Entre les drapeaux bleus
 - c) Parmi les surfeurs
- Si quelqu'un a besoin d'aide, que dois-je faire ?
 - a) Tenter de le sauver par moi-même
 - b) Appeler le 112 ou le 18
 - c) Fuir le plus vite possible
- Sur l'eau, avec un matelas pneumatique :
 - a) Je peux faire une sieste
 - b) Je suis en sécurité même si je m'éloigne
 - c) Je dois rester attentif et près de mes parents

- En arrivant à la plage, je vois un drapeau jaune, il s'agit :
 - a) d'une zone de baignade dangereuse mais surveillée ?
 - b) d'une zone de baignade surveillée et sans danger particulier ?
 - c) d'une zone de baignade interdite ?
- Quels sont les parties du corps les plus fragiles face aux vagues ?
 - a) Les mains, les pieds et les chevilles
 - b) Les épaules, les coudes et les genoux
 - c) La tête, le cou et le ventre
- Lequel de ces comportements est sans risque ?
 - a) Se baigner après avoir bronzé pendant une heure
 - b) Se baigner après avoir bu un verre d'eau
 - c) Se baigner après avoir ressenti des frissons

Les Mots Cachés

J E U L P D P V P A A S B S H T F
 Q A Y A I M R I A F E U P U O Q G
 J R U G U A O A S R Q Y I R Y O J
 B U K N T I B P C Z U W V E Y U
 S A U V E T E U R E I U V E V E O
 W V A A A R E I D D A N A I Q E E
 P O M P I E R S M A I U E L Q E D
 V Q J C O N Z D F W E O X L V O N
 H E P E H A K O I A L Z O A Z D I
 H N R T P G E O T Q P Y V N W U A
 K I I T I E A L V U I U W C R X E
 K C H H Z U B S H A Q K A E B I W
 P H F J E R E P P T G O Q B O J F
 I N T O E L S N L I R U U P E C V
 B A I G N A D E A Q R X E Y K Y A
 R O U G E C Y E G U S I S S G Y U
 B Y T B O U É E E E U Y I L L Y Z

Surveillance	Pompiers	Maître-Nageur	Sauveteur
Drapeaux	Vert	Jaune	Rouge
Plage	Piscine	Lac	Baignade
Vagues	Aquatique	Bouée	



Adopter les bons comportements, c'est urgent
comportementsquisauvent.fr

SAPEURS POMPIERS DE FRANCE | croix-rouge française