

Les bons gestes face à la baignade



#BONS
RÉFLEXES SANTÉ
OCCITANIE

Nous sommes en été, il fait chaud et quoi de mieux qu'une petite baignade? Certes, il est agréable de plonger dans les eaux turquoise pour se rafraîchir, mais chaque année on recense plus de 1000 noyades. Voici une liste de précautions à suivre pour éviter au maximum ce genre de tragédie :

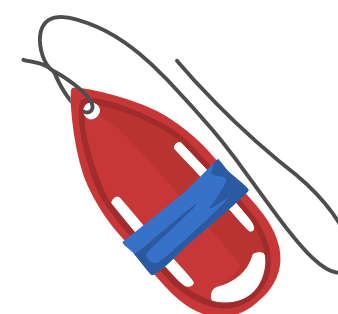
En général :

- 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

Dans votre piscine :



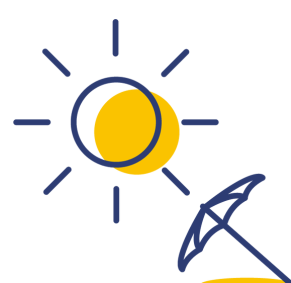
- **Baignez vous en même temps que vos enfants** ou désignez **un seul adulte responsable** de la surveillance
- **Ne faites pas autre chose** lorsque votre enfant se baigne.
- **Ne restez pas** le regard fixé **sur votre téléphone** ou votre tablette.
- **Ne vous absentez pas**, même quelques instants.
- 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.).



Rappel :

La noyade provoque une insuffisance respiratoire lors de l'incident, mais aussi dans un intervalle allant de quelques heures à plusieurs jours suivant celle-ci

Maintenez aussi votre vigilance autour de vos enfants dans les baignoires



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

Animation :

Primum
non nocere

C2DS
Centre de Santé de la Région Occitanie