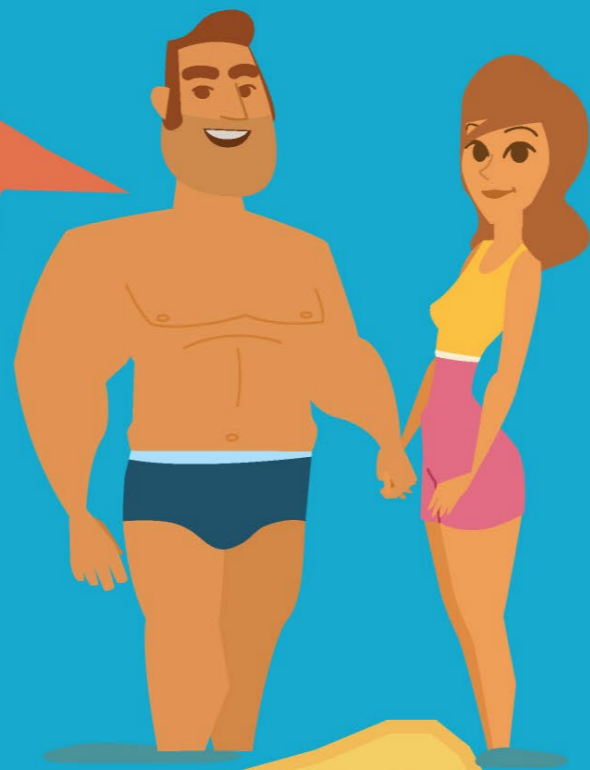


CONSIGNES DE SÉCURITÉ À LA PLAGE

Entrez progressivement dans l'eau pour éviter un choc thermique



Ne jamais se baigner seul

Restez dans les zones où la baignade est surveillée et gardez l'oeil sur vos enfants

C'est interdit de se baigner:

- Par drapeau rouge
- Dans et devant les ports

Ne pas boire d'alcool et éviter les repas copieux



Restez où vous avez pied

Toujours se renseigner auprès du personnel de surveillance sur les conditions de baignade

Ne pas sauter la tête en premier sauf si c'est assez profond

Toujours nager parallèlement à la plage

Ne pas se surestimer

- Sortez si vous avez froid
- Ne recherchez pas l'exploit
- Ne combattez pas les courants

