

~ Baignades ~

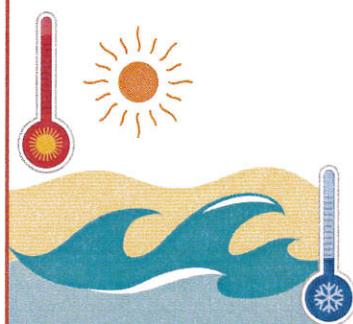
# ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !

## 5 RAPPELS POUR EVITER 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.preventionete.sports.gouv.fr](http://www.preventionete.sports.gouv.fr)

EN PARTENARIAT AVEC



GRUPE FRANCOPHONE  
DE RÉANIMATION  
ET URGENCES  
PÉDIATRIQUES



SOCIÉTÉ FRANÇAISE  
DE MÉDECINE  
D'URGENCE



MINISTÈRE CHARGÉ  
DE LA SANTÉ

MINISTÈRE  
DES SPORTS