

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Rennes, le 26 juillet 2016

### Se baigner sans danger

***A l'occasion de la période estivale, le Préfet de Bretagne et d'Ille-et-Vilaine souhaite rappeler quelques mesures essentielles à une baignade sécurisée, pour l'enfant (1ère cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 15 ans ; les moins de 6 ans représentant 15 % des décès par noyade accidentelle chaque année) comme pour l'adulte.***

#### Les réflexes pour se baigner sans danger :

##### **1. choisissez les zones surveillées de baignade**

Dès votre arrivée :

- vérifiez si la zone de baignade est surveillée ou non, dangereuse voire interdite
- assurez-vous des conditions de baignade : nature des vagues, courants, marées, dangers naturels... et la météo.
- respectez toujours les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade et/ou par les sauveteurs.

##### **2. tenez compte de votre forme physique**

- ne surestimez pas votre condition physique et souvenez-vous qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine. En cas de fatigue ou de courant, ne luttez pas, mettez-vous sur le dos pour vous reposer et appeler de l'aide.
- ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.
- ne vous exposez pas excessivement au soleil avant la baignade.
- rentrez progressivement dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil pour éviter l'hydrocution.
- ne vous baignez pas si vous frissonnez ou sentez quelque trouble.

##### **3. surveillez vos enfants en permanence même s'ils savent nager ou sont équipés de brassards**

- restez toujours avec vos enfants quand ils jouent au bord de l'eau ou dans l'eau et baignez-vous en même temps qu'eux.
- désignez un seul adulte responsable de leur surveillance.
- s'ils ne savent pas nager, équipez vos enfants de brassards (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à la taille, au poids et à l'âge de l'enfant (voir informations sur le produit et la notice d'information) dès qu'ils sont à proximité de l'eau.

#### Numéros d'urgence :

**15** : urgences médicales

**18** : pompiers

**17** : police

**112** : numéro d'urgence européen

**196** : CROSS

**Toutes les informations sur le site : [www.inpes.sante.fr/noyades](http://www.inpes.sante.fr/noyades)**