

LE DÉCALOGUE

Pour la sécurité de l'enfant à la mer et à la piscine

1) NATATION Le principal danger sur les plages et dans les piscines est la noyade. La meilleure prévention est de savoir nager. Pour cette raison, les enfants doivent apprendre à nager dès l'âge de trois ans, sous la direction d'enseignants spécialisés, de préférence en mer. Ils doivent apprendre à ne pas avoir peur des éclaboussures, de l'eau profonde, et à nager sous l'eau les yeux ouverts. Les enfants qui ne savent pas encore nager doivent toujours entrer dans l'eau avec des brassards.

2) JAMAIS SEULS Tous les enfants, de moins de 12 ans, y compris ceux qui savent déjà nager, doivent toujours être accompagnés dans l'eau par un adulte qui sait bien nager et idéalement rester à proximité.

3) SAUVETAGE La présence d'un service de sauvetage est essentielle, il ne doit jamais être interrompu. Il doit être équipé de tours de surveillance, assuré par des sauveteurs professionnels avec des uniformes pour faciliter leur identification.

4) ATTENTION AUX DANGERS Baignade uniquement en respectant les ordonnances des maires sur la qualité des eaux. Éviter les zones où se pratiquent des sports nautiques, la pêche ou des compétitions. Respecter les trajets indiqués par des cordes et des bouées qui délimitent les voies d'entrée dans l'eau des bateaux ou surfs. Observer les drapeaux de sauvetage : si le jaune ou le rouge est levé, ne pas se baigner. Toujours porter des sandales dans les douches, toilettes ou sur les zones pavées.

5) DANS L'EAU Entrer lentement dans l'eau pour permettre au corps de s'adapter à la température, surtout après avoir mangé ou si l'eau est froide. Éviter de plonger sans connaître la profondeur pour éviter des traumatismes ou blessures.

6) PEAU Protéger la peau du soleil avec des crèmes et lotions protectrices (à privilégier par rapport aux sprays), contenant des filtres chimiques et physiques. Appliquer toutes les deux heures, jamais à intervalles plus courts, même si l'enfant reste longtemps dans l'eau ou transpire abondamment. Porter un chapeau et en cas de coup de soleil, également un T-shirt en coton blanc.

7) SOLEIL ET CHALEUR SANS PROBLÈMES Attention à l'exposition entre 12h et 17h, surtout pour les enfants de moins de quatre ans. Ceux qui restent à la plage durant cette période doivent boire souvent, idéalement toutes les 20 minutes, et rester à l'ombre à intervalles réguliers.

8) EN VOITURE Lorsque vous voyagez en voiture avec un enfant, ne jamais s'arrêter au soleil, même pour de courtes pauses, et chercher un parking à l'ombre.

9) PROPRETÉ Elle garantit la sécurité. Une eau claire prévient les incidents, permettant d'identifier les obstacles sous-marins. La propreté de la plage est démontrée par la présence de poubelles qui doivent toujours être vidées rapidement et par l'absence de coquilles cassées, verre, résidus de canettes, déchets abandonnés, goudron, ou algues sur la plage. Aucun type de dégradation environnementale ne doit être présent.

10) FORMATION Il est utile que les élèves des écoles primaires et secondaires participent, en avril et mai, à des cours gratuits d'éducation à la santé sur les risques potentiels de la mer et les comportements corrects dans l'environnement marin