

~ Baignades ~

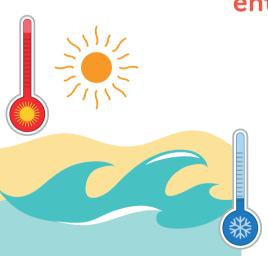
ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS!

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.



Pour plus d'informations 🐑

sante.gouv.fr/baignades sports.gouv.fr/preventiondesnoyades



