



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

Plus d'informations sur le site : www.watersafetyscotland.org.uk/coldwatershock



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.

CONSEIL PRATIQUE :
Imaginez-vous en train de participer à une activité planifiée ?

Pour profiter pleinement de votre activité, vérifiez que votre prestataire est parfaitement assuré, avec un personnel qualifié et l'accréditation appropriée.

Renseignez-vous de ce qu'il faut faire en cas de choc hypothermique ici :

