



POUR
SE Baigner
SANS DANGER

ET PASSER UN BEL ÉTÉ
À LA PLAGE DE NOURÉ

Ville de Dumbéa 2020



Informez-vous sur les conditions de baignade

1) VENT DE TERRE 2) ÉTAT DE LA MER



Drapeau noir
Attention, embarcations légères pneumatiques, planches à voile, vent de terre



Drapeau vert
Baignade surveillée, absence de dangers particuliers



Drapeau orange
Baignade dangereuse mais surveillée pour cause de mer agitée, méduses, etc.



Drapeau rouge
Baignade interdite

3) QUALITÉ DE L'EAU



Drapeau bleu
Eau de bonne qualité



Drapeau jaune
Baignade déconseillée



Comment éviter l'accident de baignade ?

■ AVANT DE SE Baigner



S'assurer de son niveau de pratique



Apprendre à nager avec un maître-nageur sauveteur dès le plus jeune âge



Prévenir un proche avant d'aller se baigner



Ne pas se baigner en cas de frisson



Ne jamais laisser un enfant seul dans l'eau ou à proximité



Quel que soit le plan d'eau (piscine, mer, lac, rivière...), **vérifier la hauteur d'eau** disponible avant de plonger ou de sauter

- Privilégier les zones surveillées pour se baigner ;
- Rester attentif aux enfants même dans les zones surveillées ;
- Se renseigner sur les conditions de baignade : courants, dangers naturels, etc. ;
- Toujours respecter les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade et/ou les sauveteurs ;
- En cas de besoin, se rendre au poste de secours pour obtenir des informations complémentaires.

■ ENFANTS

- **Toujours rester avec les enfants** lorsqu'ils sont à proximité d'un point d'eau ou dans l'eau ;
- **Se baigner avec eux** ou être à **proximité immédiate**.

■ ADULTES

- **Ne jamais surestimer sa condition physique.** Selon les conditions physiques, **ne pas nager trop loin**. Il faut toujours penser à la distance à parcourir au retour, aux vagues et au courant ;

• Éviter tous comportements à risque :

- > Ne pas consommer d'alcool avant et pendant la baignade ;
- > Ne pas s'exposer excessivement au soleil avant la baignade ;
- > Rentrer progressivement dans l'eau, surtout si l'eau est froide et qu'il y a eu exposition au soleil.



Comment bien réagir en cas de difficulté dans l'eau ?

1 Ne pas paniquer ;

Ne pas essayer de lutter contre le courant, les vagues et les rouleaux, **pour ne pas s'épuiser**. Se laisser guider pour garder des forces ;

2

Se laisser porter par le courant et se servir de ses bras pour **appeler à l'aide** ;

3

4

Faire la planche en cas de fatigue. Cela permet de respirer normalement ;

5

Essayer de **garder son calme** jusqu'à l'arrivée des secours.

Comment réagir en tant que témoin d'une noyade ?

• **Prévenir immédiatement** les surveillants de baignade s'il s'agit d'une zone surveillée ;

• **Appeler les secours** en composant le 15 ou le 18 s'il s'agit d'une zone non surveillée ;

• **Ne pas quitter la victime des yeux** pour pouvoir guider les secours ;

• **Ne pas intervenir directement** sauf si le témoin se sent **capable*** de lui venir en aide sans exposer sa propre vie.



*Attention :



Cela implique une très bonne condition physique et des compétences de très bon nageur (il faut pouvoir porter la victime dans l'eau). Il est fréquent que les personnes ayant voulu porter secours se retrouvent elles-mêmes en difficulté.

Comment éviter l'hydrocution ?

Il est extrêmement dangereux de plonger, se jeter d'un rocher ou sauter d'un bateau sans s'être préalablement mouillé.

■ AVANT DE SE Baigner

- Éviter les expositions prolongées au soleil ;
- S'hydrater régulièrement ;
- Ne jamais plonger ou entrer dans l'eau sans s'humidifier la nuque et le ventre ;
- Ne pas se baigner en cas de frisson ;
- Ne pas se baigner après avoir bu de l'alcool en excès, après avoir trop mangé ou après un effort physique intense.

Que faire en cas d'hydrocution ?

- Faire des gestes de la main pour prévenir d'autres personnes ;
- Se rapprocher du bord et sortir de l'eau le plus rapidement possible.

Comment réagir en tant que témoin d'une hydrocution ?

Les mêmes conseils s'appliquent uniquement lors d'une noyade.



Renseignements

Direction de la Prévention, de la Citoyenneté et de la Sécurité

☎ 41 40 00

secretariat.dpcs@ville-dumbea.nc

Quels sont les signes d'une hydrocution ?

L'hydrocution n'est pas forcément un phénomène foudroyant. Une victime d'hydrocution peut ressentir :

- **1**
Des crampes
- **2**
Des maux de tête
- **3**
Une sensation de malaise
- **4**
Des frissons
- **5**
Des démancheaisons

VILLE DE **Dumbéa**

Dumbéa, j'aime y vivre