



Les conseils des Sauveteurs en Mer

En suivant ces quelques conseils, vous pourrez profiter pleinement de la baignade, tout en réduisant les risques d'accident et en évitant de nombreux désagréments.

Noyade

En mer comme en rivière, il est constaté annuellement un grand nombre de noyade aussi :

- baignez-vous dans les secteurs surveillés et respectez les consignes locales de sécurité,
- apprenez à nager et accompagnez les enfants au bord de l'eau,
- ne surestimez jamais vos capacités physiques,
- évitez la baignade dans les 2 heures qui suivent un repas copieux ou une consommation d'alcool,
- entrez progressivement dans l'eau, surtout après une exposition prolongée au soleil, pour éviter toute hydrocution.

Chaleur, déshydratation et exposition au soleil excessive

- Exposez-vous au soleil progressivement et raisonnablement.
- Evitez de vous exposer aux heures les plus chaudes de la journée, entre 11h et 16h.
- Utilisez des crèmes solaires protectrices, chapeaux et lunettes surtout pour les jeunes enfants et nourrissons très sensibles au soleil et aux coups de chaleur.

Pêche à pied de coquillages

Pour les amateurs de pêche à pied, ne ramassez pas les coquillages n'importe où. Renseignez-vous à la mairie ou auprès de la Direction départementale des affaires sanitaires et sociales (DDASS), car des interdictions de ramassage peuvent être prises sur certains sites. Lorsque la pêche à pied est autorisée, veillez à garder les produits de votre pêche au frais et à les consommer rapidement.

Animaux venimeux

Dans l'eau, prenez garde aux vives, méduses, raies et autres animaux venimeux. En cas d'accident, renseignez-vous au poste de secours sur la conduite à tenir et n'hésitez pas à consulter un médecin.

Propreté des sites de baignade

- Un sable qui n'est pas très propre peut être à l'origine d'affections dermatologiques. Utilisez une serviette pour vous allonger sur le sable si nécessaire et profitez des douches mises à votre disposition.
- La plage est un espace public, gardez la propre en utilisant les poubelles pour les déchets et les installations sanitaires mises à votre disposition. N'emmenez pas d'animaux domestiques sur la plage, les plages sont souvent interdites aux animaux pendant la saison balnéaire.

La SNSM est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique ayant pour vocation de secourir bénévolement et gratuitement les vies humaines en dangers au large et sur la côte

Ses trois missions sont le sauvetage au large effectué par les sauveteurs embarqués bénévoles, la formation des nageurs sauveteurs volontaires qui assurent la sécurité des plages et la prévention des risques liés à la pratique de la mer.

La SNSM est composée de 3500 sauveteurs bénévoles pour le sauvetage au large répartis sur 230 stations, 600 bénévoles encadrant les stations et les Centres de Formation et d'Intervention, 600 bénévoles formateurs des nageurs sauveteurs et 1300 volontaires nageurs sauveteurs qui sont présents sur près de 250 plages françaises.

Le Centre de Formation et d'Intervention de Lyon est l'un des 30 CFI dont dispose la SNSM. Il compte une centaine de nageurs sauveteurs actifs et prépare chaque année environ 25 nouveaux candidats aux diplômes d'état nécessaires à leur mission en plage.

