

# Pour profiter de la plage en toute sécurité, les nageurs-sauveteurs vous conseillent.



## Soyez prudent !

Tenez compte de votre forme physique et ne surestimez pas vos aptitudes physiques. Rentez dans l'eau progressivement, prévenez un proche avant de vous baigner. Ne vous baignez pas après avoir consommé de l'alcool. Attention aux risques d'enfouissement, si vous creusez des trous dans le sable.



## Informez-vous sur les particularités de vos sites de baignades !

Conditions météorologiques, marées, vents, force des vagues et des courants, dangers particuliers.



## N'hésitez pas à appeler à l'aide !

En cas de détresse, appelez les nageurs-sauveteurs à l'aide ou composez le 112, numéro de secours Européen gratuit.



## Respectez les zones de baignades surveillées !

Respectez les consignes de sécurité des nageurs-sauveteurs ainsi que les drapeaux de baignade.

**Vert** : baignade surveillée et absence de danger particulier.

**Jaune** : baignade dangereuse mais surveillée.

**Rouge** : Interdiction de se baigner.

**Bleu** : Limites de zone de baignade.



## Surveillez vos enfants !

Restez toujours avec eux quand ils jouent au bord de l'eau ou lorsqu'ils sont dans l'eau.



## Protégez-vous du soleil !

Parasol, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, manches longues. En période de forte chaleur, pensez à bien vous hydrater. Pour les personnes vulnérables, évitez les horaires de forte chaleur, entre 12h et 16h.



## Respectez l'environnement !

Empruntez les accès aménagés, respectez les dunes et emportez vos déchets. Ne jetez pas vos mégots.

