

# Pour que l'été ne tombe pas à l'eau

## Les 5 « Je »...

### Je n'oublie pas :

mon chapeau,  
ma casquette,  
mes lunettes de soleil (Indice 4),  
ma crème solaire,  
ma bouteille d'eau  
Et  
mon parasol

### Je prends

Des cours avec un maître-nageur,  
Des brassards à ma taille,  
Des pauses de temps en temps

### Je regarde :

La météo,  
L'heure des marées,  
Le niveau de l'eau,  
Les endroits surveillés,  
La couleur des drapeaux

## ...Faciles à retenir

### Je nage

Toujours dans une zone surveillée  
Et  
Je rentre petit à petit dans l'eau

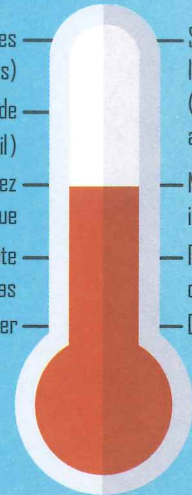
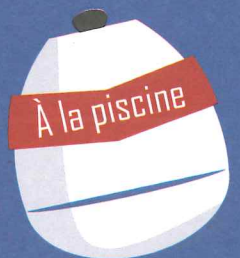
### Je fais attention :

À boire de l'eau régulièrement,  
À m'échauffer avant de faire un effort,  
À digérer avant de me baigner,  
Aux vagues,  
À l'état de mon équipement

## Petits conseils pour les grands

Soyez vigilants et faites attention à la zone d'impact des vagues (certaines zones comme la tête, le cou ou le ventre étant plus fragiles)  
Évitez tout comportement à risque avant et pendant la baignade (alcool, exposition prolongée au soleil)  
Ne vous baignez pas si vous ressentez le moindre frisson ou trouble physique  
Avant de vous baigner, tenez compte de votre forme physique et ne vous surestimez pas  
Prévenez vos proches lorsque vous allez vous baigner

S'ils ne savent pas nager et dès qu'ils sont à proximité de l'eau, équipez vos enfants de brassards (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à la taille, au poids et à l'âge de l'enfant  
Méfiez-vous des articles flottants (bouées, matelas, etc.), ils ne protègent pas de la noyade  
Restez toujours avec vos enfants quand ils jouent au bord ou dans l'eau même si la zone est surveillée  
Désignez un seul adulte responsable de leur surveillance



Baignade surveillée et absence de danger particulier



## Numéro d'urgence



## Le Quiz

- Sur une plage où il y a des surfeurs, où dois-je nager ?  
 a) Là où il n'y a pas de drapeau  
 b) Entre les drapeaux bleus  
 c) Parmi les surfeurs
- Si quelqu'un a besoin d'aide, que dois-je faire ?  
 a) Tenter de le sauver par moi-même  
 b) Appeler le 112 ou le 18  
 c) Fuir le plus vite possible
- Sur l'eau, avec un matelas pneumatique :  
 a) Je peux faire une sieste  
 b) Je suis en sécurité même si je m'éloigne  
 c) Je dois rester attentif et près de mes parents

- En arrivant à la plage, je vois un drapeau jaune, il s'agit :  
 a) d'une zone de baignade dangereuse mais surveillée ?  
 b) d'une zone de baignade surveillée et sans danger particulier ?  
 c) d'une zone de baignade interdite ?
- Quels sont les parties du corps les plus fragiles face aux vagues ?  
 a) Les mains, les pieds et les chevilles  
 b) Les épaules, les coudes et les genoux  
 c) La tête, le cou et le ventre
- Lequel de ces comportements est sans risque ?  
 a) Se baigner après avoir bronzé pendant une heure  
 b) Se baigner après avoir bu un verre d'eau  
 c) Se baigner après avoir senti des frissons

## Les Mots Cachés

J E U L P D P V P A A S B S H T F  
 Q A Y A I M R I A F E U P U D Q G  
 J R U G U A D A S R Q Y I R Y O J  
 B U K N T Î I B P C Z U W V E Y U  
 S A U V E T E U R E I U V E V E O  
 W V A A A R E I D D A N A I Q E E  
 P D M P I E R S M A I U E L Q E D  
 V Q J C O N Z D F W E O X L V O N  
 H E P E H A K O I A L Z O A Z D I  
 H N R T P G E O T Q P Y V N W U A  
 K I I T I E A L V U I U W C R X E  
 K C H H Z U B S H A Q K A E B I W  
 P H F J E R E P P T G O Q B O J F  
 I N T O E L S N L I R U U P E C V  
 B A I G N A D E A Q R X E Y K Y A  
 R O U G E C Y E G U S I S S G Y U  
 B Y T B O U É E E E U Y I L L Y Z

Surveillance	Pompiers	Maître-Nageur	Sauveteur
Drapeaux	Vert	Jaune	Rouge
Plage	Piscine	Lac	Baignade
Vagues	Aquatique	Bouée	

