

La plage en toute sécurité : comment se préparer ?

1

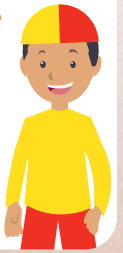
Optez pour une plage surveillée...

Téléchargez l'appli Beachsafe



Des sauveteurs surveillent-ils la plage où vous allez ?

Ne nagez pas près d'une plage qui n'est pas surveillée car personne ne pourra vous venir en aide en cas de problème.



La plage est-elle ouverte ou fermée ?

Si la plage est fermée, c'est qu'il est trop dangereux d'y nager. Il est donc fortement recommandé d'éviter les plages fermées.



Quels sont les dangers à la plage ?

Les dangers sont entre autres, les courants d'arrachement (appelés *rips*), la faune marine comme les méduses (notamment les *blue bottles*) ou encore les grandes vagues.



Quel est l'indice UV du soleil ?

En Australie, le soleil tape très fort. Vérifiez bien l'indice UV, restez à l'ombre le plus possible et buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée.



2

N'allez pas à la plage sans le strict nécessaire

Crème solaire, chapeau et haut à manches longues

- Mettez de la crème solaire au moins 30 minutes avant de sortir.
- N'oubliez pas de remettre de la crème solaire régulièrement, et ce tout au long de la journée, surtout si vous passez du temps dans l'eau.



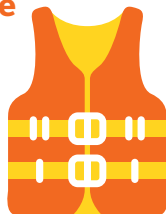
Maillot de bain

- Ne nagez pas tout habillé car, une fois dans l'eau, vos habits deviennent très lourds et vous empêchent de flotter, de nager ou de vous tenir debout.
- Le choix de maillots de bain est très large. Il existe même des maillots qui recouvrent une grande partie du corps pour mieux vous protéger.



Équipez-vous bien pour la pêche en bord de mer (*rock fishing*)

- Pour la pêche en bord de mer, veillez à bien suivre les règles en vigueur. Habillez-vous en conséquence et munissez-vous de l'équipement de sécurité adapté.
- Le port d'un gilet de sauvetage pour la pêche en bord de mer est obligatoire et vous êtes passible d'une amende si vous n'en portez pas.
- Apprenez à gonfler votre gilet de sauvetage. Bon nombre de noyades surviennent parce que certaines personnes ne savent pas utiliser leur équipement de sécurité.



N'empportez pas d'alcool

- Assurez-vous de prendre beaucoup d'eau pour vous hydrater.
- Ne buvez pas d'alcool quand vous êtes à la plage car vous risquez de ne plus faire preuve de discernement et de ne pas prendre la bonne décision en cas de problème.
- L'alcool ralentit le temps de réaction et accroît les risques de vous trouver en difficulté lorsque vous êtes dans l'eau.



Comment rester en sécurité à la plage...

Nagez toujours entre les drapeaux jaune et rouge

Les sauveteurs en mer indiquent, par des drapeaux, les zones où vous pouvez nager en toute sécurité. Ils surveillent ces zones et verront si vous avez besoin d'aide.



Vérifiez les panneaux de sécurité sur la plage

Les sauveteurs en mer placent des panneaux pour vous informer des éventuels dangers sur la plage et dans l'eau. Prenez un moment pour les consulter avant d'aller nager.



Dites bonjour aux sauveteurs en mer

Lorsque vous arrivez à la plage, n'hésitez pas à dire bonjour aux sauveteurs en mer qui apprécieront ce petit geste. Ils sont là pour vous aider, seront ravis de vous rencontrer et se feront un plaisir de répondre à vos questions.



Ne nagez jamais seul

Nagez toujours accompagné d'un ami ou d'un adulte et n'entrez jamais dans l'eau seul.



En cas de problème dans l'eau, gardez votre calme et levez le bras en l'air.

Lorsqu'on s'aperçoit qu'on a plus pied, il est normal de prendre peur, mais souvenez-vous qu'il faut garder son calme et lever le bras en l'air pour demander de l'aide.

Essayez de flotter si vous avez l'impression d'être entraîné vers le large et évitez de nager à contre-courant car cela ne fera que vous fatiguer davantage et vous risquez de ne plus pouvoir flotter.



En cas d'urgence, appelez le 000

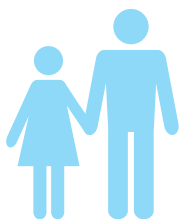
Si vous ne savez pas nager, ne tentez pas de secourir quelqu'un en détresse. Il vaut toujours mieux aller chercher du secours, et si aucun sauveteur en mer n'est disponible, appelez le 000.

Vous pouvez toujours aider quelqu'un en lui envoyant un objet auquel il ou elle pourra se raccrocher comme une planche ou une glacière. Observez autour de vous, sur de nombreuses plages se trouvent des équipements de flottaison à l'attention du public.



Les sauveteurs en mer ne sont pas des baby-sitters

Les sauveteurs en mer sont là pour vous aider mais pas pour garder les enfants et ces derniers ne doivent jamais être laissés sans surveillance ou seuls sur la plage ou dans l'eau. Ils doivent toujours être surveillés par un adulte.



Prêt pour une baignade en toute sécurité ?

Faites le test et vérifiez si vous êtes bien préparé pour la plage en toute sécurité. Cliquez [ici](#).

