



# GUIDE DE SÉCURITÉ AQUATIQUE



## Arrêtez-vous et réfléchissez, identifiez les dangers.

Si vous envisagez de vous approcher de l'eau ou d'y entrer, avez-vous tenu compte de ce qui suit ?



Faites attention au choc hypothermique



Ne marchez pas sur toutes les eaux gelées.



Vérifiez la signalisation de sécurité.



Évitez l'alcool et les drogues.



La **profondeur** de l'eau peut cacher des **hauts-fonds, des courants cachés et des objets invisibles.**



Faites attention aux autres activités aquatiques



Si vous **pouvez entrer dans l'eau en toute sécurité**, assurez-vous d'avoir un moyen sûr d'en sortir.



Sur la côte, tenez compte des courants de retour, du vent et de la marée.



## Restez Ensemble, Restez Proches

Il est conseillé de s'approcher de l'eau avec un ami ou un membre de la famille.



Si vous avez des problèmes dans l'eau, flotez jusqu'à ce que vous sentiez calme.

Penchez-vous en arrière, étendez vos bras et vos jambes.

Flotez jusqu'à ce que vous puissiez contrôler votre respiration. Ensuite, appelez à l'aide ou nager pour vous mettre hors de danger.



## En cas d'urgence, appelez le 999.



Si vous voyez quelqu'un en détresse, N'entrez pas dans l'eau.



Cherchez une ligne de jet ou une bouée de sauvetage pour aider pendant que vous attendez les secouristes.



Appelez le 999 ou le 112.