

# #ÉtéSansSouci Au bord de l'eau

## Se protéger du soleil



- J'évite de **m'exposer au soleil aux heures les plus chaudes** (entre 12 h et 16 h)
- Je porte un **chapeau**, des **lunettes de soleil** et un **tee-shirt**
- Je mets de la **crème solaire** (indice minimum 30) **toutes les deux heures et après chaque baignade**
- Je protège les enfants du soleil** : pas d'exposition entre 12h et 16h, port d'un chapeau, d'un tee-shirt et de lunettes, **application régulière de crème solaire (indice 50)**. **Je leur fais boire de l'eau régulièrement**
- Attention, les-nourrissons de moins d'un an ne doivent pas être exposés au soleil**

## Se baigner sereinement

- Je me baigne dans les zones surveillées** et je respecte les consignes de sécurité
- Je ne surestime pas mes capacités physiques
- Pour toute activité nautique, je porte les équipements de sécurité obligatoires et je me renseigne, avant, sur les conditions météorologiques ou l'état de la mer**
- Je ne laisse jamais un enfant se baigner seul et j'assure une surveillance permanente**



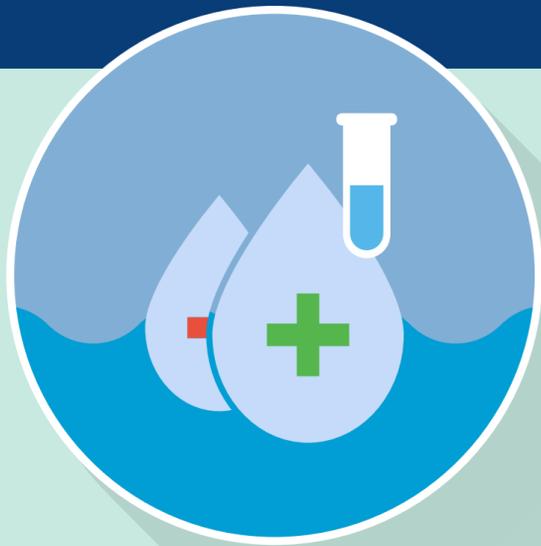
## Pêcher à pied en toute sécurité



- Avant de me rendre sur un site de pêche, **je vérifie que le lieu n'est pas déconseillé ou interdit** temporairement ou de façon permanente (arrêtés municipaux ou préfectoraux)
- Je pêche des spécimens vivants et en bon état**, je ne les laisse pas au soleil et je **les rafraîchis à l'eau de mer pendant la pêche**
- Je les **conserve au frais** et **les consomme le jour même**
- Dans tous les cas, je veille à ce que **les enfants et les femmes enceintes, notamment, les mangent bien cuits**

## S'assurer de la qualité des eaux

- Je me renseigne avant sur **la qualité des sites de baignade** sur : <http://baignades.sante.gouv.fr/baignades/editorial/fr/accueil.html>
- Je fréquente, si possible, **un site dont la qualité de l'eau est contrôlée**



## Alerte aux méduses !



- Après une piqûre de méduse :**
- Je rince immédiatement la zone touchée avec de l'eau de mer, jamais avec de l'eau douce**
- Je nettoie la plaie sans frotter et j'enlève les tentacules** (pas à main nue)
- Je mets du sable sur la partie touchée et je laisse sécher.** Puis je gratte doucement le sable avec un carton rigide, une carte postale, etc.
- Je désinfecte bien**
- Si la **douleur persiste** ou que **je ne me sens pas bien, je consulte un médecin**