GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

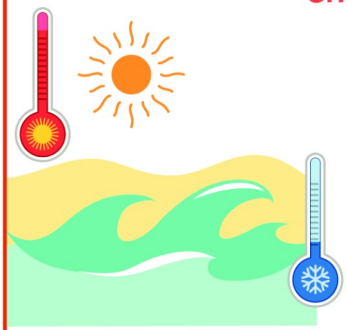
~ Baignades ~

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

EN PARTENARIAT AVEC GFRUP GROUPE FRANCOPHONE DE RÉANIMATION ET URGENCES PÉDIATRIQUES — sfmu SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE MÉDECINE D'URGENCE