



AMÉLIORER LA SÉCURITÉ POUR PLUS DE PLAISIR!

SÉCURITÉ EN MER: CONSEILS POUR UN SÉJOUR SANS SOUCI

Marée montante et descendante

Le niveau de l'eau peut rapidement changer. Les chemins, bancs de sable ou rochers peuvent être submergés, ou le chemin de retour rendu impraticable. La mer peut vous surprendre soudainement même pendant un bain de soleil.

Conseil: Informez-vous sur les marées locales, prévoyez vos promenades sur la plage et vos baignades de manière à pouvoir toujours rentrer à temps.

Courants d'arrachement

Ces forts courants invisibles emportent soudainement les nageurs et nageuses loin du rivage, souvent sans que l'on s'en aperçoive immédiatement.

Conseil: Gardez votre calme, ne luttiez pas contre le courant, nagez en parallèle à la plage jusqu'à vous libérer du courant puis en biais jusqu'au rivage.

Vagues puissantes ou hautes

Des vagues hautes ou soudaines peuvent vous renverser, vous enfoncer sous l'eau ou vous projeter contre la plage ou les rochers.

Conseil: Restez vigilants, éloignez-vous de l'eau quand les vagues sont hautes, ne sautez pas dans l'eau sans préparation et respectez les drapeaux ou panneaux d'avertissement.

Irrégularités inattendues du fond de la mer

Une profondeur soudaine ou une pente inattendue peuvent surprendre ou causer une chute, voire déclencher la panique.

Conseil: Explorez l'environnement sous-marin, faites attention aux changements visibles dans l'eau et restez dans les zones connues ou plates.

Récifs, falaises et aménagements

La profondeur de l'eau est parfois très difficile à évaluer. Un saut au mauvais endroit peut entraîner de graves blessures. La force de l'eau peut vous faire tomber de la falaise ou vous écraser contre.

Conseil: Ne sautez jamais dans des eaux inconnues, éloignez-vous des falaises et installations portuaires. Respectez les panneaux d'avertissement ou les barrières.

Respectez les drapeaux et la signalisation

Différents drapeaux ou marquages indiquent si vous pouvez nager en sécurité, les endroits où les courants sont forts, ou encore les zones interdites d'accès.

Conseil: Les nageuses sauveteuses et nageurs sauveteurs sur place sont toujours une source d'informations fiable.

Autres règles à respecter

- ✓ Boire suffisamment et manger léger
- ✓ Ne pas oublier la protection solaire
- ✓ Ne pas consommer de drogues ou d'alcool
- ✓ Ne pas toucher ni nourrir les animaux marins



SLRG SSS

Vos nageurs sauveteurs