

## ~ Baignades ~

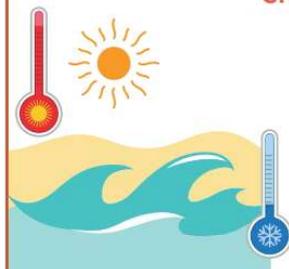
### ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !

#### 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.

 NUMEROS D'APPEL D'URGENCE :  
**15 - 18 - 112**

Pour plus d'informations 

<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>  
[www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades)

EN PARTENARIAT AVEC

