



Règles de sécurité pour la baignade

5 règles simples pour votre sécurité



1. Apprenez à faire la planche

Si vous vous retrouvez en difficulté, faites la planche en vous mettant sur le dos, les oreilles dans l'eau. Vous augmentez ainsi vos chances de survie. Détendez-vous et respirez normalement. Si vous ne savez pas faire la planche, prenez des leçons et entraînez-vous avant d'aller vous baigner.



2. Choisissez un endroit sûr

Prenez le temps d'évaluer les conditions et de déceler les dangers comme les courants forts. Trouvez le meilleur endroit pour entrer et sortir de l'eau en sécurité. Privilégiez les zones de baignade surveillée. Respectez les consignes des sauveteurs et tenez compte des panneaux et des drapeaux d'avertissement.



3. En cas de doute, ne vous baignez pas

Consultez la météo avant d'aller vous baigner. Si vous n'avez pas totalement confiance dans vos aptitudes, la météo ou les conditions de baignade, reportez votre baignade. Les conditions météo et de baignade peuvent changer rapidement.



4. Prenez soin de vous et des autres

Ne soyez jamais seul et informez quelqu'un de vos projets. Lorsque vous portez un gilet de sauvetage, assurez-vous qu'il est bien ajusté. Lorsque les enfants sont dans l'eau ou à proximité de l'eau, un adulte responsable doit être avec eux pour les surveiller attentivement.



5. Renseignez-vous sur les personnes à contacter en cas d'urgence

As jy in die moeilikheid beland, lig jou arm en skree vir hulp. As jy iemand sien wat hulp benodig bel 111 en vra vir die Polisie.