

## ~ Baignades ~

# ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !

## 5 RAPPELS POUR ÉVITER LES NOYADES



## ATTENTION AU CHOC THERMIQUE !

Soyez vigilant lorsque la différence de température entre l'eau et l'air est importante



### *Pourquoi ?*

Vous risquez un choc thermique : vous pouvez perdre connaissance et vous noyer.

### *Quels sont les signes d'alerte ?*

Crampes, frissons, troubles visuels ou auditifs, maux de tête, démangeaisons, sensation de malaise ou de fatigue intense.

### *Comment réagir en cas de choc thermique ?*

1. Faites des gestes de la main et demandez de l'aide.
2. Sortez de l'eau rapidement et réchauffez-vous.
3. Si les signes ne disparaissent pas rapidement, appelez les secours.

 NUMEROS D'APPEL D'URGENCE :  
**15 - 18 - 112**

Pour plus d'informations 

<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>  
[www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades)

~ Baignades ~

# ATTENTION AUX NOYADES DES ENFANTS !

**VOUS TENEZ À EUX, NE LES QUITTEZ PAS DES YEUX !**

Aucun dispositif de sécurité ne remplace votre vigilance, même dans des lieux de baignade surveillée.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Chaque été, les noyades accidentelles provoquent environ 50 décès chez les enfants de moins de 13 ans. Un manque de surveillance est relevé dans 1 noyade sur 2.

## VOTRE ENFANT A « BU LA TASSE » : LES SIGNES D'ALERTE D'UNE NOYADE



**zzz** FATIGUE et/ou TENDANCE à S'ENDORMIR

SIGNES RESPIRATOIRES : TOUX et/ou ESSOUFFLEMENT et/ou LÈVRES BLEUES

VOMISSEMENTS

Si votre enfant n'est pas comme d'habitude après plusieurs minutes, et en particulier s'il présente l'un ou plusieurs de ces signes, il faut **rapidement prévenir les secours**.

⚠ La noyade dite « sèche », c'est-à-dire sans eau dans les poumons et sans aucun signe d'alerte, n'existe pas.

 NUMEROS D'APPEL D'URGENCE :  
**15 - 18 - 112**

Pour plus d'informations 

<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>  
[www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades)

PRÉVENTION DES NOYADES  
ET DÉVELOPPEMENT  
DE L'AISANCE AQUATIQUE

DROWNING PREVENTION  
AND BUILDING  
CONFIDENCE IN THE WATER

# Nagez en toute sécurité en mer

## Swimming safely in the sea



Nagez dans les zones  
de baignade surveillées

Swim in supervised  
swimming areas



Nagez avec une bouée de nage  
en eau libre

Swim in open water with a safety buoy



Nagez accompagné(e) ou en  
signalant votre lieu de baignade

Swim with someone or tell someone  
where you're swimming



Nagez le long du rivage

Swim parallel to the shore

Tout sur : [www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/)

Find out more at:



GOUVERNEMENT

Liberté  
Égalité  
Fraternité

PRÉVENTION DES NOYADES  
ET DÉVELOPPEMENT  
DE L'AISANCE AQUATIQUE

DROWNING PREVENTION  
AND BUILDING  
CONFIDENCE IN THE WATER

La baignade en sécurité,  
maintenant **c'est entre  
2 drapeaux rouges et jaunes**

Swim safely by now **staying  
between 2 red and yellow flags**



Les uniformes des surveillants  
sont désormais **rouges et jaunes**

The lifeguards now wear  
**red and yellow** outfits

**SIGNIFICATION DES SIGNAUX DE BAIGNADE**  
**WHAT THE WATER SAFETY SYMBOLS MEAN**

Baignade surveillée sans danger apparent  
Supervised swimming with no apparent danger

Baignade surveillée avec danger limité ou marqué  
Supervised swimming with moderate or considerable danger

Baignade interdite  
Swimming prohibited

Zone de baignade surveillée pendant les horaires  
d'ouverture du poste de secours  
Lifeguarded area during the lifeguard station's  
opening hours

Pollution ou présence d'espèces aquatiques dangereuses,  
zone marine et sous-marine protégées (faune aquatique, récifs...)  
Pollution or presence of hazardous aquatic species, marine  
and seabed protected areas (aquatic fauna, reefs, etc.)

Conditions défavorables de vent pour certains équipements nautiques  
(ex. : gonflables...)  
Unfavourable wind conditions for some watersports activities  
(e.g. inflatables)

Zone de pratiques aquatiques et nautiques  
Area for watersports and aquatic activities

Interdiction temporaire de la baignade,  
hors zone surveillée  
Temporary swimming ban,  
except in the lifeguarded area

Obligation ou autorisation  
Obligation or authorisation

Interdiction  
Prohibition

Avertissement  
Warning

Tout sur : [www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/)  
Find out more at:

PRÉVENTION DES NOYADES  
ET DÉVELOPPEMENT  
DE L'AISANCE AQUATIQUE

DROWNING PREVENTION  
AND BUILDING  
CONFIDENCE IN THE WATER

# Pour se baigner en toute sécurité

## Swimming safely



**Apprenez tous à nager !**

*Let's all learn how to swim!*



**Baignez-vous toujours  
avec vos enfants**

*Always go swimming with your kids*



**Choisissez les zones  
de baignade surveillées**

*Choose lifeguarded swimming areas*



**Tenez compte  
de votre état de forme**

*Be aware of your fitness levels and abilities*

Tout sur : [www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/)  
Find out more at: