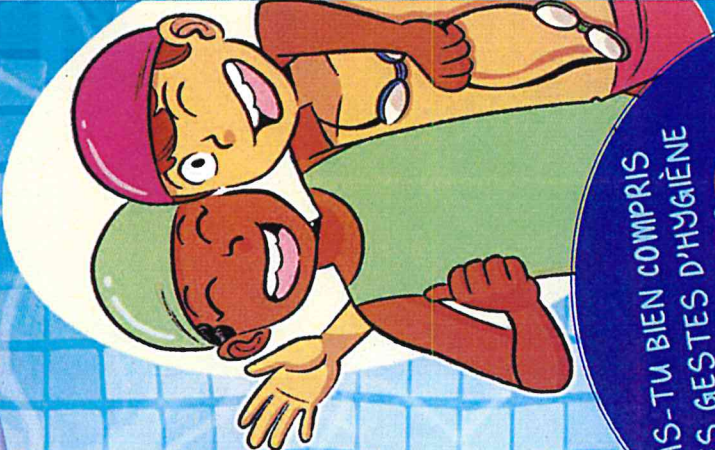


Les règles d'or des PARFAIT.E.S nageur.euse.s

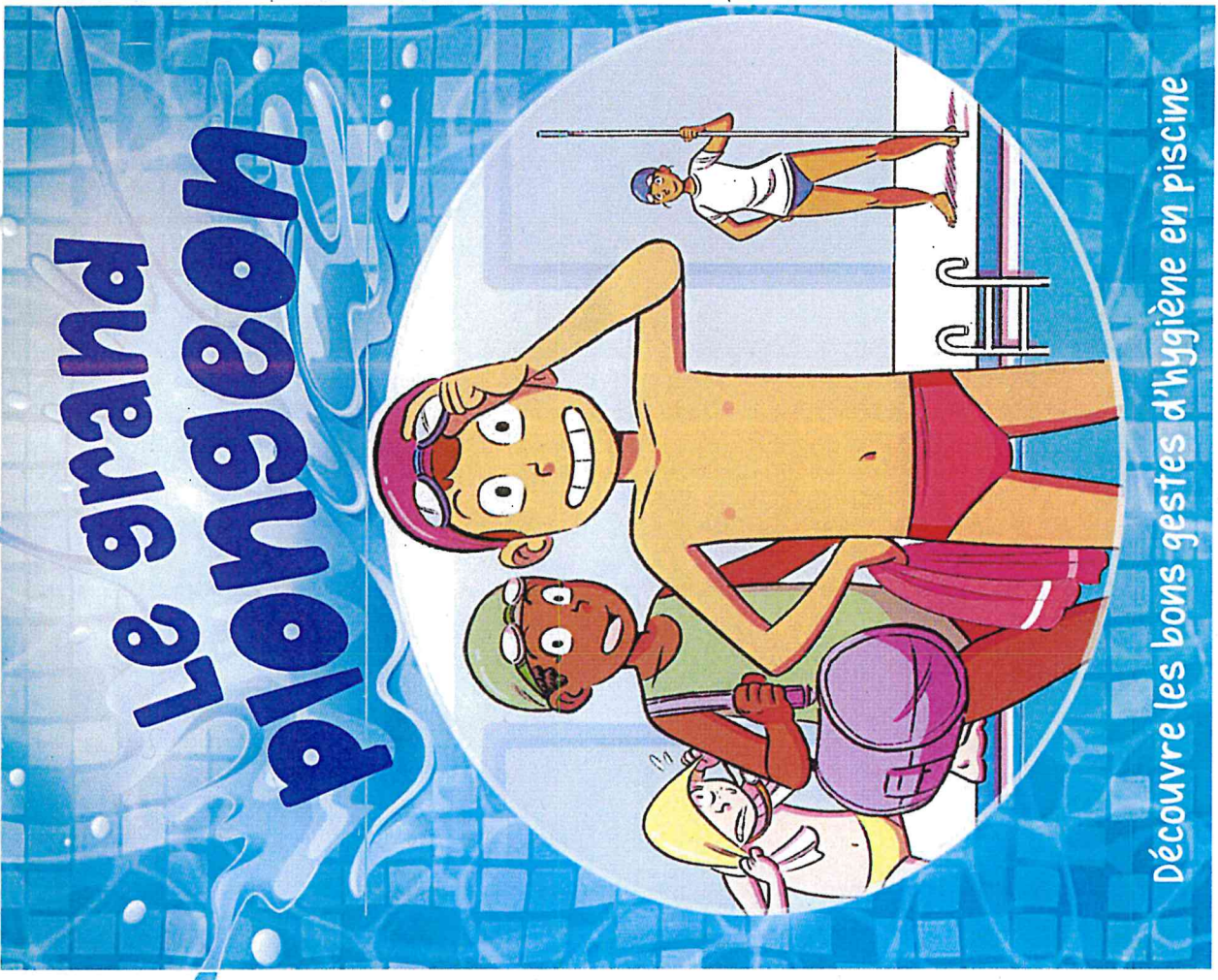
- 1 Je prévois toujours un adulte si je suis malade ou si je ne me sens pas bien.
- 2 Mon maillot de bain est propre et rangé dans mon sac lorsque j'arrive à la piscine.
- 3 J'enlève mes chaussures dans la zone de déchaussage.
- 4 Je passe aux toilettes.
- 5 Je prends une douche savonnée, avant et après la baignade.
- 6 Je reste calme lorsque je suis au bord du bassin.
- 7 Si je ne me sens pas bien dans l'eau, je fais de grands gestes et demande de l'aide.



AS-TU BIEN COMPRIS LES GESTES D'HYGIÈNE EN PISCINE ?

Pour le savoir, réponds au quiz et gagne ton diplôme sur :

www.occitanie.ars.sante.fr/le-grand-plongeon



Le grand plongeon

Découvre les bons gestes d'hygiène en piscine

Ce livret appartient à

Aujourd'hui, c'est piscine !

Léo aime le lundi, parce que le lundi... **C'EST PISCINE !!**

Pour rien au monde il ne manquerait une séance de natation. Surtout depuis qu'il a appris la nage phare des compétitions :

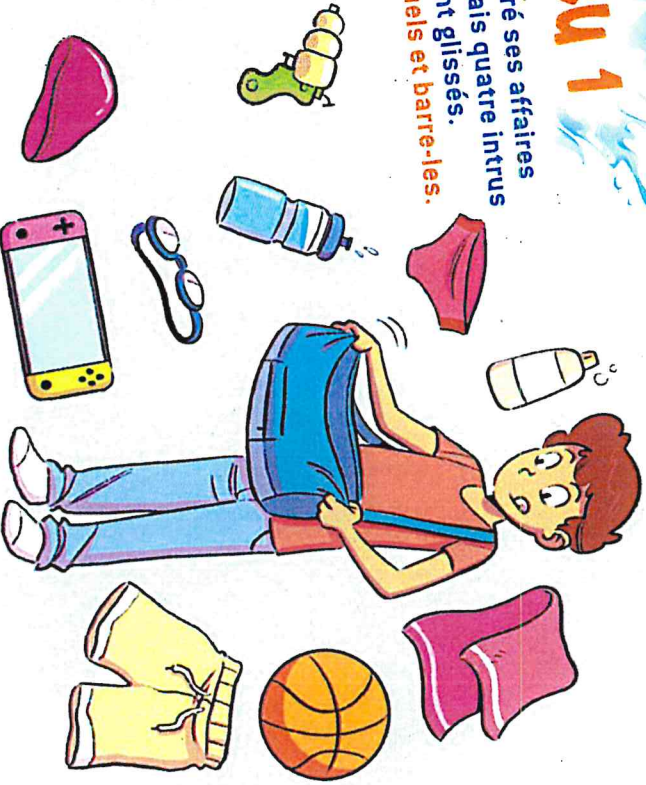
LE CRAWL

Quel délice de fendre l'eau à toute allure sans la moindre éclaboussure ! Enfin presque...

Jeu 1

Léo a préparé ses affaires de piscine, mais quatre intrus s'y sont glissés.

Trouve lesquels et barre-les.



LE SAIS-TU ? LE MAILLOT DE BAIN N'EST PAS UN SOUS-VÊTEMENT !

Pour limiter la pollution naturelle apportée par la sueur ou d'autres sécrétions corporelles, ne le porte jamais sur toi avant d'aller à la piscine. Si tous les baigneurs viennent avec un maillot propre rangé dans leur sac, et qu'ils ne l'enfilent que lorsqu'ils arrivent dans l'espace aquatique, l'eau aura moins besoin d'être traitée avec

Jeu 7

Qui dit soleil, dit protection ! Entoure dans l'image les objets nécessaires pour t'en protéger.

Jeu 8

Quelle est la période la plus chaude de la journée ?

Remplis cette grille de sudoku pour le savoir.

6	7		1		8	3	5
3		4	7	2		9	8
5	9		6	4	3	7	2
	4	9	5	6	7		1
1		5			4	2	6
7	6	3	8		2	4	
	5	7	4	8		6	3
8			3	5	9		7
	8			3	5	9	
4	3	1			7	6	5

Pour éviter les coups de soleil ou une insolation, je ne m'expose pas entre h et h, et je cherche des endroits à l'ombre.

