

# BILOU



AIR TAHITI NUI



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
PRÉVENTION DES RISQUES DOMESTIQUES  
[www.ffprd.fr](http://www.ffprd.fr)

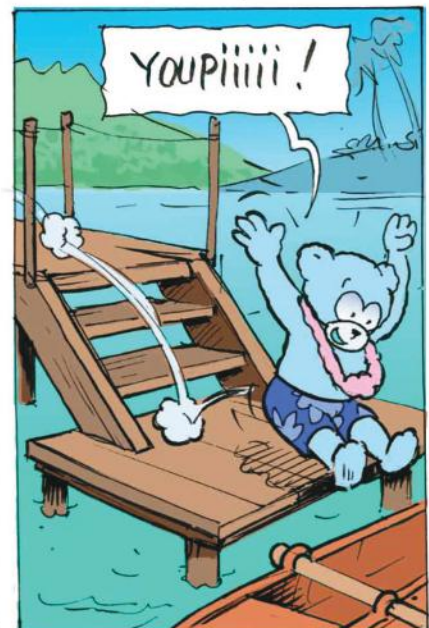
# EN POLYNÉSIE



Fédération internationale des Sociétés  
de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge  
Centre Mondial de Référence des Premiers Secours



# Bilou et la protection solaire



# Bilou et la protection solaire



## LES CONSEILS DU DR SAM Y. SAITOUT

Pour réussir une **protection solaire vraiment efficace**, il faut porter:

- un t-shirt anti UV,
- des lunettes de soleil adaptées,
- une casquette.

**et appliquer de la crème** (indice 50 préconisé).

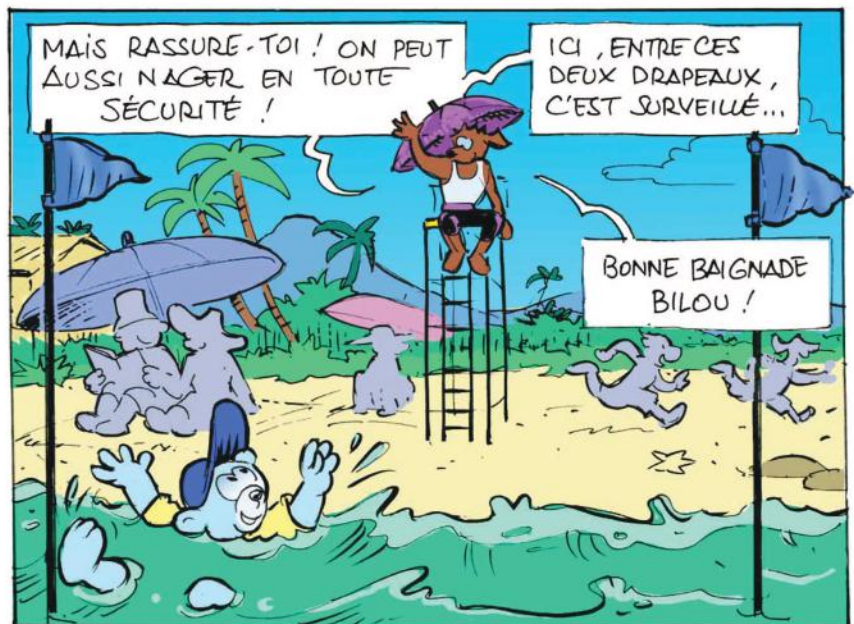
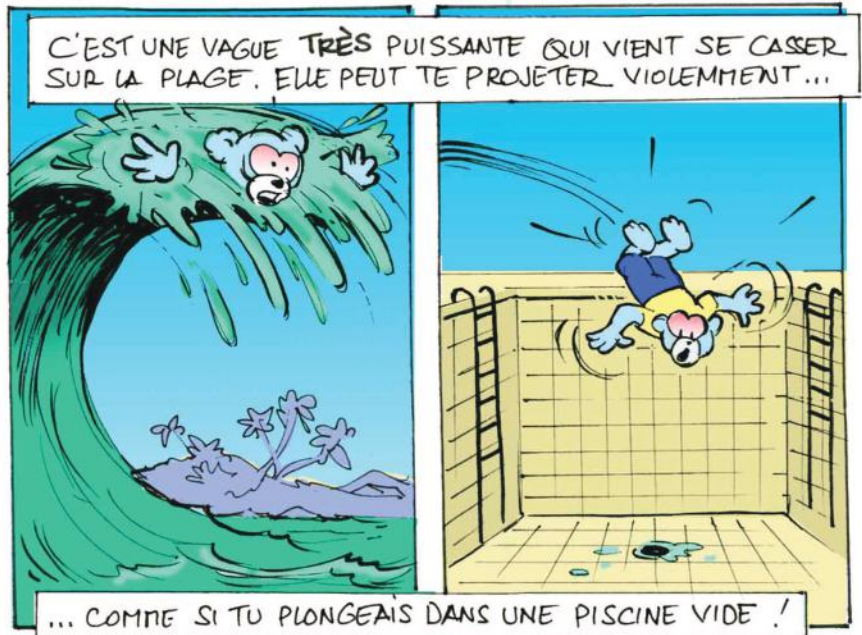
- la crème est efficace après 15 minutes d'application.
- renouveler l'application de crème après la baignade.



# Vacances de rêve...



...oui, mais prudence!



**LES CONSEILS  
DE REX SWIM  
MAÎTRE NAGEUR**



**Conseils de sécurité pour la baignade cet été:**

- Choisir les zones de baignade surveillées, où l'intervention des équipes de secours est plus rapide.
- Surveiller vos enfants en permanence, rester toujours avec eux quand ils jouent au bord de l'eau ou lorsqu'ils sont dans l'eau.
- Tenir compte de sa forme physique : ne pas se baigner si l'on ressent un trouble physique (fatigue, problèmes de santé, frissons) et ne pas surestimer son niveau de natation, il est toujours plus difficile de nager en milieu naturel qu'en piscine.

Un baigneur attentif est un baigneur en sécurité : prévenir un proche avant de se baigner, observer la couleur du drapeau qui indique l'état de la mer, ne pas s'exposer longtemps au soleil et rentrer dans l'eau progressivement, ne pas boire d'alcool avant la baignade, se former aux gestes de premiers secours...