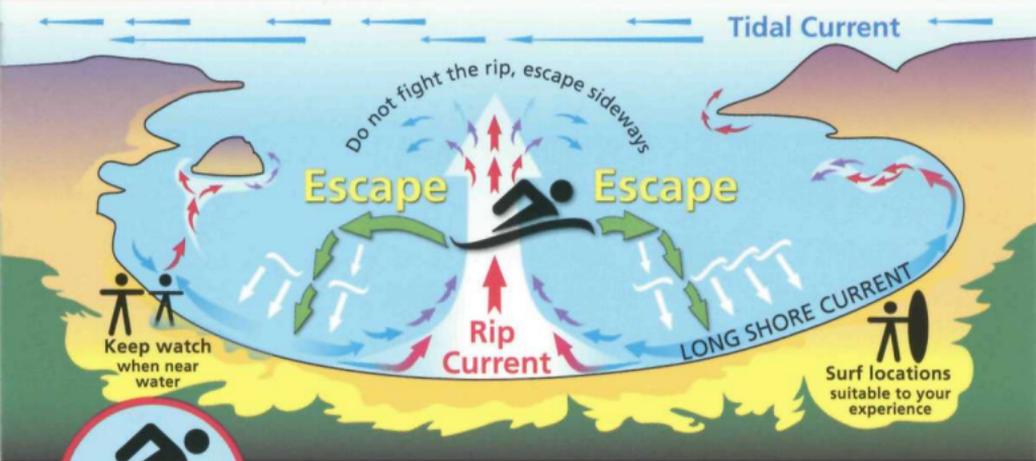


Be CoastSmart

Rip Currents

can drag you out to sea



Escape the grip of the rip

- STAY CALM – do not try to swim against the rip
- SWIM OR PADDLE PARALLEL TO THE BEACH until you are out of the rip, then swim to shore
- If you can't escape, SIGNAL for help
- If you have a board, keep it for flotation

How to avoid a rip current

- Surfers watch a landmark to avoid drifting into rip currents
- Rips are strongest around rocks, islands, headlands and submerged sandbars
- Even in shallow water, waves can sweep you into a rip
- Take a surf lesson



Wear a wetsuit

Cold water can seize your muscles within 10 minutes



Call
911

If you see someone in trouble

- Keep yourself safe
- Call 911: report your location
- Keep watch until help arrives



Visit CoastSmart.ca for more information

Soyez CoastSmart

Les courants d'arrachement

peuvent vous emporter dans la mer



Sortez du courant

- RESTEZ CALME – N'essayez pas de nager contre le courant
- NAGEZ OU PAGAYEZ PARALLÈLEMENT À LA PLAGE jusqu'à ce que vous soyez sorti du courant, puis vers le rivage
- Si vous n'y arrivez pas, FAITES DES SIGNAUX pour obtenir de l'aide
- Gardez votre planche comme un dispositif de flottaison

Comment éviter un courant d'arrachement

- Les surfers ont un point de repère qu'ils surveillent pour éviter d'entrer dans un tel courant
- Les courants d'arrachement sont les plus forts autour des rochers, des îles, des caps et des barres de sables submergées
- Les vagues peuvent vous emporter, même en eau peu profonde
- Prenez une leçon de surf



Portez une combinaison

L'eau froide peut paralyser vos muscles en 10 minutes



Composez le
911

Si quelqu'un est emporté dans l'océan

- Restez en sécurité
- Composez le 911 : dites où vous êtes
- Surveillez en attendant l'arrivée des secours



Visitez CoastSmart.ca
pour obtenir plus d'information