



Les bons gestes face à la baignade

Nous sommes en été, il fait chaud et quoi de mieux qu'une petite baignade? Certes, il est agréable de plonger dans l'eau pour se rafraîchir, mais chaque année on recense des noyades. Entre le 1er juin et le 30 septembre 2023, 1 336 noyades ont été recensées en France dont 361 décès (soit une proportion de noyades suivies de décès de 27 %). Alors que faire pour éviter de se noyer et prévenir les risques de baignade ?

En général :

- Apprenez tous à nager
- Baignez vous avec vos enfants ou surveillez les
- Choisissez les zones de baignade surveillées

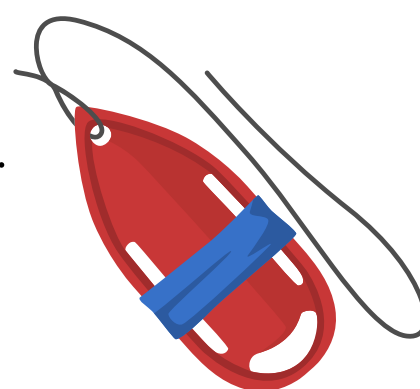
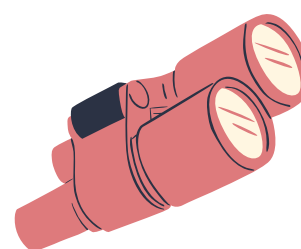


- Respectez les interdictions de baignade
- Tenez compte de votre état de forme
- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade



En mer ou sur les plans/cours d'eau:

- Nagez dans les **zones** de baignade **surveillées**.
- Nagez **accompagné** ou en **signalant votre lieu de baignade**.
- Nagez avec une **bouée** de nage en eau libre.
- Nagez le long du **rivage**.

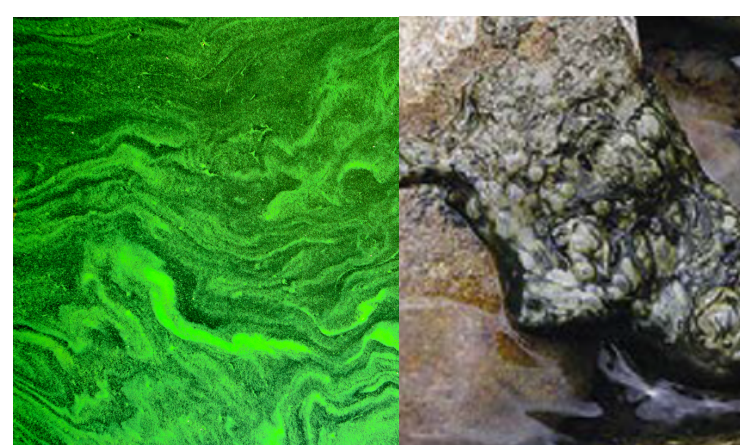


Rappel

Il suffit de 20 cm d'eau pour qu'un enfant se noie en quelques minutes.



Attention



Les cyanotoxines, libérées par les cyanobactéries dans nos **rivières et plans d'eau**, peuvent affecter le foie, les systèmes nerveux et la peau en cas d'absorption ou de contact

Dans votre piscine :

- **Baignez vous en même temps que vos enfants** ou désignez **un seul adulte responsable** de la surveillance
- **Ne faites pas autre chose** lorsque votre enfant se baigne.
- **Ne restez pas** le regard fixé **sur votre téléphone** ou votre tablette.
- **Ne vous absentez pas**, même quelques instants.
- Soyez particulièrement vigilants lors des baignades dans des piscines «hors-sol» (non enterrées) : **après la baignade**, veillez en particulier à **retirer l'échelle d'accès** et à **installer les dispositifs de sécurité** lorsqu'ils existent (alarme, couverture, etc.).

