

CONSEILS DE PRUDENCE

se baigner en toute sécurité sur le littoral girondin

Afin que ces moments ne soient pas gâchés, il faut bien être conscient de certaines règles essentielles.

Ce qu'il faut savoir pour se baigner sans danger

Vous serez encore nombreux cet été sur les plages du littoral girondin à profiter des plaisirs de la baignade. La baignade est aussi une activité dangereuse, notamment à cause des baïnes et des vagues de bord.

Assurez-vous que les conditions de baignade ne vont pas devenir dangereuses au cours de la journée. Consultez régulièrement les bulletins météo.

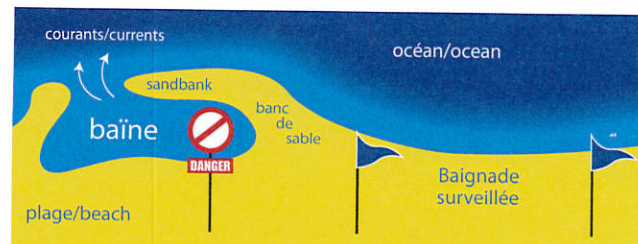
Qu'est-ce qu'une "baïne" ?

Une **baïne** est une formation d'eau créée par le mouvement des marées. En patois local, cela signifie "bassine, cuvette d'eau". On en trouve tout au long des plages de sable de la côte Atlantique. Une baïne se forme à marée basse.

Ces "bassines" constituent des cuvettes où l'eau est en apparence plus calme qu'ailleurs, l'absence de vagues attirant le baigneur.

Mais à marée montante, quand le niveau de l'eau de la baïne devient supérieur à celui de l'océan, celle-ci se vide soudainement en créant un courant vers le large dit «**courant de baïne**» qui attire le baigneur vers le large. Il est alors très difficile de rejoindre le bord et le baigneur risque de s'épuiser et de se noyer s'il tente de lutter contre le courant.

Ce phénomène se produit à un moment précis de chaque marée en fonction de la houle et des coefficients. Plus les vagues sont grosses et le coefficient élevé, plus les baïnes sont dangereuses.



Que faire face à un "courant de baïne" ?

Bien s'informer pour ne pas s'exposer au danger

- Les baïnes sont surtout dangereuses aux trois premières heures de la marée montante et aux trois dernières heures de la marée descendante.
- Mais le plus sûr moyen d'éviter la noyade reste encore d'éviter les baïnes, donc de bien s'informer sur leur emplacement. À cet effet, des schémas peuvent être consultés à l'entrée des postes de secours.

Si malgré cela vous êtes pris dans un courant de baïne...

- Essayez de ne pas paniquer ;
- Surtout ne luttiez pas, mais laissez le courant vous emporter même s'il vous conduit vers le large ;
- Pendant que vous vous laissez porter vers le large, signalez-vous par des mouvements de bras et attendez l'intervention des secours ;
- Profitez du moment où le courant faiblit pour sortir de la zone dangereuse en la contournant.

Les courants (En règle générale) :

- Il ne faut pas chercher à regagner à tout prix votre point de départ.
- Même si vous ressortez 300 mètres plus loin, vous serez sain et sauf.

Renseignez-vous également sur la nature des courants de marées

Que faire face à une vague de bord ?

Les vagues de bord sont l'un des plaisirs favoris des baigneurs. Celles de faible amplitude sont amusantes, mais celles qui sont fortes peuvent blesser le baigneur à cause de leur sommet puissant.

Conseils pour éviter l'accident

À votre arrivée sur votre lieu de séjour, informez-vous sur les zones de baignades pour savoir si elles sont surveillées, dangereuses ou interdites

DRAPEAUX DE BAIGNADE		
Baignade surveillée absence de danger particulier	Baignade dangereuse mais surveillée	Interdiction de se baigner

- ▶ Toujours traverser la vague en plongeant au travers ;
- ▶ Se mettre de profil lorsque la vague se casse ou qu'elle se présente par le sommet ;
- ▶ Il est conseillé aux baigneurs de faire attention aux séries de vagues qui entraînent le baigneur vers le fond ;
- ▶ Enfin, pour vous baigner dans les meilleures conditions, privilégiez les zones de plages surveillées par les maîtres nageurs sauveteurs.

112 - 18 - 15
Numéros d'urgence

Le 112 est le numéro d'appel d'urgence européen, qui peut être composé gratuitement à partir d'un téléphone fixe ou mobile (même si le réseau est saturé), partout dans l'Union Européenne.

Le 112 met en relation l'appelant avec le service d'urgence concerné (police locale, pompiers ou urgences médicales) et permet de parler à un opérateur dans plusieurs langues européennes.

Le 112 est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7



La plaquette est consultable sur le site des services de l'État



You can refer to the leaflet on the Prefecture website



Se puede consultar el folleto en el sitio web de la Prefectura



Das Faltblatt kann auf der Internetseite der Präfektur eingesehen werden

Préfecture de la Gironde – 2, esplanade Charles-de-Gaulle
CS41397 – 33077 BORDEAUX cedex

www.gironde.gouv.fr

Une cartographie des postes de secours du littoral est disponible sur : <http://plages-nsl.com>

Vérifiez que votre plage est surveillée !

Plaquette rédigée en collaboration avec le SAMU 33 chargé de la régulation des plages chargé de la régulation des plages



CONSEILS DE PRUDENCE

se baigner en toute sécurité sur le littoral girondin

Afin que ces moments ne soient pas gâchés, il faut bien être conscient de certaines règles essentielles.

Ce qu'il faut savoir pour se baigner sans danger

Vous serez encore nombreux cet été sur les plages du littoral girondin à profiter des plaisirs de la baignade. La baignade est aussi une activité dangereuse, notamment à cause des baïnes et des vagues de bord.

Assurez-vous que les conditions de baignade ne vont pas devenir dangereuses au cours de la journée. Consultez régulièrement les bulletins météo.

Qu'est-ce qu'une "baïne" ?

Une **baïne** est une formation d'eau créée par le mouvement des marées. En patois local, cela signifie "bassine, cuvette d'eau". On en trouve tout au long des plages de sable de la côte Atlantique. Une baïne se forme à marée basse.

Ces "bassines" constituent des cuvettes où l'eau est en apparence plus calme qu'ailleurs, l'absence de vagues attirant le baigneur.

Mais à marée montante, quand le niveau de l'eau de la baïne devient supérieur à celui de l'océan, celle-ci se vide soudainement en créant un courant vers le large dit «**courant de baïne**» qui attire le baigneur vers le large. Il est alors très difficile de rejoindre le bord et le baigneur risque de s'épuiser et de se noyer s'il tente de lutter contre le courant.

Ce phénomène se produit à un moment précis de chaque marée en fonction de la houle et des coefficients. Plus les vagues sont grosses et le coefficient élevé, plus les baïnes sont dangereuses.



Que faire face à un "courant de baïne" ?

Bien s'informer pour ne pas s'exposer au danger

- Les baïnes sont surtout dangereuses aux trois premières heures de la marée montante et aux trois dernières heures de la marée descendante.
- Mais le plus sûr moyen d'éviter la noyade reste encore d'éviter les baïnes, donc de bien s'informer sur leur emplacement. À cet effet, des schémas peuvent être consultés à l'entrée des postes de secours.

Si malgré cela vous êtes pris dans un courant de baïne...

- Essayez de ne pas paniquer ;
- Surtout ne luttiez pas, mais laissez le courant vous emporter même s'il vous conduit vers le large ;
- Pendant que vous vous laissez porter vers le large, signalez-vous par des mouvements de bras et attendez l'intervention des secours ;
- Profitez du moment où le courant faiblit pour sortir de la zone dangereuse en la contournant.

Les courants (En règle générale) :

- Il ne faut pas chercher à regagner à tout prix votre point de départ.
- Même si vous ressortez 300 mètres plus loin, vous serez sain et sauf.

Renseignez-vous également sur la nature des courants de marées

Que faire face à une vague de bord ?

Les vagues de bord sont l'un des plaisirs favoris des baigneurs. Celles de faible amplitude sont amusantes, mais celles qui sont fortes peuvent blesser le baigneur à cause de leur sommet puissant.

Conseils pour éviter l'accident

À votre arrivée sur votre lieu de séjour, informez-vous sur les zones de baignades pour savoir si elles sont surveillées, dangereuses ou interdites

DRAPEAUX DE BAIGNADE		
Baignade surveillée absence de danger particulier	Baignade dangereuse mais surveillée	Interdiction de se baigner

- ▶ Toujours traverser la vague en plongeant au travers ;
- ▶ Se mettre de profil lorsque la vague se casse ou qu'elle se présente par le sommet ;
- ▶ Il est conseillé aux baigneurs de faire attention aux séries de vagues qui entraînent le baigneur vers le fond ;
- ▶ Enfin, pour vous baigner dans les meilleures conditions, privilégiez les zones de plages surveillées par les maîtres nageurs sauveteurs.

112 - 18 - 15
Numéros d'urgence

Le 112 est le numéro d'appel d'urgence européen, qui peut être composé gratuitement à partir d'un téléphone fixe ou mobile (même si le réseau est saturé), partout dans l'Union Européenne.

Le 112 met en relation l'appelant avec le service d'urgence concerné (police locale, pompiers ou urgences médicales) et permet de parler à un opérateur dans plusieurs langues européennes.

Le 112 est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7



La plaquette est consultable sur le site des services de l'État



You can refer to the leaflet on the Prefecture website



Se puede consultar el folleto en el sitio web de la Prefectura



Das Faltblatt kann auf der Internetseite der Präfektur eingesehen werden

Préfecture de la Gironde – 2, esplanade Charles-de-Gaulle
CS41397 – 33077 BORDEAUX cedex

www.gironde.gouv.fr

Une cartographie des postes de secours du littoral est disponible sur : <http://plages-nsl.com>

Vérifiez que votre plage est surveillée !

Plaquette rédigée en collaboration avec le SAMU 33 chargé de la régulation des plages chargé de la régulation des plages

