

## Annexe 9 : Information aux baigneurs et baigneuses

Cette baignade en site naturel n'est pas surveillée et vous la pratiquez en pleine responsabilité, « à vos risques et périls ». Faites attention à vous et aux autres !

Si l'eau est un patrimoine commun, les bords de rivières sont des propriétés privées que les propriétaires consentent à laisser accessibles.

Pour que nous puissions toutes et tous continuer de profiter pleinement de cette nature exceptionnelle, il revient à chacun de respecter les règles élémentaires de savoir vivre et de respect mutuel :

- **remporter ses déchets** et laisser les espaces propres et exempts de traces, une poubelle est positionnée au niveau du pont pour vous ;
- **ramasser les excréments de ses animaux, les tenir en laisse** et s'assurer qu'ils n'incommodent ni les personnes ni les autres animaux à proximité (le bétail en particulier) ;
- avoir un **comportement respectueux et sympathique** avec les autres baigneurs et promeneurs : c'est un lieu de détente, pas de tension ;
- le **calme et la quiétude** sont des biens précieux en zone naturelle : merci de veiller à ne pas faire trop de bruit, en particulier en soirée ;

- veiller à ne créer **aucune pollution** de l'eau et des berges ;
- Le **feu est interdit** : c'est extrêmement dangereux dans notre région, et potentiellement catastrophique.

Nous vous souhaitons un agréable moment sur notre Commune.

**Numéros d'urgence :**  
**Pompiers : 18**  
**Samu : 15**  
**Numéro unique d'urgence européen : 112**  
**Commune : 04-66-XX-XX-XX**

### Santé et sécurité : quelques rappels

#### Noyade :

- ➔ Equipez vos enfants de brassards.
- ➔ **Ne quittez jamais des yeux les enfants** en bas-âge quand ils jouent au bord de l'eau et ne les laissez jamais seuls dans l'eau.
- ➔ Évitez la baignade dans les 2 heures qui suivent un repas ou une consommation d'alcool.
- ➔ **Entrez progressivement dans l'eau**, surtout après une exposition prolongée au soleil, pour éviter toute hydrocution.

#### Attention à l'hydrocution :

L'hydrocution est un choc thermique qui peut entraîner une perte de connaissance dans l'eau et la noyade. Quelques signes peuvent précéder l'hydrocution : les maux de tête, les crampes, l'angoisse, ... Devant l'apparition de l'un de ces signes, sortez de l'eau le plus rapidement possible.

**Entrez progressivement dans l'eau**

**Chaleur et exposition au soleil excessive :**

- ➔ Préférez les emplacements à l'ombre.
- ➔ Utilisez des crèmes solaires protectrices, Portez un chapeau ou un foulard et des lunettes de soleil,
- ➔ **Soyez très vigilants avec les jeunes enfants et nourrissons** très sensibles au soleil et aux coups de chaleur.
- ➔ Préférez les horaires avant 11 heures et après 16 heures, où l'intensité du soleil est moindre.

#### Ne pas se déshydrater :

- ➔ **Donnez à boire régulièrement aux jeunes enfants** avant qu'ils ne le réclament.
- ➔ Évitez les efforts aux heures les plus chaudes et pendant les deux heures qui suivent les repas.
- ➔ Mouillez-vous le front et la nuque régulièrement et portez un chapeau.
- ➔ Buvez souvent et en bonnes quantités