

Baignade

Comme un poisson dans le Gardon

Bien organiser sa sortie baignade :

Se renseigner sur les restrictions/interdictions de baignade

- o S'assurer que les conditions de baignade sont propices en consultant les bulletins météo et les débits des cours d'eau
- o Proscrire la consommation d'alcool ou de substances illicites avant la baignade
- o Proscrire la baignade si vous ressentez le moindre trouble physique



limiter les risques au moment de se mettre à l'eau

- o Ne pas s'exposer excessivement au soleil et rentrer progressivement dans l'eau pour éviter l'hydrocution.
- o Ne pas quitter vos enfants des yeux
- o Équiper les enfants et les personnes éprouvant des difficultés à nager de brassards ou de flotteurs
- o Ne pas surestimer son niveau de natation, car il est toujours plus difficile de nager en milieu naturel
- o Ne pas plonger depuis les falaises et les ponts compte tenu de la présence de rochers et du niveau d'eau trompeur

Le saviez-vous ?

Les noyades causent 1000 décès par an.

En juin 2020, le niveau d'eau était monté de 3 mètres en 30 minutes à La Baume !

Le choc thermique :

Le risque : perte de connaissance et noyade

Les signes d'alerte : crampes, frissons, troubles visuels ou auditifs, démangeaisons, maux de tête, sensation de fatigue intense ou de malaise

Quoi faire :

1. Appeler à l'aide
2. Sortir de l'eau le plus rapidement possible et se réchauffer
3. Appeler les secours si les signes ne disparaissent pas rapidement

La noyade après avoir "bu la tasse" :

Les signes à détecter : fatigue et/ou tendance à s'endormir, toux, essoufflement, lèvres bleues, vomissements.

Que faire : prévenir rapidement les secours si votre enfant ou une autre personne présente encore ces signes quelques minutes après l'incident.



NUMÉROS D'URGENCE

15

18

112

Les gorges du Gardon



Les gorges du Gardon constituent un espace naturel méditerranéen hors du commun abritant un patrimoine culturel et historique exceptionnel. On compte plus de 400 espèces protégées. La diversité des paysages, des espèces et des écosystèmes a suscité la mise en œuvre de mesures de gestion et de dispositifs réglementaires afin d'assurer la préservation de ce patrimoine.

Les gorges sont aujourd'hui reconnues par l'UNESCO comme Réserve de biosphère et sont protégées au titre des sites classés et de Natura 2000.

Profitez pleinement de ce patrimoine gardois tout en le respectant et en contribuant à sa préservation !



Pour plus d'informations :
www.gorgesdugardon.fr
www.cc-pontdugard.fr

Crédits photos :
Guilhem Möllera, Thierry Vezon, SMGG

Risque incendie pas de feu, plus de forêt !



Sortie en milieu naturel : les précautions à prendre pour éviter le risque incendie

- o Respecter les restrictions et/ou interdictions d'accès aux massifs
- o Laisser libres les voies d'accès aux forêts pour les sapeurs-pompiers (pistes DFCI)
- o Eviter de réaliser des travaux avec des outils dégageant de la chaleur ou des étincelles (disqueuse, débroussailleuse...)
- o Ramasser vos déchets et les jeter dans une poubelle
- o **Il est interdit :**
 - d'allumer un feu ou un barbecue,
 - de faire du camping sauvage,
 - de circuler avec un véhicule motorisé,
 - d'employer des feux d'artifices,
 - de fumer et de jeter ses mégots en espace naturel



En cas de transgression des interdictions

Vous vous exposez à une amende de 135 euros



Les bons gestes en cas d'incendie

- o Donner l'alerte et tenter de localiser précisément le feu
- o Se mettre à l'abri dans le bâtiment le plus proche
- o Ne pas rester dans une voiture car elle est inflammable
- o Rester informé de la situation (médias, radio, réseaux sociaux, etc.) et respecter les consignes de sécurité des secours et de la mairie



EN CAS D'INCENDIE COMPOSEZ

LE

18

OU LE

112

Le saviez-vous ?

Plus de 9 feux sur 10 sont d'origine humaine.

Selon la Base de Données sur les Incendies de Forêts en France (BDIFF) près de 20 hectares en moyenne ont brûlé chaque année dans la Réserve de biosphère, soit 28 terrains de foot.