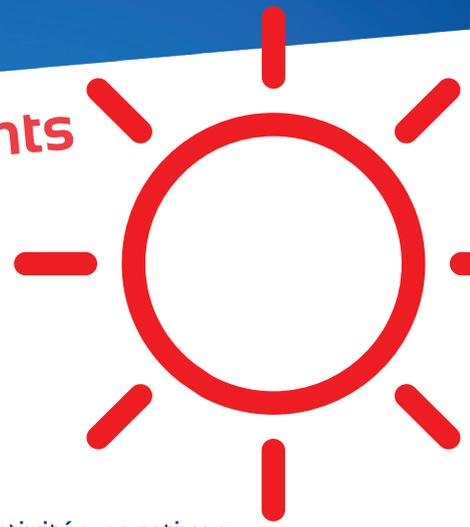


# Épisode de canicule

Pour votre sécurité, soyez très vigilants

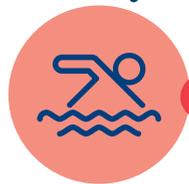


## Activités sportives



### Entraînement

- Évitez les heures les plus chaudes de la journée pour les activités sportives.
-  • Pour votre entraînement, privilégiez la natation ou le vélo aux heures les plus fraîches de la journée (matin/soir). Pensez à prendre avec vous des bidons d'eau agrémentée d'une pincée de sel pour vous hydrater.
-  • Adaptez votre allure à vos capacités et à la chaleur.



### Baignade

-  • Baignez-vous systématiquement dans les zones surveillées et soyez particulièrement vigilants avec tous ceux qui n'ont pas une parfaite maîtrise du milieu aquatique ; la sécurité est notre responsabilité collective.
- Entrez progressivement dans l'eau.
- Ne laissez jamais vos enfants seuls dans l'eau.

## Hydratation / Récupération

-  • Hydratez-vous en petite quantité mais régulièrement même sans sensation de soif.
-  • Privilégiez une alimentation fraîche (salade, crudités, glace...).
-  • Rafraîchissez-vous souvent ! Utilisez des brumisateurs, serviettes humides, verres d'eau sur la tête.
-  • Couvrez-vous la tête avec une casquette ou autre accessoire humidifié.
-  • Recherchez au maximum les zones ombragées pour vous rafraîchir.
-  • Ne prenez pas de douche froide, l'eau doit être tempérée pour éviter les chocs thermiques.

*Document issu des recommandations du Ministère des Sports et de la Commission Médicale de la F.F.TRI.*