



BAIGNADE : ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Yann Guillé

Chaque été, les nageurs-sauveteurs interviennent pour des situations qui auraient pu être évitées. La mer attire, mais elle peut surprendre très vite. Yann Guillé, de l'association Akva sauvetage côtier nous partage ses conseils pour une baignade et une pratique des activités nautiques sécurisées.

LE FROID, MÊME EN PLEIN ÉTÉ

Un paddle, un peu de vent, une chute dans l'eau et le corps se refroidit vite. L'eau bretonne dépasse rarement 18°C. Sans combinaison, l'hypothermie peut arriver en quelques minutes : frissons, perte de coordination, fatigue.



Le bon réflexe : combinaison néoprène, météo vérifiée et téléphone dans une pochette étanche. Ne partez jamais seulement en maillot de bain en paddle.

LES COURANTS

À la Torche ou dans la baie d'Audierne, les courants peuvent emporter très vite. Un surfeur débutant ou un baigneur peut dériver au large en quelques minutes.



Le bon réflexe : observez le plan d'eau, consultez la signalétique des plages, privilégiez les zones surveillées, renseignez-vous auprès des sauveteurs. Ne lutez jamais contre un courant. Ne laissez pas les enfants sans surveillance.

LES DANGERS LES PLUS FRÉQUENTS

LES SAUTS

Chaque été, des jeunes sautent dans l'eau depuis des blockhaus, des rochers ou des digues.

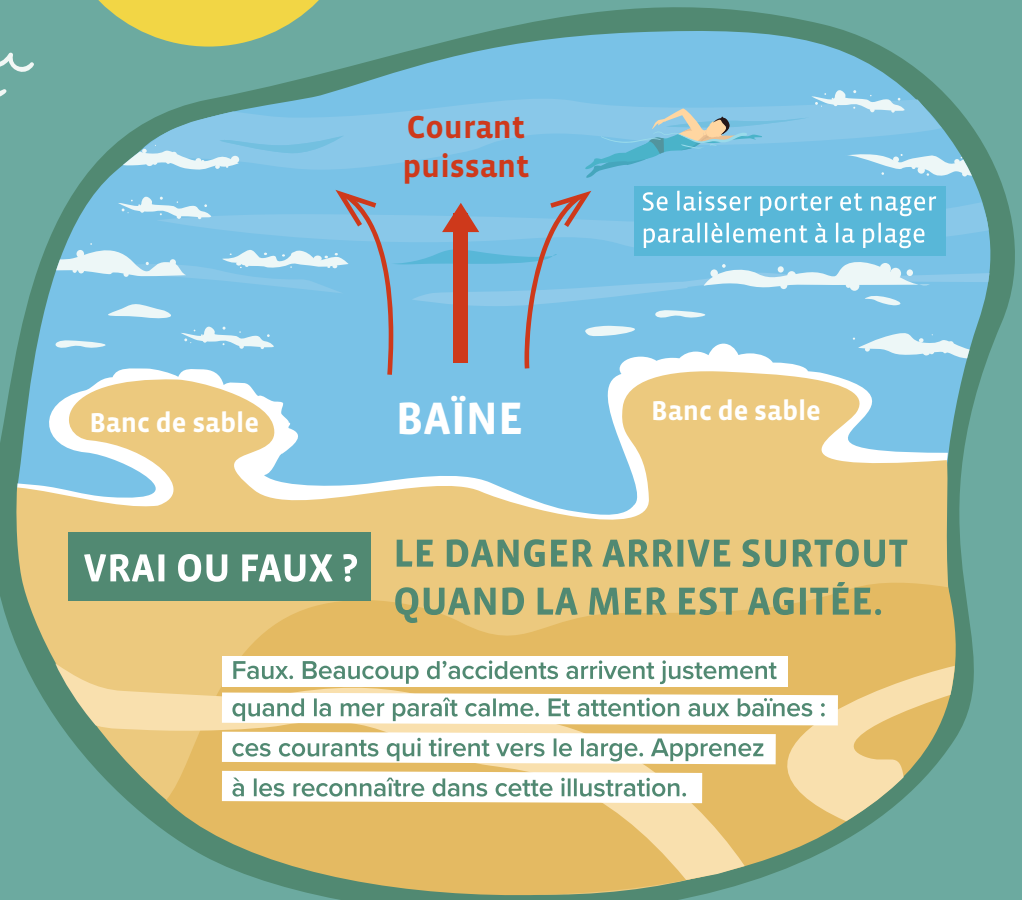
Le problème ? On ne voit pas toujours ce qu'il y a sous l'eau. Rochers, faible profondeur ou vagues peuvent provoquer fractures ou traumatismes.



Le bon réflexe : vérifiez la profondeur et ne sautez jamais tête la première !

SAVOIR NAGER

La communauté de communes agit pour apprendre à nager aux enfants : accès à AquaSud, cours avec des maîtres-nageurs-sauveteurs et transport sont pris en charge pour les primaires, sans oublier les stages pendant les vacances et les écoles de natation.



VRAI OU FAUX ?

LE DANGER ARRIVE SURTOUT QUAND LA MER EST AGITÉE.

Faux. Beaucoup d'accidents arrivent justement quand la mer paraît calme. Et attention aux baïnes : ces courants qui tirent vers le large. Apprenez à les reconnaître dans cette illustration.



En savoir plus

Association Akva sauvetage côtier.
www.akva-sauvetagecotier.fr