

Conseils de sécurité en matière de baignade

Ne vous baignez jamais seul(e).



Baignez-vous uniquement dans les espaces réservés à cet effet, en présence d'un maître-nageur sauveteur. Les adultes doivent toujours superviser leurs enfants pendant qu'ils se baignent, même en présence d'un maître-nageur sauveteur. Ne vous baignez pas si une plage est interdite ou dans des plans d'eau tels qu'une baie ou une rivière. Les plages de NYC Parks sont ouvertes tous les jours du week-end de Memorial Day jusqu'au week-end de Labor Day, de 10 h 00 à 18 h 00. Les piscines en plein air de NYC Parks sont ouvertes tous les jours à compter du jeudi 29 juin.

Apprenez à nager.



Apprenez les rudiments de la natation et les techniques de sécurité de la baignade. Toute l'année, NYC Parks propose des cours de natation gratuits pour les débutants. Pour en savoir plus sur les cours de natation pour débutants, y compris les inscriptions, consultez nycgovparks.org et recherchez les mots clés « learn to swim » (apprendre à nager) ou appelez le 311.

Faites attention aux courants.



Les courants d'arrachement sont des courants d'eau qui refluent rapidement vers le large. Si vous êtes entraîné(e) par un courant, restez calme et nagez parallèlement à la plage jusqu'à ce que vous sortiez du courant, puis revenez jusqu'à la plage. **Ne nagez pas directement à contre-courant.**

Ne vous baignez jamais si vous êtes sous l'emprise de l'alcool ou de stupéfiants.



Chez les adolescents et les adultes, la consommation d'alcool est un facteur dans quasiment une consultation pour noyade sur quatre au service des urgences. Si vous consommez de l'alcool ou des stupéfiants, ne vous baignez pas et ne surveillez pas des enfants qui se baignent.

Évitez les risques et restez en sécurité.



Plongez uniquement aux endroits où c'est autorisé, évitez les concours consistant à retenir sa respiration, éloignez-vous à la nage seulement sur les distances que vous êtes capable de gérer, obéissez aux panneaux, buvez de l'eau et appliquez de la crème solaire.

Envoyez **BEACH (PLAGE)** par SMS au 55676 pour recevoir les dernières informations relatives aux plages de la ville de New York et leurs fermetures fournies par le programme Plages (Beach) du Département de la santé de la ville de New York (NYC Health).

