

TOME 2
La prévention
au soleil

BILOU



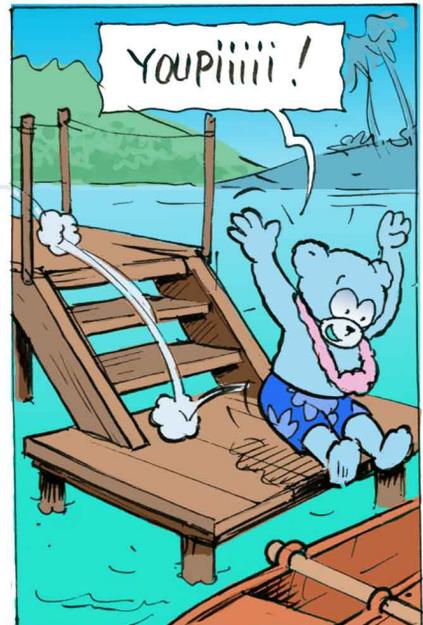
FÉDÉRATION FRANÇAISE
PRÉVENTION DES RISQUES DOMESTIQUES
www.ffprd.fr

EN POLYNÉSIE

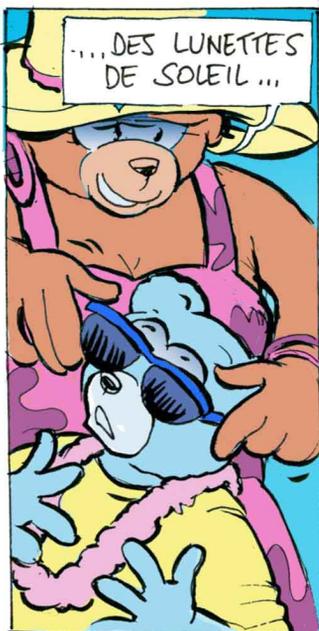




Bilou et la protection solaire



Bilou et la protection solaire

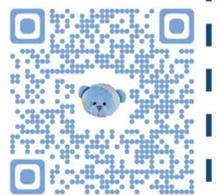


LES CONSEILS DU DR SAM Y. SAITOUT

Pour réussir une **protection solaire vraiment efficace**, il faut porter:

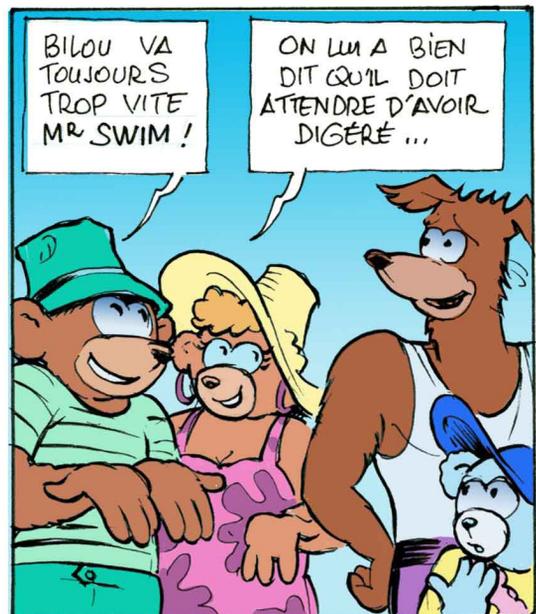
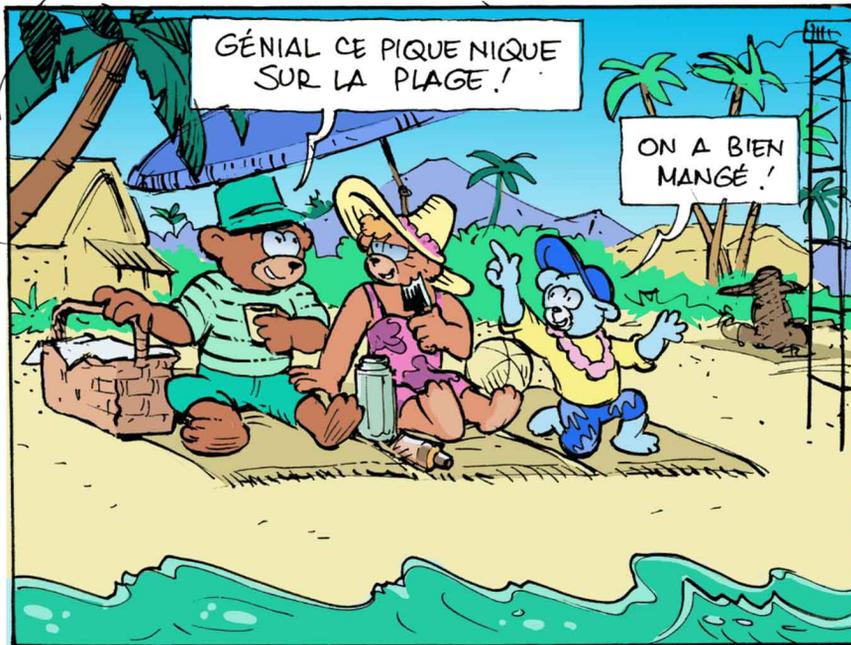
- un t-shirt anti UV,
 - des lunettes de soleil adaptées,
 - une casquette.
- et appliquer de la crème** (indice 50 préconisé).
- la crème est efficace après 15 minutes d'application.
 - renouveler l'application de crème après la baignade.

Les risques du soleil

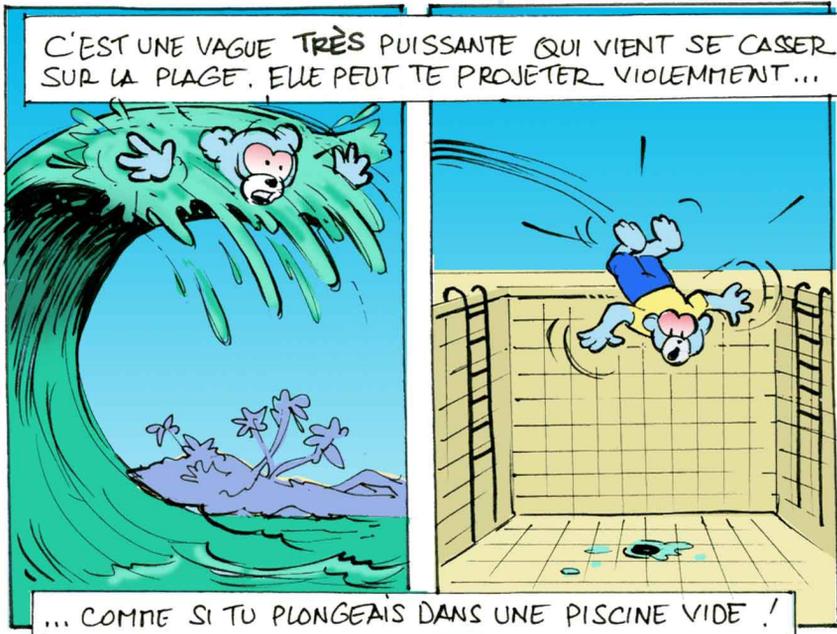




Vacances de rêve...



...oui, mais prudence!



LES CONSEILS DE REX SWIM MAÎTRE NAGEUR



Conseils de sécurité pour la baignade cet été:

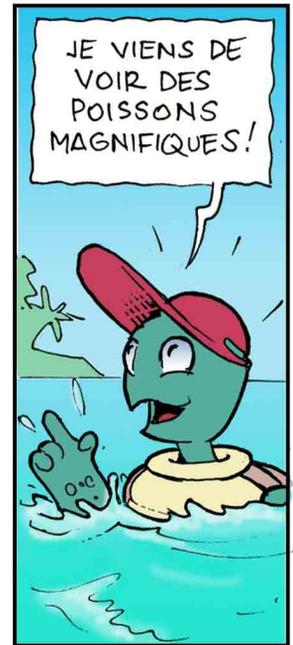
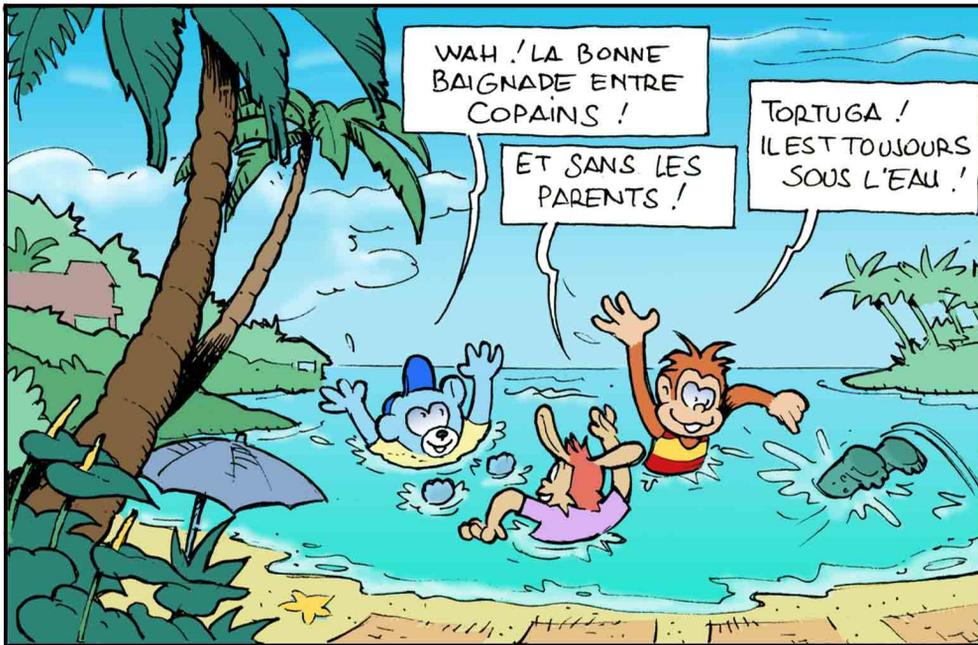
- Choisir les zones de baignade surveillées, où l'intervention des équipes de secours est plus rapide.
- Surveiller vos enfants en permanence, rester toujours avec eux quand ils jouent au bord de l'eau ou lorsqu'ils sont dans l'eau.
- Tenir compte de sa forme physique : ne pas se baigner si l'on ressent un trouble physique (fatigue, problèmes de santé, frissons) et ne pas surestimer son niveau de natation, il est toujours plus difficile de nager en milieu naturel qu'en piscine.

Un baigneur attentif est un baigneur en sécurité : prévenir un proche avant de se baigner, observer la couleur du drapeau qui indique l'état de la mer, ne pas s'exposer longtemps au soleil et rentrer dans l'eau progressivement, ne pas boire d'alcool avant la baignade, se former aux gestes de premiers secours...

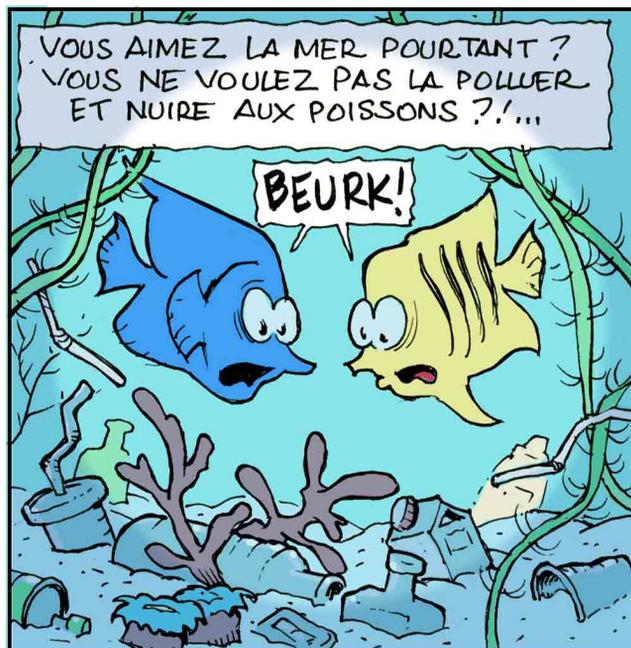
La baignade



La mer est si belle...



... préservons la!



**LES CONSEILS
DE REX SWIM
MAÎTRE NAGEUR**

Pour que notre mer ne devienne pas une poubelle:

- Essaie de produire moins de déchets: utilise des sacs en toile, apporte ta gourde ou des verres réutilisables.
- N'abandonne jamais les déchets dans la nature, car ils finiront toujours par se retrouver en mer.
- Ramasse ceux des autres pour donner l'exemple (sans te mettre en danger).
- Utilise les poubelles de tri pour augmenter le recyclage.

