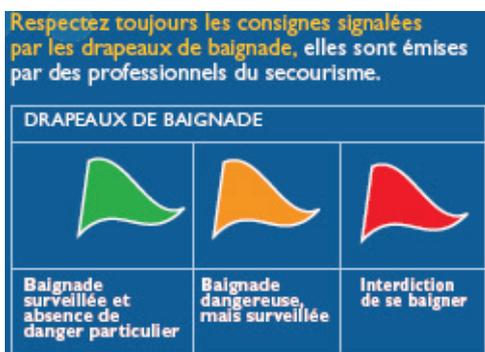


BAIGNADE EN MER

Fiche DSASS

Prudence : se renseigner

- 1/ À l'arrivée sur le lieu de séjour, s'informer sur les zones de baignade pour savoir si elles sont surveillées, interdites ou dangereuses.
- 2/ Pour se baigner, ne choisir que les zones surveillées où l'intervention des équipes de secours est rapide.
- 3/ Se renseigner sur la nature des vagues, des courants et des marées.
- 4/ Respecter toujours les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade.



S'assurer que les conditions de baignade ne vont pas devenir dangereuses au cours de la journée.

- 5/ Consulter régulièrement les bulletins météo.

Précautions santé

- 1/ Ne pas surestimer sa condition physique et se souvenir qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine.
- 2/ Ne pas consommer d'alcool avant et pendant la baignade.
- 3/ Ne pas se baigner si on ressent le moindre frisson ou trouble physique.
- 4/ Prévenir les proches avant d'aller se baigner.
- 5/ Rentrer progressivement dans l'eau lorsque l'eau est froide et que l'on s'est exposé au soleil.

Pendant la baignade

- 1/ Rester toujours attentif aux enfants, même si la zone est surveillée quand ils jouent au bord de l'eau ou lorsqu'ils sont dans l'eau et aux personnes vous accompagnant.
- 2/ Equiper les enfants de brassards (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à la taille, au poids, à l'âge de l'enfant (voir informations sur le produit et la notice d'information) dès qu'ils sont à proximité de l'eau.
- 3/ Pendant la baignade, désigner un seul adulte responsable de leur surveillance.
- 4/ Se méfier des bouées ou des autres articles flottants (matelas, bateaux pneumatiques, bouées siège...), ils ne protègent pas de la noyade.
- 5/ Si danger imprévu pendant la baignade : ne pas lutter contre le courant et les vagues pour ne pas s'épuiser.
- 6/ En cas de fatigue : s'allonger sur le dos, cela permet de respirer normalement et d'appeler aux secours.

En ACM chaque encadrant doit surveiller un nombre limité d'enfants qu'il connaît bien, notamment si ils ne savent pas nager.