

CONSIGNES DE SECURITE POUR LES BAINEURS

Comment identifier un contre-courant?

Ce n'est pas une tâche facile pour le touriste novice en la matière mais dans tous les cas suivez ces indications:



- 1- Une zone de reflux agitée ou turbulente vers le large.
- 2- Une surface d'une couleur visiblement différente, généralement due aux sédiments en suspension transportés depuis la plage.
- 3- Une ligne d'écume, d'algues ou de déchets qui se déplacent de manière uniforme au large.
- 4- L'interruption d'une ligne de vagues qui se cassent vers la plage.
- 5- Cependant ces indices cités précédemment ne sont pas toujours visibles. C'est le cas des plages aux sédiments épais ou au sable blanc, comme « Playa Cocles » sur la côte Caraïbes ou bien celles d'intérieur telles que Manuel Antonio.

Que peut-on faire pour ne pas avoir de problèmes avec ces courants?

- 1-Si vous ne savez pas nager, n'entrez pas dans l'eau.
- 2-Apprenez à nager.
- 3-Si vous aimez le surf, vous devez avoir le niveau de natation nécessaire à la pratique du surf. Ce n'est pas pareil que de nager en piscine ou dans un lac.
- 4-Ne nagez jamais seul.
- 5-Nagez à proximité des sauveteurs.
- 6-Cherchez des signaux, pancartes ou drapeaux d'alertes indiquant d'éventuels dangers pour le baigneur, les drapeaux rouges signifient qu'il y a un danger.
- 7-Consultez les sauveteurs ou les locaux avant d'entrer dans l'eau.
- 8-Obéissez aux instructions faites par les sauveteurs ou autres autorités compétentes.
- 9-Soyez prévoyant. Supposez toujours qu'il existe des courants dangereux même s'ils sont absents.
- 10-Si vous avez un doute, ne vous baignez pas.

Qu'est-ce que je peux faire si je me retrouve pris par un contre courant?

- 1- Essayez de garder le calme pour économiser de l'énergie.
- 2- Ne luttez pas contre le courant.
- 3- Nagez perpendiculairement à la direction du courant ou parallèlement à la plage.
- 4- Une fois que vous sentez que vous n'êtes plus sous l'emprise du courant nagez en direction de la plage.
- 5- Si vous ne pouvez pas effectuer les actions citées ci-dessus, laissez-vous porter par le courant en flottant. La force du courant diminue au large. Une fois le courant affaibli, nagez vers la plage.
- 6- Si vous sentez que vous n'êtes pas en mesure de regagner la plage, faites des signes pour attirer l'attention : face à la plage, agitez vos bras et criez à l'aide.



Comment porter secours à quelqu'un pris par le courant?

- 1- Demandez de l'aide aux sauveteurs.
- 2- S'il n'y a pas de sauveteurs sur la plage demandez à quelqu'un d'appeler le 911 ou la Croix Rouge directement.
- 3- Lancez à la personne en danger un objet qui flotte: une glacière, un gilet de sauvetage, une balle.
- 4- Criez-lui les instructions à suivre pour échapper au courant.
- 5- N'essayez pas de l'aider vous-même à moins d'avoir reçu un entraînement spécifique. Beaucoup de personnes sont mortes en essayant de sauver les autres.
- 6- Cherchez des informations sur l'état de la mer sur les différents sites côtiers ou sur internet.
- 7- Quand vous arrivez à la plage, adressez-vous aux sauveteurs de garde ou aux locaux pour savoir s'il y a des contre-courants possibles ou autres menaces locales qui peuvent se présenter.

Instituto Costarricense de Turismo Departamento de Servicio al Turista

La Uruca, costado este del
Puente Juan Pablo II
Apdo Postal 777-1000
Tel. 2299-5800 www.visitcostarica.com

Oficinas centrales:

Tel. 2291-5764 • 2299-5800 ext. 408
Fax: 2291-5720 info@visitcostarica.com

Oficina de información de

Plaza de la Cultura:

Tel/fax: 2222-1090
ictplazacultura@ice.co.cr

Aeropuerto Juan Santamaría

Tel. 2443-1535/Fax: 2443-2883
ictaeropuerto5@ice.co.cr

Oficina regional Quepos

Tel. 2777-4217
ictquepos@ict.go.cr

Oficina regional de Liberia

Tel. 2666-2976 / 2666-2978
ictliberia@ict.go.cr

Oficina regional de Nicoya

Tel. 2685-3260 ictnicoya@ict.go.cr

Oficina regional de Puntarenas

Tel. 2661-6408 ictpuntarenas@ict.go.cr

Emergencias 911



COSTA RICA
Sin Ingredientes Artificiales
www.visitcostarica.com



CONSIGNES DE SECURITE POUR LES Baigneurs

Servicio al Turista

Instituto Costarricense de Turismo

