

Le saviez-vous ?



Bord de mer, cours d'eau, lac ou piscine, le risque de noyade est partout.



En France, la noyade est la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les enfants de moins de 15 ans.



En France, les noyades sont responsables de plus de **500 décès** accidentels chaque été.



Trois décès par noyade sont recensés par jour.



En 5 semaines, du 1^{er} juin au 5 juillet 2015, **109 décès** ont été recensés.



Sources : INVS et INPES.

Les gestes qui sauvent

Dès l'âge de **10 ans**, tout le monde peut se former aux gestes de premiers secours.

Qui mieux que les sapeurs-pompiers pour vous former ?

Renseignez-vous auprès de votre Union départementale pour connaître les formations existantes près de chez vous : www.pompiers.fr/prevention

ZZZOUPS!

Retrouvez les folles aventures de la famille Zzzoups :
malaise cardiaque, incendie domestique, etc.
sur

ZZZOUPS.FR

La prévention
par les

SAPEURS - POMPIERS

DE FRANCE

www.pompiers.fr/prevention

avec le soutien de



AG2R LA MONDIALE

FNSPF - Réédition 2017. Illustrations : Erick Duhamel



La prévention
par les

SAPEURS - POMPIERS

DE FRANCE

Limitez
les risques

Soyez attentifs



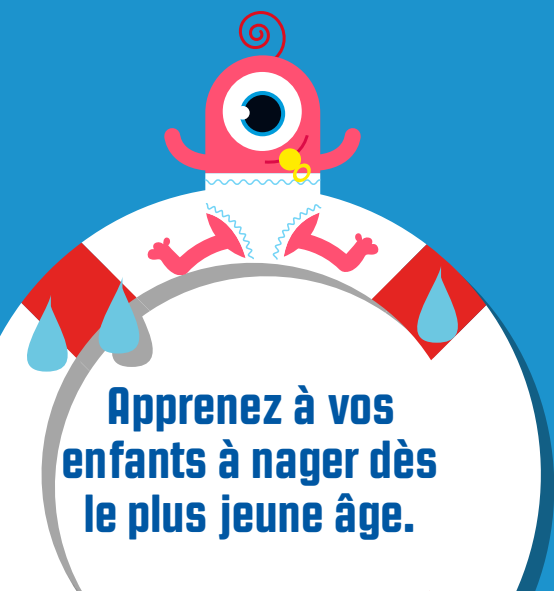
Attention aux différences brutales
de température

- ✓ Après une exposition au soleil, il y a risque d'hydrocution lorsque l'on se baigne. Veillez donc à ne pas vous exposer au soleil excessivement avant la baignade.
- ✓ Entrez progressivement dans l'eau en vous aspergeant.

Surveillez les plus jeunes

- ✓ Les enfants doivent être surveillés en permanence par au moins un adulte, pendant la baignade et lorsqu'ils sont au bord de l'eau.

- ✓ Pensez à les équiper de brassards ou de bouées adaptés à leur âge, à leur poids et à leur taille.



Apprenez à vos
enfants à nager dès
le plus jeune âge.



Prévenez vos proches lorsque
vous allez vous baigner !

En difficulté
dans l'eau ?

Sachez réagir

À la mer ou à la piscine, chacun peut se retrouver en difficulté dans l'eau.

La piscine

- Équipez votre piscine d'un dispositif de sécurité adéquat : bâche, cloisonnement ou alarme.
- Placez toujours une perche ou une bouée au bord de la piscine pour faciliter le sauvetage.
- Retirez les jouets de la surface de l'eau pour ne pas attirer les enfants.

La mer

- ▶ Pour une baignade en toute sécurité, renseignez-vous des horaires de baignade surveillée et des risques locaux.
- ▶ Soyez conscients de vos limites : pensez à la distance à parcourir au retour, aux vagues pouvant vous gêner, au courant pouvant vous demander plus d'effort.
- ▶ Attention à l'utilisation des matelas pneumatiques, ballons, et autres objets pouvant s'éloigner vers le large.

Voici quelques conseils
pour bien réagir,
sans paniquer



N'essayez pas de lutter contre le courant et les vagues, pour ne pas vous épuiser. **Gardez des forces !**

Laissez-vous porter par le courant et servez-vous de vos bras pour appeler à l'aide.

Si vous êtes fatigué d'avoir trop nagé, faites la planche ! Vous flotterez naturellement et vous pourrez respirer normalement.

Essayez de garder votre calme jusqu'à l'arrivée des secours.

Respectez les drapeaux de sécurité :

- **Vert** : baignade surveillée et absence de danger particulier
- **Orange** : baignade dangereuse mais surveillée
- **Rouge** : baignade interdite
- **Absence de drapeau** : absence de surveillance

