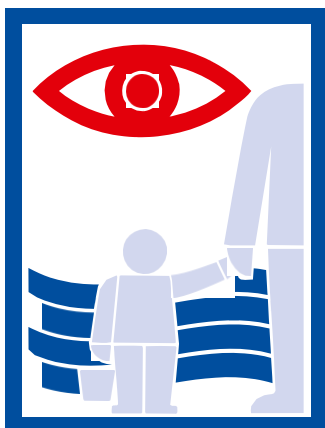


# MAXIMES DE LA BAIGNADE



Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!



Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.



Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.



Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! — L'inconnu peut cacher des dangers.



Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! — Ils n'offrent aucune sécurité.



Ne jamais nager seul sur des longues distances! — Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

# MAXIMES DE COMPORTEMENT EN RIVIÈRES



Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoéistes!



Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation!



Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! – Ils sont difficiles à manoeuvrer.



Explorer d'abord les tronçons de cours d'eau inconnus!



Seuls les bons nageurs s'aventurent dans des eaux libres (rivières, étangs et lacs).



Un séjour prolongé dans l'eau peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.

# MAXIMES DE LA PLONGÉE LIBRE



Ne jamais plonger seul – surveille ton camarade de plongée.



Ne pas plonger si on ne se sent pas bien – médicaments et drogues influencent le corps.



Ne pas plonger avec des lunettes de natation ou des tampons auriculaires – un équipement inapproprié est dangereux.



Respirer normalement avant de plonger – l'hyperventilation peut être fatale.



Ne respirer qu'à la surface de l'eau – pas de prise d'air sous l'eau.



Ne pas être téméraire – ne pas prendre de risques inutiles.