

CANARDS GIVRES

RECOMMANDATIONS DES BAIGNADES

- Si vous n'êtes pas en forme, abstenez-vous,
- Avant le bain, effectuez quelques inspirations profondes (20 à 30). Insistez plus sur l'inspiration que sur l'expiration pour emmagasiner un max d'O2,
- Deux flammes « canards givrés » délimitent la zone de baignade,
- Entrez dans l'eau progressivement et à votre rythme,
- Pensez à vous munir de gants, bottins, bonnet, le refroidissement commence par les extrémités (mains, pieds, tête),
- Parfois le courant peut nous faire dériver, et le reflux être plus important que le flux, et nous écarter de la plage, restez groupés, là où vous avez pieds,
- Regardez les vagues en entrant comme en sortant de l'eau pour éviter qu'elles ne vous renversent,
- En cas de vagues importantes, mettez-vous de profil, les jambes légèrement écartées pour augmenter votre base de sustentation, inspirez à fond et retenez votre air (apnée inspiratoire) ce qui augmente la poussée d'Archimède, et sautez au sommet de la vague.
- En cas de chute, laissez-vous entraîner par la vague qui vous rapproche de la plage,
- Évitez de rester derrière un baigneur qui peut être renversé par une vague et vous entraîner involontairement dans sa chute,
- Si vous plongez dans une vague, faites-le « à plat », jamais en piqué vers le sol,
- Pas d'obligation d'attendre la fin du bain pour sortir, par contre au signal de fin (sifflet), canes et canards sortent de l'eau,
- Si vous tremblez après le bain, c'est normal, les petites contractions musculaires qui créent le tremblement dégagent de la chaleur facilitant le réchauffement de l'organisme . Si vous tremblez pendant le bain, il est temps de sortir de l'eau,
- Deux bouées de sécurité sont à votre disposition,
- Le Conseil Collégial des Canards Givrés ne peut pas autoriser la pratique du « poirier » pouvant entraîner des risques tels que « malaise, tête qui tourne, état syncopal », et si par hasard la tête heurte le sol, risque d'entorse cervicale, de fracture cervicale, ayant pour conséquence, bien souvent, une lésion de la moelle épinière avec paralysie définitive (tétraplégie), même, si heureusement ce risque est rare, il n'est pas nul. (50 nouveaux cas chaque année en France).

NB : A partir d'une météo supérieure à 5 Beaufort avec fortes vagues, le Conseil Collégial des Canards Givrés se donne la possibilité d'annuler la baignade.

« La mer est une amie, mais respectons-la, elle sera toujours plus forte que nous. »

Bons bains