



SÉCURITÉ DES PLAGES

Le plaisir d'aller à la plage, peut vite tourner au drame à cause d'un manque de connaissances de certains dangers :

- > les courants qui vous entraînent au large
- > les bancs de sable
- > les rochers dissimulés
- > l'exposition au soleil
- > les embarcations gonflables

>>> Baignade :

La mer n'est pas une piscine. Parfois, on n'en distingue pas bien le fond, ni les obstacles éventuels : ne jamais plonger la tête la première dans la mer.

- > Ne laissez pas un jeune enfant seul au bord de l'eau
- > Apprenez à nager
- > Ne vous baignez pas seul
- > Ne surestimez pas vos forces (attention aux distances, aux courants...)
- > Ne pénétrez pas brutalement dans l'eau surtout après une exposition prolongée au soleil, un repas copieux ou un effort violent
- > Préférez les lieux de baignade surveillés



>>> Bâches d'eau :

Si l'on est pris dans une bâche, ne pas nager à contre courant et se laisser porter pour tenter de rejoindre la plage.

>>> Embarcation gonflable :

- Méfiez-vous des courants
- Assurez-vous que l'embarcation est adaptée à l'utilisation choisie
Planche à voile et bateau :
- > Surveillez la météo et les heures des marées
- > Utilisez les chenaux balisés et surveillez votre route pour repérer les baigneurs et plongeurs
- > Respectez les règles de priorité appliquées aux bateaux
- > Ne dépassez pas les 5 nœuds (9km/h) dans la zone des 300m
- > Portez une combinaison isothermique et/ou un gilet de sauvetage
- > Ne quittez pas votre embarcation, même retournée

Coups de chaleur

En cas de maux de tête ou de vomissements :

- > Mettez la personne à l'ombre, installez-la dans une atmosphère fraîche

- > Si la personne est consciente, donnez-lui à boire des liquides légèrement salés ou de l'eau



Coups de soleil

- > Appliquer avec prudence des crèmes hydratantes et calmantes. Dans le doute, consultez un médecin.

Dans l'eau

- > Crampes : cessez de nager et faites la planche. Étirez le muscle contracté.

- > Courant de marée : n'essayez pas de nager à contre-courant, laissez vous emporter, puis traversez le courant en nageant vigoureusement dans une direction parallèle à la plage. Dès que vous atteignez des eaux plus calmes, regagnez le rivage.

- > Déferlantes : faites face à la vague déferlante et lorsque le bouillonnement vous atteint, plongez dedans. Une fois la vague passée, remontez d'une poussée de jambes et dès que vous émergez guettez la vague suivante.

> Noyades

- Si vous vous noyez :
Tendez un bras en l'air et faites de grands gestes, c'est le signal de détresse. De l'autre main, brassez l'eau pour vous maintenir en surface.

- Si vous êtes en présence de quelqu'un qui se noie :
Alertez les secours.
Jetez un objet flottant (bouée, planche...) et prenez des repères afin de localiser la personne.

>>> En cas d'urgence



le numéro qui sauve