HAUT-COMMISSARIAT
DE LA RÉPUBLIQUE
EN POLYNÉSIE FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité

Les risques liés à la baignade

Soyez attentifs

Avant de vous baigner, informez vous auprès des professionnels, de la mairie et/ou des habitants sur les risques de la zone de baignade et la météo.

Surveillez les plus jeunes

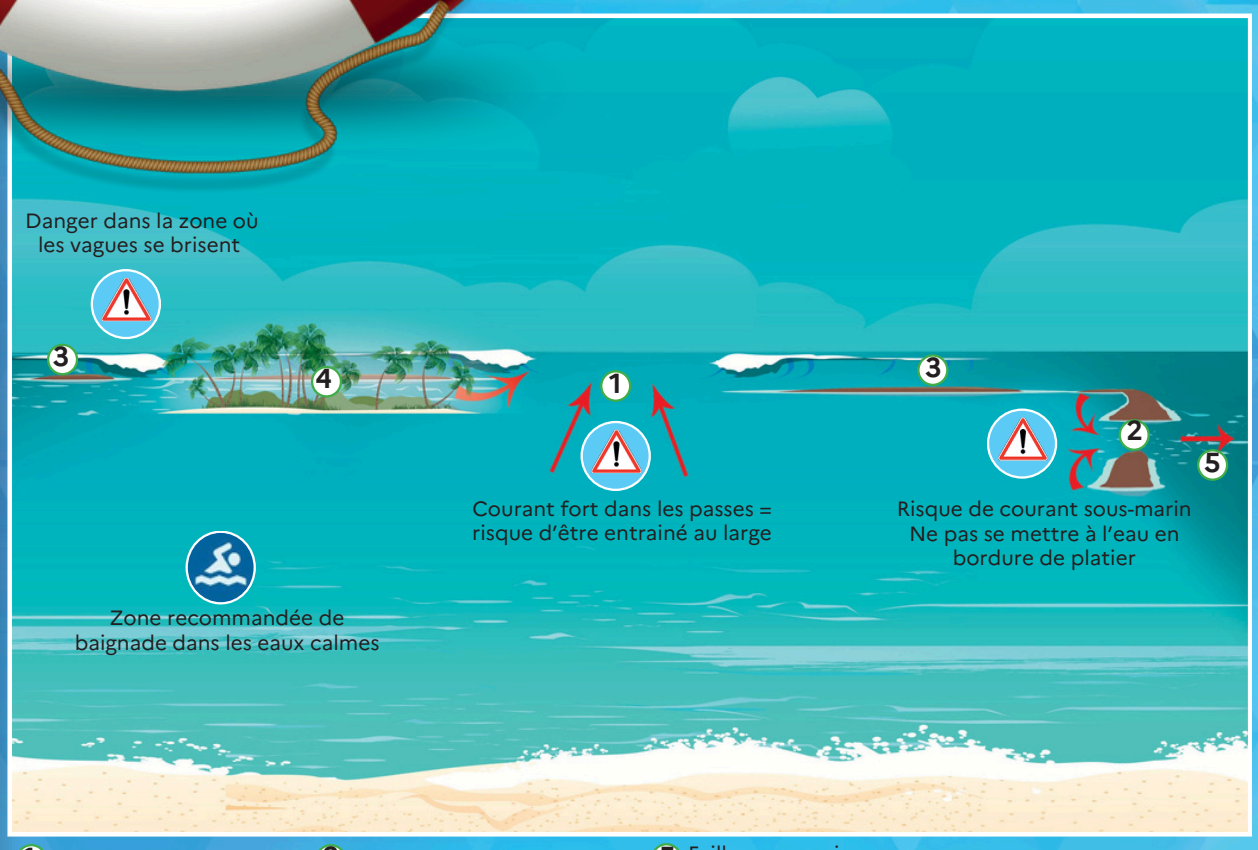
- Les enfants doivent être surveillés en permanence par au moins un adulte, pendant la baignade et lorsqu'ils sont au bord de l'eau.
- Pensez à les équiper de brassards et de bouées adaptés à leur âge, à leur poids et à leur taille.

Ne vous baignez jamais seul

- Soyez conscients de vos limites : pensez à la distance à parcourir au retour, aux vagues pouvant vous gêner, au courant pouvant vous demander plus d'effort.
- Veillez à vous fixer un point de repère sur la terre ferme pour être sûr de revenir à votre point de départ.

Attention aux différences brutales de température

- Après une exposition au soleil, il y a risque d'hydrocution lorsque l'on se baigne. Veillez donc à ne pas vous exposer au soleil excessivement avant la baignade.
- Entrez progressivement dans l'eau en vous aspergeant.
- La consommation d'alcool,de stupéfiants, la fatigue et les maladies sont des facteurs de risques aggravants.



Sachez réagir

Voici quelques conseils pour bien réagir sans paniquer

Laissez-vous porter par le courant et servez- vous de vos bras pour appeler à l'aide.

Si vous êtes fatigué d'avoir trop nagé, faites la planche ! Vous flotterez naturellement et vous pourrez respirer normalement.

Essayez de garder votre calme jusqu'à l'arrivée des secours.

N'essayez pas de lutter contre le courant et les vagues, pour ne pas vous épuiser. Économisez vos forces !

Le meilleur moyen de passer une vague est de plonger dessous.

EN CAS D'ACCIDENT,
APPELEZ LES NUMÉROS D'URGENCE

Pompiers : 18 | Samu : 15 | JRCC : 16

www.polynesie-francaise.pref.gouv.fr
www.tahiti-tourisme.pf