

À l'eau, en toute sécurité!

**LES GESTES À ADOPTER
POUR SA SANTÉ !**



VILLE DE NICE

Les noyades

1^{re}

cause
de mortalité chez
les - de 25 ans



1 français sur 6
ne sait pas nager

Les causes

Chez les adultes



La **consommation d'alcool**
et la **pratique d'activités**
non encadrées (plongeon,
plongée en apnée et en bouteille,
baignades dans des lieux interdits)

Chez les enfants



Ne **pas savoir nager** et
un **manque de surveillance**

Les lieux

Les noyades ont lieu

EN MER

44%

EN PISCINE

30%



PAS DE PLONGEURS
à Rauba Capeu
ou Coco beach

> **Plongeurs, saltos, sauts périlleux d'un pont,
de rochers ou d'une falaise, leurs conséquences
peuvent être graves et handicapantes.**

> **Respectez les consignes
et ne prenez pas de risque !**

Les gestes à adopter pour se baigner en toute sécurité

POUR LES PLUS PETITS

- > Apprendre à nager le plus tôt possible,
- > Surveiller les enfants en permanence et/ou se baigner avec eux,
- > Dès le plus jeune âge, familiariser à l'aisance aquatique,
- > Choisir les zones de baignades surveillées,
- > Porter une vigilance particulière lors de baignades dans des piscines « hors-sol » ne disposant pas de dispositif de sécurité.



Il n'est jamais trop
tard pour commencer
à apprendre à nager !



POUR LES ADULTES



- > Respecter les consignes de sécurité, les interdictions de baignade et choisir les zones de baignade surveillées signalées par les drapeaux de baignade,



- > Tenir compte de son état de forme,



- > Après une longue exposition au soleil, rentrer dans l'eau progressivement,



- > Ne pas consommer d'alcool avant de se baigner.

En cas de noyade

- 1** **SORTEZ LA PERSONNE DE L'EAU**
(sans prendre de risque)



- 2**
SI ELLE RESPIRE :
réchauffez-la et placez-la
en position latérale de sécurité
SI ELLE NE RESPIRE PLUS :
pratiquez bouche-à-bouche
et massage cardiaque

APPELEZ LES SECOURS : 15 ou 18 ou 112

- > N'hésitez pas à vous former aux gestes de premiers secours !

1, 2, 3 SOLEIL comment se protéger ?

> Appliquer toutes les 2 heures et après chaque baignade de la crème solaire à indice 50+,



> Ne jamais exposer un bébé au soleil,



> Rechercher l'ombre et éviter le soleil entre 12h et 16h,

> Idéalement, porter un vêtement couvrant même léger,



> Porter des lunettes de soleil (au minimum catégorie 3) et un chapeau,



> Penser à se réhydrater sans attendre d'avoir soif,

> Aucun écran total, ombre, parasol ne filtrent la totalité des UV.



écouter le podcast



COMMENT CHOISIR SA CRÈME SOLAIRE

> Indice de protection SPF : 30 à 50, ou 50+ pour enfants et peaux sensibles.

> Protection UVA+UVB, idéalement sans perturbateurs endocriniens ni nanoparticules ni allergènes cutanés et avec filtres minéraux.

8 piscines sur Nice pour apprendre à nager

pour les
ADULTES
ENFANTS
BÉBÉS

> **Piscine Saint-François**

Place Saint-François

04 92 29 36 56

> **Piscine Comte de Falicon**

13, boulevard Comte de Falicon

04 92 07 86 90

> **Piscine Saint-Roch**

17, boulevard Pierre Sépard

04 97 00 13 20

> **Piscine Fernand Anelli**

Plateau du Piol

04 93 96 92 07

> **Piscine Saint-Augustin**

Rue de la Santoline

04 92 29 36 50

> **Piscine Jean Médecin**

178, rue de France

04 93 86 24 01

> **Piscine Ariane**

26, rue Guiglionda

de Sainte-Agathe

04 93 54 94 30

> **Piscine Jean Bouin**

2, rue Jean Allègre

04 97 13 27 18

04 97 13 49 57



Le programme complet de toutes
les activités aquatiques est disponible
sur le Portail des Sports : **sports.nice.fr**



VILLE DE NICE