

Les bonnes pratiques pour se baigner en toute sécurité

*Good practices
for swimming
safely*



1 - CHOISIR UN LIEU DE BAIGNADE SURVEILLÉE

CHOOSING A SUPERVISED SWIMMING AREA



Lors de chaque saison estivale, la sécurité des zones de baignade est assurée sur sept communes du littoral par la Communauté d'Agglomération Royan Atlantique, qui a la compétence pour l'armement des postes de secours et le financement de la surveillance. Plus de 150 professionnels, répartis sur 22 postes de secours, sont présents sur les bords de plage. L'intercommunalité consacre chaque année près de 2,3 million d'euros pour assurer cette compétence.



Every summer season the Community of Agglomeration Royan Atlantique, in charge of fitting and financing rescue stations, is monitoring the supervised swimming areas of seven coastal towns. There are more than 150 professional members spread over 22 emergency stations and present on the beach. The inter-municipal authority is spending nearly 2,3 million Euros each year to ensure this competence.

Pour plus d'infos
For more informations



2 - SE REPÉRER POUR NE PAS SE PERDRE

LANDMARKS TO AVOID GETTING LOST

REPÉRER SA POSITION

Pour connaître sa position, des points de repère, le numéro d'accès, ou de sentier indiquent, sur les entrées de plages, le numéro de sentier sur lequel vous vous trouvez. Cela permet de connaître immédiatement et de façon précise le lieu où intervenir lorsque vous êtes en communication avec les secours.

IDENTIFY YOUR POSITION

To know your exact position on the entrance of the beach, reference points indicate the number of the path on which you are. This allows to know immediately and precisely where to intervene when you are on the line with the rescue services.



REPÉRER L'EMPLACEMENT DU POSTE DE SECOURS ET DE LA ZONE DE BAINNADE SURVEILLÉE

Le rouge et le jaune sont les couleurs réservées à la sécurité des baignades. Il est donc possible d'identifier facilement un poste de secours par son bandeau rouge et jaune et la zone de baignade surveillée, pendant les périodes et les horaires de surveillance, par des drapeaux rectangulaires rouge et jaune.

IDENTIFY THE LOCATION OF THE FIRST AID POST AND THE SUPERVISED SWIMMING AREA

Red and yellow are the colors reserved for bathing safety. It is possible to easily identify a lifeguard station by its red and yellow band and the supervised swimming area, during surveillance periods and times, by red and yellow rectangular flags



SE REPÉRER SUR LA PLAGE

Apprendre à identifier des repères sur la plage : sur la plage, si vous observez une figurine figée sur un mât, c'est un totem. Cet aménagement sert de point de repère pour éviter de se perdre. À défaut de totem, il est recommandé de choisir un repère fixe et facile à identifier à distance, comme un arbre ou un bâtiment reconnaissable. Cette méthode permet à tous, enfants et adultes, de retrouver facilement son lieu d'installation sur la plage.

FINDING YOUR WAY ON THE BEACH

Learning to spot landmarks : on the beach, if you see a figure fixed on a mast, it is a totem pole. It is used as landmark to avoid getting lost. Without totem, it is recommended to choose a fixed landmark easy to identify from a distance, such as a tree or a recognisable building. That way, everyone, children and adults can easily find their place on the beach.

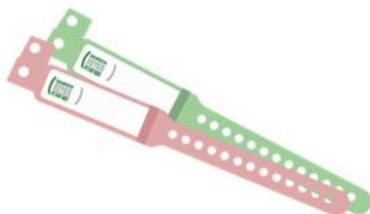


Info DES BRACELETS DE PLAGE POUR LES PLUS PETITS

Ils sont remis gratuitement dans les différents postes de secours. Ils permettent d'inscrire nom et prénom de l'enfant ainsi que les coordonnées du ou des responsables à contacter.

BEACH BRACELETS FOR THE LITTLE ONES

The various lifeguard stations provide free beach bracelets for the little ones. They allow entering the child's name as well as the contact details of the person in charge.



3 - S'INFORMER SUR LES CONDITIONS DE BAINNADE

GETTING INFORMATION ABOUT SWIMMING CONDITIONS

La mer a la particularité d'être imprévisible. Les courants, les vents, les bancs de sable, les vagues sont autant d'éléments qui peuvent rendre la baignade dangereuse. Pour prévenir ces dangers, un ensemble d'indicateurs vous accompagne sur la plage. Au niveau du poste de secours, un panneau vous indique quotidiennement les conditions de marée, de vent, la température de l'eau, les dangers spécifiques et la localisation précise de la zone de baignade surveillée.

The sea is particularly unpredictable. Currents, winds, sand banks, waves can make swimming dangerous. A set of indicators are shown on the beach to prevent you from these dangers. At the lifeguard station, a daily board shows tidal and wind conditions, water temperature, specific hazards as well and the location of the supervised swimming area.



Drapeaux de conditions de baignade

Swimming Flags

La couleur du **drapeau de baignade** hissé sur le mât du poste de secours indique le degré de risque de la baignade. S'il n'y a aucun drapeau : la baignade n'est pas surveillée.

*The **flag colour** displayed on the emergency station indicates the bathing degree of risk. If there are no flags, swimming is not supervised.*



Drapeau vert (Green flag)

Baignade surveillée sans danger apparent

Supervised swimming area without specific danger



Drapeau jaune (Yellow flag)

Baignade surveillée avec danger limité ou marqué

Supervised swimming area with limited or marked danger



Drapeau rouge (Red flag)

Baignade interdite

Prohibited swimming



Absence de drapeau (No flag)

Baignade non surveillée

Unsupervised swimming



Drapeaux rouge et jaune (Red and yellow flags)

Zone de baignade surveillée entre les deux drapeaux, pendant les horaires d'ouverture du poste de secours

Supervised swimming area during lifeguard post's opening hours

La baignade en sécurité, c'est entre les 2 drapeaux rouge et jaune.

Swimming safely means staying within the red and yellow flags.

Dispositifs complémentaires

Additional devices



Drapeau violet (Purple flag)

Pollution ou présence d'espèces aquatiques dangereuses

Pollution or dangerous aquatic animals



Manche à air orange (Orange air bag)

Vent défavorable

Unfavourable wind



Fanion rouge (Triangular red flag)

Zone d'interdiction temporaire de la baignade

Temporary prohibited swimming area



Drapeaux à damiers noirs et blancs

Les zones de pratiques aquatiques et nautiques (hors zones de baignade autorisées) peuvent être signalées par ces drapeaux noir et blanc.

Black and white flags indicate aquatic and nautical practice areas (outside authorized bathing areas).

POUR MA SÉCURITÉ JE ME BAIGNE
PENDANT LES HEURES DE SURVEILLANCE
À L'INTÉRIEUR DES ZONES DE BAIGNADE SURVEILLÉES

FOR MY OWN SAFETY, I AM SWIMMING WITHIN
THE SUPERVISED AREAS DURING DEFINED HOURS



GETTING INFORMED ABOUT ACTIVITIES REGULATIONS



Lorsque vous pratiquez une activité :

- Renseignez-vous sur la réglementation de votre activité (en préfecture, mairie, postes de secours, etc.),
- Respectez la réglementation concernant les conditions et les zones réservées à la pratique de votre activité.
- Tenez compte de votre forme physique et informez vos proches de votre destination et de votre heure de retour prévue.
- Consultez toujours les prévisions météo locales.

- Learn about the regulations of your activity (on prefecture, town-hall, lifeguard post, etc.),
- Respect the regulations concerning the conditions and areas reserved for the practice of your activity,
- Check your physical condition and let your close ones know your destination and expected of return time.
- Always check the local weather forecast.

Sur chacune des plages de la CARA, des panneaux d'informations indiquent les règles applicables localement. Pour plus d'informations sur la réglementation d'une activité, consulter les arrêtés municipaux affichés en mairie ou à proximité des postes de secours.

On every CARA supervised beaches, a set of information indicates the rules applicable locally. For more information, the regulation of an activity, consult the municipal decrees posted on the town hall or near the lifeguard stations.

5 - S'INFORMER ET SE PRÉMUNIR CONTRE LES DANGERS

GETTING INFORMED AND PROTECTING YOURSELF AGAINST THE DANGERS

Avant toute baignade, je m'assure de savoir nager !

Before going into the water, I make sure I know how to swim !



FORTS COURANTS – STRONG CURRENTS

Générés par les marées, les vagues, le vent et les bancs de sable, les courants sont puissants et représentent un danger contre lequel il est presque impossible de lutter. **Attention** : les courants de baine et d'arrachement que l'on retrouve en bordure de mer sont dangereux et peuvent vous emporter vers le large ou vous retenir dans les vagues.

*Generated by tides, waves, wind and sandbanks, currents are powerful and a danger almost impossible to fight. **Caution** : rip currents found at the edge of the sea are dangerous and can carry you out to sea or hold you in the waves.*



VAGUES – WAVES

Quelle que soit sa taille, il ne faut jamais sous estimer la puissance d'une vague. **Attention** : de formes variables en fonction des fonds marins, les vagues peuvent violemment plaquer une personne au sol et/ou la maintenir sous l'eau pendant plusieurs secondes.

*Whatever its size, you should never underestimate the wave power. **Caution** : waves vary in shapes depending on the seabed and can violently knock somebody down to the ground and/or hold them underwater for several seconds.*



EAUX PROFONDES – DEEP WATER

Face au phénomène de marée, le niveau de l'eau sur la plage ne cesse d'évoluer faisant ainsi varier la profondeur des eaux qui atteint plusieurs mètres. **Attention** : ne pas s'éloigner du bord et rester vigilant aux bancs de sable et au risque de chute précoce des fonds marins qui vous font perdre pied.

*Facing the tidal impact, the water level on the beach never ceases to change, varying its depth, which can reach up to several metres. **Caution** : do not go away from the shore and beware of sandbanks with the risk of an early fall from the sea bed which could make you loose your footing.*



SUBMERSION MARINE – MARINE SUBMERSION

À marée haute, l'eau peut recouvrir la totalité de la plage. **Attention** : rester vigilant à ne pas se retrouver piégé par la montée des eaux et l'absence de chemin de repli (falaises rocheuses ou dunaires, etc.).

*At high tide, the water can cover the entire beach. **Caution** : be careful not to get trapped by rising water and the absence of an escape path (rocky cliffs or dunes, etc.)*



Pour votre sécurité baignez-vous toujours dans les zones de baignade surveillées.

For your own safety, please swim in supervised area.

EN CAS D'ACCIDENT APPELER LE 18, 112 OU 196

IN CASE OF EMERGENCY CALL 18, 112 OR 196

DOUZE CONSEILS POUR PROFITER DE LA PLAGE EN TOUTE SÉCURITÉ

TWELVE TIPS FOR SAFELY ENJOYING THE BEACH

- 1 - Choisir un lieu de baignade surveillée et s'assurer d'emporter avec soi de quoi s'hydrater régulièrement et se protéger du soleil (chapeau, crème solaire éco responsable, etc.)
- 2 - Repérer son emplacement sur la plage en relevant le numéro d'accès ou le totem si présent et s'assurer que les enfants identifient ces repères.
- 3 - Repérer l'emplacement du poste de secours, de la zone de baignade surveillée ainsi que la couleur du drapeau de baignade.
- 4 - Se renseigner sur les conditions de baignade, les dangers et la réglementation des activités du lieu de baignade retenu.
- 5 - Nager à l'intérieur de la zone de baignade surveillée et toujours prévenir son entourage avant toute action de baignade.
- 6 - Accompagner et surveiller vos enfants en permanence (aussi bien lors de la baignade que sur la plage).
- 7 - Tenir compte de son état de forme physique et de son aisance aquatique.
- 8 - Tenir compte de l'état de forme physique et de l'aisance aquatique des personnes et des enfants qui vous accompagnent. Prévoir si nécessaire une aide à la flottaison, etc...
- 9 - Toujours vérifier la couleur du drapeau de baignade et se renseigner régulièrement sur l'évolution des conditions de baignade...
- 10 - Ne jamais sous-estimer les dangers liés à la baignade ou les conditions météo. En cas de doute, se renseigner auprès du personnel en charge de la surveillance de la baignade.
- 11 - Éviter les expositions prolongées au soleil et rentrer progressivement dans l'eau afin d'éviter les chocs thermiques pouvant causer une perte de connaissance.
- 12 - Ne jamais s'éloigner du bord et veiller en permanence à rester à l'intérieur de la zone de baignade surveillée.

1. Choose a supervised swimming spot and make sure to bring water and sun protection (hat, eco-friendly sunscreen, etc.).
2. Locate your spot on the beach by reading the access number or totem pole if present, and make sure that the children identify these landmarks.
3. Locate the emergency station, the supervised swimming area and the colour of the swimming flag.
4. Find out about bathing conditions, hazards and regulations for the selected swimming area.
5. Swim inside the supervised swimming area and always warn before any bathing action.
6. Accompany and supervise your children at all times (both when swimming and on the beach).
7. Take into account your physical condition and comfort with water.
8. Take into account the physical condition and comfort with water of the people and children accompanying you. If necessary, provide floating aid, etc...
9. Always check the colour of the bathing flag and regularly find out about changing bathing conditions...
10. Never underestimate swimming hazards or weather conditions. If in doubt, ask the staff in charge of the bathing surveillance.
11. Avoid prolonged exposure to the sun and gradually enter the water to avoid thermal shock or fainting.
12. Avoid getting too far from the shore and make sure your stay within the area.

Numéros d'urgence Emergency numbers

18
112
SOS

En mer : 196
Offshore: 196
Pompiers : 18 ou 112
Fire department : 18 or 112
SAMU : 15
Ambulance: 15
Police secours : 17
Emergency services: 17

www.agglo-royan.fr

AGGLOMÉRATION
ROYAN
ATLANTIQUE

ROYAN
ATLANTIQUE