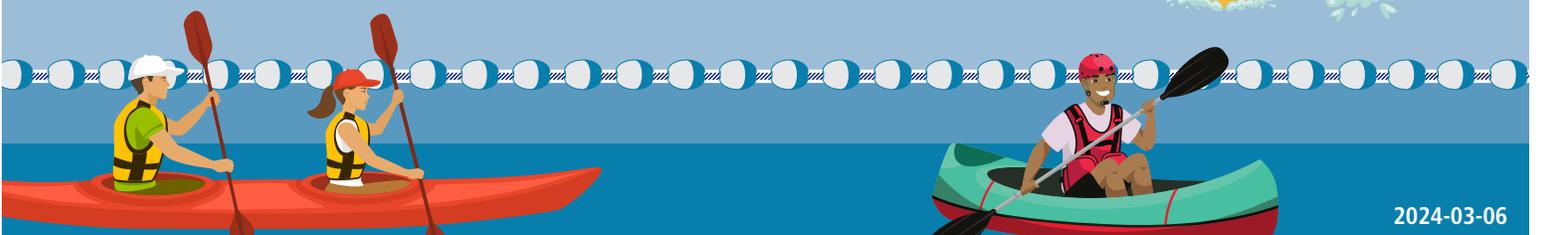


# Cet été, pratiquez vos activités nautiques et aquatiques en toute sécurité

- ✓ Restez toujours près de votre enfant lorsqu'il est dans l'eau ou à proximité d'un point d'eau.
- ✓ Veillez à ce que les enfants et les nageurs débutants portent un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI) bien ajusté dans l'eau et au bord de l'eau.
- ✓ Ne vous baignez pas seul. Soyez toujours accompagné de personnes qui savent nager.
- ✓ Baignez-vous dans les zones surveillées par des sauveteurs.
- ✓ Soyez conscient des limites de vos capacités en natation.
- ✓ Restez sobre. Ne consommez pas d'alcool, de cannabis ou de drogue lorsque vous vous baignez ou que vous surveillez d'autres baigneurs.
- ✓ Prenez conscience de votre environnement. Restez à l'affût des courants et des variations du fond du lac ou du cours d'eau.
- ✓ Assurez-vous que les membres de votre famille et vous-même apprenez à nager.
- ✓ Gardez votre téléphone à proximité lorsque vous êtes à la piscine et sachez quoi faire en cas d'urgence, notamment la réanimation cardio-respiratoire (RCR) et l'appel au 9-1-1.
- ✓ Naviguez en toute sécurité. Veillez à ce que chacun porte un gilet de sauvetage ou un VFI de la taille appropriée lors de toute activité nautique.



2024-03-06