

# CONSEILS DE SÉCURITÉ

BAIGNADE ■ NAUTISME ■ PÊCHE À PIED ■ RANDONNÉE

## BAIGNADE

- Les zones de baignade de la commune de Barneville-Carteret sont délimitées par les bouées jaunes et sont surveillées du **1<sup>er</sup> juillet au 31 août tous les jours de 10h à 19h**.
- 2 tiralos** sont mis gratuitement à disposition des personnes handicapées à chaque poste de secours

### AVANT DE PROFITER DE LA PLAGE, DES CONSIGNES DE SÉCURITÉ À RESPECTER

Faire attention au drapeau qui est hissé aux 2 postes de secours avant d'aller se baigner : un sur la plage de Barneville et un à Carteret



Baignade surveillée



Baignade dangereuse



Baignade interdite

L'ABSENCE DE DRAPEAU SIGNIFIE QUE LA PLAGE N'EST PAS SURVEILLÉE

- Se protéger du soleil**, en mettant de la crème solaire, des lunettes de soleil et un chapeau
- Prévenir les parents ou les adultes** qui accompagnent quand tu vas dans l'eau
- S'équiper de brassards** adaptés à la taille, poids et âge
- Ne pas s'exposer au soleil** entre 12h et 16h
- Boire régulièrement de l'eau**
- Ne pas jeter des débris** sur le sable
- Chaque poste de secours affiche les informations suivantes :  
**la force et le sens du vent, la température de l'air et de l'eau**

### AVANT DE SE METTRE À L'EAU :

- Vérifiez les conditions météo** (houle, marée, courant, température de l'eau)
- Vérifiez les arrêtés municipaux**
- Respectez les zones de baignade** (entre les pavillons jaune/rouge)
- Zone de Baignade surveillée** pendant les horaires d'ouverture du poste de secours
- Pollution ou présence d'espèces aquatiques dangereuses**, zones marines et sous-marines protégées (faune aquatique, récifs...)
- Équipez-vous de manière adaptée aux conditions** (chaussons, combinaisons, gants, cagoule...) La chaleur s'évacue par les extrémités.
- Prévenez votre entourage** de votre mise à l'eau et sortie d'eau
- En cas de problème **criez et agitez les bras pour alerter les secours**.



## PRATIQUES DES ACTIVITÉS DE SURF, BODYBOARD :

- 1 vague, 1 surfeur**
- Le surfeur le plus près du point de déferlement est prioritaire** (lorsque 2 surfeurs arrivent face à face, il n'y a pas de priorité alors il est conseillé de sortir de la vague)
- Communiquez** : prévenez les autres surfeurs (au besoin) de votre action à venir
- Remontez au pic en contournant les vagues** et les zones d'actions des surfeurs
- Gardez toujours votre planche attachée avec un leash**, ne la lâchez jamais
- Avant la mise à l'eau **choisissez un repère visuel sur la plage** et repartez toujours de ce point afin de ne pas dériver vers une zone à risque
- Adressez-vous aux clubs de surf** pour prendre des cours avant votre mise à l'eau



## PÊCHE À PIED

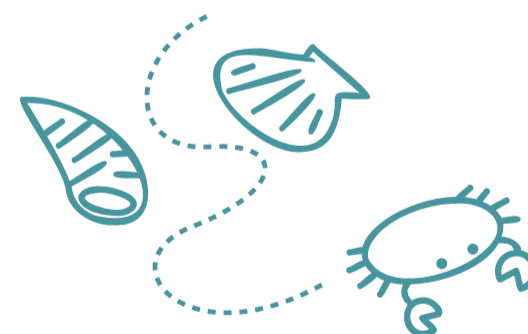
- Avant chaque départ en mer, pour une séance de pêche à pied ou tout simplement pour profiter au mieux de la plage, quelle que soit votre activité, **consultez les horaires de marées et les prévisions météorologiques** pour profiter en toute quiétude de vos sorties sur le littoral du Cotentin
- Prenez connaissance de la réglementation** (période d'ouvertures, quantités autorisées) et emportez un outil de mesure (tailles minimales de capture autorisées) pour assurer le maintien des espèces. Les amendes pour non-respect de ces règles peuvent atteindre jusqu'à 22 500 euros.
- Adaptez votre équipement aux conditions météorologiques**
- Faire attention de **bien rester à côté d'un adulte**
- Remettre les pierres retournées dans leur position d'origine** (une pierre non remise à sa place met 4 années à se repeupler)

### POUR VOTRE SANTÉ :

- Lavez soigneusement votre pêche** à l'eau de mer
- Transportez la dans un panier ajouré**
- Consommez vos coquillages crus rapidement**, la cuisson réduit les risques microbiologiques

### POUR VOTRE SÉCURITÉ :

- Prenez note avant de partir du **NUMÉRO D'URGENCE EN MER : 196**



## RANDONNÉE

- Rester sur les sentiers balisés** et tracés
- Marcher groupés sur le côté le long des routes**, mêmes si elles sont peu fréquentées
- Pour vous repérer, **équipez-vous d'une carte et/ou d'un topoguide et/ou d'un smartphone** (conseil : téléchargez les parcours avant de partir car le réseau peut être capricieux)
- Préparer son itinéraire** (distance et durée raisonnable, lieux de pauses, services, etc)
- Prévoir de bonnes chaussures de marche** avec de bons crampons ; certains chemins sont accidentés et peuvent aussi être très boueux ou glissants.
- Des vêtements imperméables** pour prévenir toute averse ou vent
- Un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire**
- Des vêtements secs** pour l'après randonnée
- Prévoir de l'eau** ou de la nourriture
- Se renseigner sur les conditions météorologiques**
- Se renseigner sur les périodes de chasses** pour les périodes concernées
- Respecter l'environnement et le milieu naturel**, les autres usages des chemins, les lieux, les balisages, les propriétés privées
- Garder vos distances avec les animaux** pour ne pas les déranger et les effrayer
- Tenir les chiens en laisse**



COTENTIN  
UNIQUE  
PAR NATURE

www.encotentin.fr