



CONSEILS AQUA BON^{MD}

Sécurité en eau froide
pour les Canadiens

LA NOYADE
est rapide et silencieuse

Conseils Aqua Bon^{MD} de la
Société de sauvetage du Canada :
les experts en surveillance
aquatique au Canada

L'eau froide peut être mortelle

- La température de l'eau des lacs, des rivières et des océans est souvent très froide pendant l'été au Canada.
- Il est important d'être préparé et de connaître les risques associés à l'eau froide.
- Porter un gilet de sauvetage est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour survivre à une chute imprévue de votre bateau dans l'eau froide.
- Un gilet de sauvetage vous maintiendra à la surface et gardera votre bouche hors de l'eau pour que vous puissiez respirer et remonter dans le bateau.

Si vous tombez dans l'eau froide

- Cherchez votre gilet de sauvetage et mettez-le si vous ne le portiez pas déjà.
- Essayez de sortir la plus grande partie possible de votre corps de l'eau.
- Essayez de retourner dans votre bateau.
- Grimpez sur le dessus de votre bateau s'il a chaviré.
- Réduisez au minimum vos mouvements, car les mouvements augmentent la perte de chaleur.
- Entourez vos bras autour de votre corps ou collez-vous contre d'autres personnes pour réduire au minimum la perte de chaleur.



**TOUS les enfants devraient apprendre à nager.
Nous pouvons leur enseigner.**



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE™
Les experts en surveillance aquatique

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site www.lifesavingsociety.com ou communiquez avec la piscine de votre localité