

QUARTIERS
D'ÉTÉ



MON CARNET D'ÉTÉ

Mes conseils sécurité indispensables

stéphane
plaza
immobilier



SAPEURS / POMPIERS
DE FRANCE

EDITO

Stéphane Plaza Immobilier et la **Fédération nationale des sapeurs-pompiers de France** sont heureux de collaborer au service de votre sécurité !

En cette période estivale, il nous a semblé utile de vous donner quelques conseils essentiels pour faire de votre été un moment de joie en toute sérénité.

Nos régions sont généreuses et offrent de bons moments : une balade en forêt, une semaine à la mer, une température digne des tropiques... L'été est rempli de beaux instants mais il peut aussi présenter des risques à anticiper pour savoir se protéger et en profiter pleinement !

Stéphane Plaza Immobilier et les sapeurs-pompiers de France vous souhaitent un excellent été !

Stéphane PLAZA et commandant Céline GUILBERT, Vice-présidente FNSPF.



SOMMAIRE

4

LA CHALEUR EN ÉTÉ, OUI MAIS PAS TROP !

6

EN PLEINE NATURE, EN TOUTE SÉCURITÉ !

8

LA BAIGNADE

11

LE MIEUX EST ENCORE DE SE FORMER !

LES SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE EN QUELQUES CHIFFRES

Les sapeurs-pompiers de France interviennent en première ligne, portent secours aux personnes et forment également les citoyens aux gestes qui sauvent.

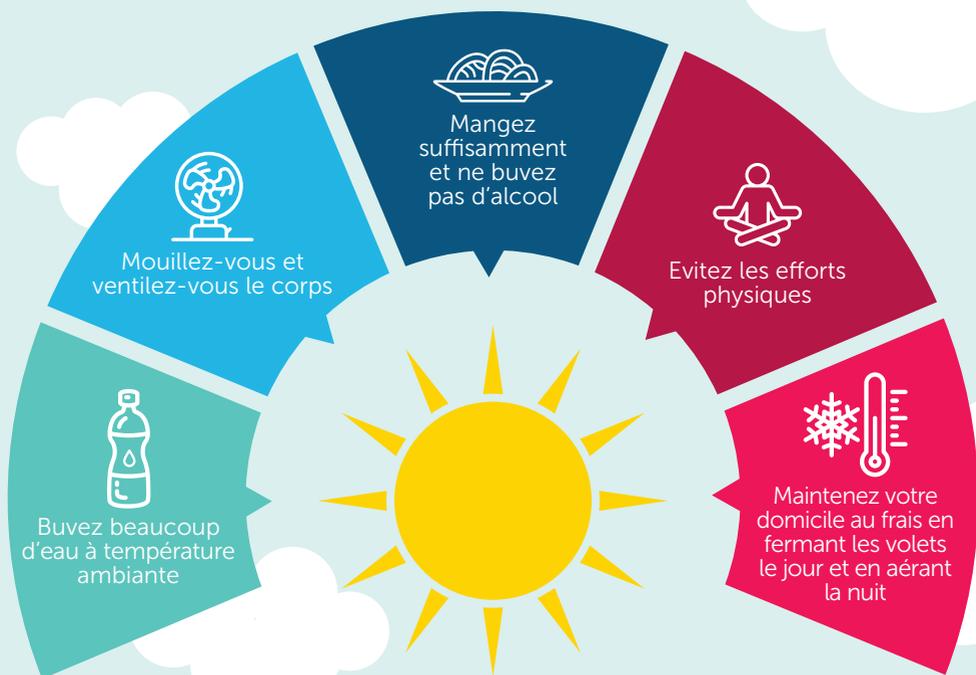
- Près de **250 000 sapeurs-pompiers** assurent un départ en intervention toutes les **7 secondes** partout en France
- **78%** sont des **sapeurs-pompiers volontaires**, consacrant une partie de leur temps au service de la communauté
- Plus de **4 542 400 interventions** ont été effectuées en 2016

En savoir plus : www.pompiers.fr

LA CHALEUR EN ÉTÉ, OUI MAIS PAS TROP !

*Quel bonheur de retrouver le beau temps.
Alors on en profite, mais on n'oublie pas de se protéger !*

LES 5 PRÉCAUTIONS ESSENTIELLES PENDANT LES VAGUES DE FORTES CHALEURS :



SI VOUS COMMENCEZ À SOUFFRIR DE LA CHALEUR :

- Arrêtez toute activité et rejoignez un endroit ombragé et/ou frais.
- Ne plongez jamais dans l'eau froide, vous risqueriez de subir un choc thermique.
- Hydratez-vous et enlevez un maximum de vêtements.
- Mouillez-vous avec de l'eau pour vous rafraîchir.

VOUS ÊTES ALLÉS TROP LOIN ... RECONNAÎTRE UN COUP DE CHALEUR :

- 
- A cartoon illustration of a woman with brown hair and a blue hoodie, looking unwell with a sad expression. She has red lightning bolts above her head, indicating pain or dizziness. Swirly patterns around her head suggest dizziness or confusion. A large pink circle at the bottom contains a white telephone handset icon and text.
- Des maux de tête
 - Une sensation de vertige
 - Du mal à vous exprimer
 - La peau chaude et sèche
 - Une sensation de fatigue extrême
 - Une forte sensation de soif

Si ces symptômes
persistent, appelez
les secours en
composant le
112

PROTÉGEZ LES PERSONNES VULNÉRABLES :

Durant les épisodes de fortes chaleurs, prenez des nouvelles régulièrement des personnes les plus vulnérables. Vous pouvez également contacter la mairie pour inscrire sur une liste les personnes âgées, handicapées, isolées ou fragiles afin qu'elles bénéficient de conseils et d'aide pendant les vagues de fortes chaleurs.



EN PLEINE NATURE, EN TOUTE SÉCURITÉ !

*Quoi de plus naturel que de profiter de l'été pour prendre l'air et profiter de la nature : balades en famille, randonnées, pique-niques...
Voici nos conseils essentiels pour en profiter en toute sécurité.*

EN FORÊT

LE SAVIEZ-VOUS ?

- **4** incendies sur **5** se déclenchent par imprudence.
- **Un simple mégot** suffit à ravager des centaines d'hectares de végétaux, voire des zones résidentielles. Soyez responsables !
- **37%** des incendies sont volontaires.*

*Chiffres 2017 – Ministère de l'intérieur – DGSCGC

Chaque année, des milliers d'hectares de forêts partent en fumée.

Au quotidien, les sapeurs-pompiers, les unités de sécurité civile et Météo-France, analysent les risques de feux de forêt et mettent en place une mobilisation préventive des moyens d'intervention.

FEUX DE FORÊT : TOUS VIGILANTS !

- N'allumez pas de feu ou de barbecue en forêt.
- Ne jetez jamais de mégots de cigarette dans une zone boisée ou par la fenêtre de la voiture.
- Respectez les interdictions d'accès aux zones boisées.
- Si vous habitez à proximité d'une forêt, vous avez l'obligation de débroussailler autour de votre résidence. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou caserne de pompiers.

QUE FAIRE EN CAS DE FEU DE FORÊT ?

Alertez les secours via le numéro d'appel d'urgence européen, le **112**, soyez le plus précis possible sur la localisation du feu de forêt dont vous êtes témoin. Chaque seconde compte ! Les secours doivent intervenir rapidement pour éviter que la superficie du feu ne devienne trop importante.

EN CAS D'ORAGE

L'été est la période naturelle des orages. Des phénomènes parfois impressionnants qu'il ne faut pas prendre à la légère. Suivez le guide !

COMMENT ÉVITER LA Foudre ET PRÉVENIR LES RISQUES ?

A l'extérieur

- Évitez les promenades en forêt ou les sorties en montagne.
- Eloignez-vous et ne touchez pas de structures métalliques.
- Eloignez-vous des arbres, des cours d'eau et des points hauts.
- S'il n'y a pas d'abri, accroupissez-vous sur le sol, les pieds sur une matière isolante (ciré, sac à dos, corde, etc.) et rentrez la tête dans les épaules.
- Abritez-vous dans un bâtiment ou dans une voiture fermée et à l'arrêt.
- Ne vous abritez pas sous un parapluie ni dans une tente.

A l'intérieur

- Débranchez tous les appareils électriques.
- Ne prenez pas de bain ou de douche.
- Eloignez-vous des fenêtres.
- Privilégiez l'utilisation du téléphone portable pour éviter la surtension avec une ligne fixe.



Restez vigilant, la foudre peut entraîner un départ de feu.

VOUS ÊTES TÉMOIN D'UN ACCIDENT DÛ À LA Foudre ?

- Vérifiez l'état de la victime : toucher la victime n'expose à aucun danger.
- Si la victime respire, mettez-la sur le côté, en position latérale de sécurité (PLS).
- Si la victime ne respire plus, faites un massage cardiaque et utilisez un défibrillateur si possible.
- Appelez les secours en composant le **112**.

LA BAIGNADE

Bord de mer, cours d'eau, lac ou piscine, mieux vaut être prudent.

LES 6 CONSEILS POUR SE Baigner EN SÉCURITÉ :

- Préférez les zones de baignade surveillées.
- Prévenez un proche avant d'aller vous baigner.
- Rentrez progressivement dans l'eau, surtout si l'eau est froide et qu'il y a eu exposition au soleil.
- Evitez la baignade juste après un repas.
- Quel que soit le plan d'eau, vérifiez la hauteur d'eau disponible avant de plonger ou de sauter.
- Estimez bien votre condition physique : pensez toujours à la distance à parcourir au retour, aux vagues et au courant.

ET AVEC DES ENFANTS ?

- Restez attentif aux enfants, même dans les zones surveillées et restez avec eux lorsqu'ils sont à proximité d'un point d'eau.
- Apprenez aux enfants à nager le plus tôt possible.
- Equipez ceux ne sachant pas nager de brassards ou de maillots de bain avec flotteurs intégrés adaptés à leurs taille, poids et âge. Prenez des brassards portant le marquage CE et la norme NF 13138-1.

A LA PLAGES : RESPECTEZ LES DRAPEAUX DE SÉCURITÉ :



Baignade surveillée,
et absence de danger particulier.



Baignade dangereuse,
mais tout de même surveillée.



Baignade interdite.



LE SAVIEZ

- **1** Français sur **5**
- En France, les responsables de accidentels
 - En France, première cause accident de la vie les enfants de

AUTOUR D'UNE PISCINE

- Les piscines privées doivent avoir un système de sécurité pour éviter les risques de noyade, notamment chez les enfants.
- Equipez la piscine d'au moins un de ces 4 équipements de sécurité : barrière de protection, bâche, cloisonnement ou alarme.
- Retirez l'échelle des piscines hors sol pour éviter qu'un enfant monte et tombe à l'eau.
- Retirez tous les jouets de la surface de l'eau pour ne pas attirer les enfants.
- Ayez une perche et une bouée au bord de la piscine pour intervenir rapidement en cas de problème.

-VOUS ?

Ne sait pas nager.

Noyades sont plus de 500 décès chaque été.

la noyade est la de mortalité par courante chez moins de 15 ans.

HYDROCUTION : SOYEZ ATTENTIFS

L'hydrocution est une syncope qui survient lors de l'entrée dans l'eau après une longue exposition au soleil, provoquée par la différence de température entre le corps et l'eau.


Hydratez-vous régulièrement


Évitez les expositions prolongées au soleil


Ne vous baignez pas en cas de frisson


Entrez dans l'eau en vous humidifiant la nuque et le ventre


Ne vous baignez pas après avoir bu de l'alcool en excès, après avoir trop mangé ou après un effort physique intense

Quelques
précautions
simples pour
éviter
l'hydrocution :

RECONNAITRE LES SIGNES D'UNE HYDROCUTION :

L'hydrocution n'est pas forcément un phénomène foudroyant. Une victime d'hydrocution peut ressentir :

- Des maux de tête
- Une sensation de malaise
- Des démangeaisons
- Des crampes
- Des frissons



En cas d'hydrocution, faites des gestes de la main pour prévenir d'autres personnes, rapprochez-vous du bord et sortez de l'eau le plus rapidement possible.



LE MIEUX EST ENCORE DE SE FORMER !

*Une personne qui fait un malaise ou qui s'étouffe, une blessure par un couteau ou une brûlure, une fuite de gaz ou un départ de feu chez vous, un accident de la route...
Vous aimeriez savoir agir ?*



Comment apprendre à sauver des vies ?

En regardant
des séries TV

En jouant sur
sauvequipeut.fr



sauvequipeut.fr

Le jeu en ligne qui peut
sauver des vies en vrai

Et pour aller plus loin, formez-vous en présentiel en passant votre PSC1 !

Retrouvez le contact de l'Union départementale des sapeurs-pompiers de France la plus proche de chez vous sur pompiers.fr



SAPEURS - POMPIERS
DE FRANCE

RAPPELEZ-VOUS !



Appel d'urgence :
un numéro unique, le
112

Numéro d'urgence gratuit et accessible partout en Europe, le 112 permet de joindre les services de secours du département qui enverront les moyens adaptés. Le 112 fonctionne même depuis un téléphone verrouillé, sans crédit ou ne disposant pas d'une carte SIM.

 [Stephaneplaza.off](https://www.instagram.com/Stephaneplaza.off)

Commerçant indépendant, membre du réseau Stéphane Plaza Immobilier.
Offert par votre agence Stéphane Plaza Immobilier, en partenariat avec les Sapeurs-Pompiers de France.