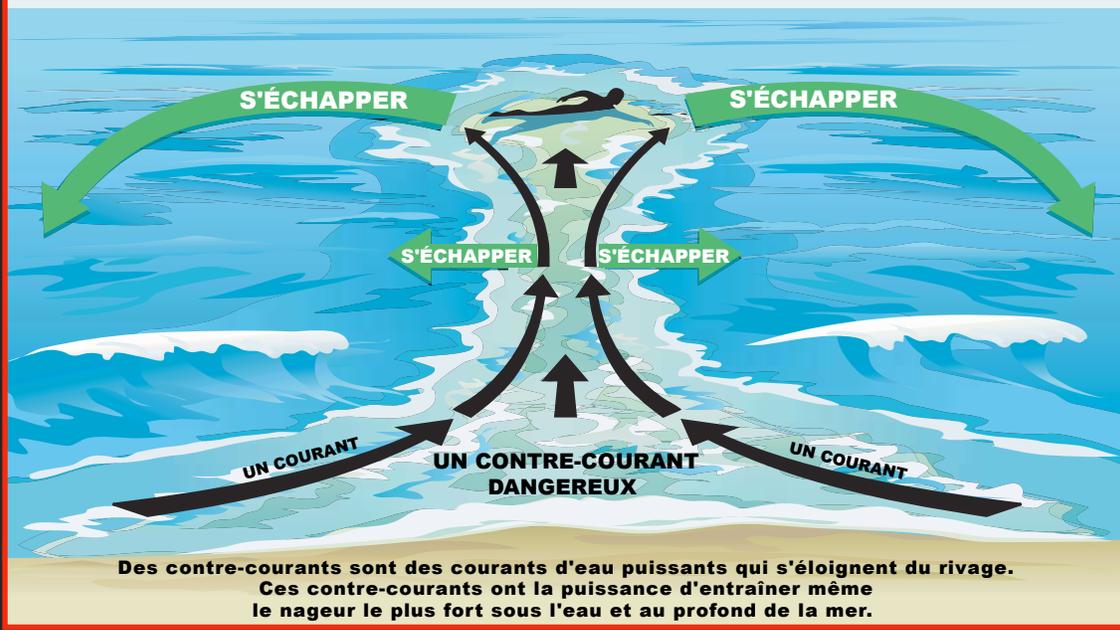


# LES CONTRE-COURANTS

## Cassez la prise des contre-courants dangereux!



### SI VOUS ÊTES PRIS DANS UN CONTRE-COURANT DANGEREUX

- ◆ Ne luttez pas contre le contre-courant puissant
- ◆ Nagez en vous éloignant du contre-courant, jusqu'à temps que vous vous rendrez au bord de l'eau
- ◆ Si vous n'êtes pas capable de vous échapper du contre-courant, flotez ou faites du sur-place
- ◆ Si vous avez besoin d'assistance, criez fort, et faites signe avec vos mains

### LA SÉCURITÉ

- ◆ Sachez nager
- ◆ Nager jamais seul
- ◆ Si vous êtes en doute, nager pas

Pour plus information:

[www.ripcurrents.noaa.gov](http://www.ripcurrents.noaa.gov)  
[www.usla.org](http://www.usla.org)

