

Suivez ces conseils pour profiter de la chaleur estivale en toute sécurité!

Profitez du soleil en toute sécurité!

Consultez la météo.

Avant d'entreprendre votre aventure, consultez la météo pour vous préparer. **N'oubliez pas de vérifier l'indice UV!**



Souvenez-vous qu'au Canada, les journées chaudes peuvent entraîner des intempéries.



Protégez-vous des éléments.

- Portez des manches longues légères et amples lors de journées chaudes pour éviter de brûler et pour rester au frais.
- Portez un **chapeau à large bord** et des lunettes pour protéger vos yeux des rayons UV dangereux.
- Portez un gilet à collet ou votre foulard pour protéger votre cou.
- Lorsque vous êtes dans l'eau, portez un gilet de baignade pour éviter les coups de soleil.



Buvez!

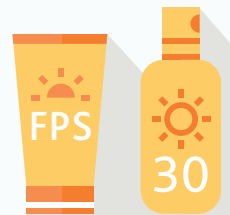
Votre corps a besoin de beaucoup d'eau pour rester hydraté et bien fonctionner, surtout lors de journées chaudes à l'extérieur. N'attendez pas d'avoir soif! Gardez votre **bouteille d'eau** remplie et buvez régulièrement durant la journée. Lorsque quelque chose d'amusant se produit pendant l'aventure, célébrez en buvant une grosse gorgée d'eau.



Réappliquez aux
2 heures
— ou —
après
la baignade

Appliquez toujours de la crème solaire!

Même si le temps est nuageux, n'oubliez pas de vous crémér. Appliquez de la crème solaire avant d'aller dehors et à chaque deux heures (davantage si vous transpirez beaucoup ou allez dans l'eau). Allez-y généreusement sur les endroits exposés. Utilisez un écran solaire à large spectre avec un FPS de plus de 30, et qui résiste à l'eau au besoin.



Trouvez de l'ombre.

Trouvez un endroit à l'abri du soleil et prenez une pause, **surtout de 10 h à 14 h**, lorsque l'indice UV est à son plus fort.



Écoutez votre corps.

Dites-le à un animateur si vous ne vous sentez pas bien ou étourdis. Vous pourriez avoir un coup de chaleur et vous devriez vous tenir à l'ombre.

Pensez en équipe.

La sécurité c'est l'affaire de tous! Lorsque vous buvez de l'eau ou appliquez de l'écran solaire, faites-le en groupe. Montrez le bon exemple aux autres.

