



Socialiser en toute sécurité



Le chalet, les barbecues, les fêtes autour de la piscine et les longues fins de semaine semblent aller de pair avec la bière froide, le bon vin et les daiquiris rafraîchissants. Toutefois, ces boissons estivales, combinées aux températures torrides et aux activités festives de la saison, peuvent s'avérer dangereuses.

Heureusement, vous pouvez prendre quelques précautions simples pour avoir du plaisir en famille et entre amis de façon sécuritaire et responsable durant les chauds mois de l'été. Avant de prendre quelques verres, suivez les conseils ci-dessous :

Hydratez-vous.

Boire au soleil accélère les effets de l'alcool, surtout la déshydratation, ce qui peut mener à des maladies liées à la chaleur, comme un coup de chaleur et l'épuisement. L'alcool influe également sur votre jugement ainsi, vous ne réaliserez peut-être pas que vous devriez vous mettre à l'abri du soleil ou remplacer les boissons alcoolisées par de l'eau. Pour avoir du plaisir sous le soleil, buvez des boissons alcoolisées et de l'eau en alternance et passez du temps à l'ombre.

Moins que plus.

Lors d'événements, nous avons souvent l'impression que notre verre se remplit comme par magie. Pensez à diluer vos consommations en ajoutant du soda ou des glaçons supplémentaires, demandez des quantités plus petites ou choisissez des consommations à faible teneur en alcool. Vous pourriez également vous imprégner de l'ambiance de fête en sirotant un délicieux cocktail sans alcool. Vous n'avez qu'à mélanger tous les ingrédients de votre cocktail favori, sans y ajouter d'alcool.

Prévoyez un retour sécuritaire.

Si vous allez à un événement social, nommez un chauffeur désigné. Vous ne voulez pas devoir négocier pendant la fête et réaliser que personne n'est en état de conduire, ni devoir prendre le volant après avoir consommé de l'alcool. Le taxi, le transport en commun ou la marche sont toujours des solutions intéressantes. Quelle que soit l'option envisagée, prenez votre décision avant de partir afin de vous assurer de revenir à la maison en toute sécurité.

Crémez-vous.

Si vous passez du temps à l'extérieur, il est important de vous protéger du soleil. Que vous soyez à la plage ou sur une terrasse, portez des vêtements légers et de couleur pâle, un chapeau et des verres fumés, et appliquez une crème offrant un facteur de protection solaire (SPF) de 15 ou plus. N'oubliez pas que les effets dangereux du soleil sont amplifiés lorsque vous consommez de l'alcool.

Soyez prudent.

L'alcool et la chaleur peuvent vous placer dans des situations précaires. Si vous campez ou allez au chalet avec des amis, vous pourriez être invité à vous asseoir devant un magnifique feu de camp ou à aller nager au beau milieu de la nuit. Souvenez-vous que l'alcool modifie votre temps de réaction et ces activités sont extrêmement dangereuses lorsqu'il y a eu consommation d'alcool. La meilleure façon d'éviter des scénarios potentiellement périlleux est de limiter votre consommation d'alcool à un ou deux verres pour que vous préserviez votre bon jugement.

(Source : www.shepellfgi.com)

Sécurité nautique

Soyez prudent sur l'eau

Tout comme pour une automobile, la conduite d'un bateau requiert des habiletés, des connaissances et une observation attentive. Respectez les mesures de sécurité appropriées afin de permettre à votre famille et à vous-même de profiter pleinement de votre temps passé sur l'eau. Voici une liste de consignes à respecter pour être en sécurité :

Portez votre gilet de sauvetage : Assurez-vous que tout enfant en votre compagnie et vous-même portiez un gilet de sauvetage de la bonne taille lorsque vous êtes sur l'eau ou près d'un cours d'eau. Un gilet de sauvetage homologué au Canada de la bonne taille pour chacun des passagers du bateau doit se trouver à bord.

Surveillez les conditions météorologiques : Avant de partir, assurez-vous de consulter les prévisions météo récentes de votre région. Vous devez également connaître les facteurs locaux (comme la topographie) qui peuvent faire en sorte que les conditions météorologiques diffèrent des conditions prévues. Veillez à bien connaître les dangers de l'endroit, les niveaux de l'eau et les marées.

Faites part de votre plan de navigation à une personne qui restera au quai d'embarcation : Un plan de navigation, votre itinéraire prévu et une description de votre embarcation. Vous devriez transmettre ces renseignements à une personne en qui vous avez confiance avant votre départ, même si vous ne partez qu'une heure ou deux.

Inspectez votre embarcation et votre équipement de sécurité : Inspectez votre bateau afin de vous assurer que vous pouvez quitter le quai en toute sécurité. Veillez à ce que tout l'équipement soit à bord, en bon état et facile d'accès. Amenez une trousse de premiers soins, des outils de base et des pièces de rechange.

Faites un exposé sur les mesures de sécurité : Montrez à tout le monde à bord où est situé l'équipement de sécurité, et la façon de l'utiliser. De plus, assurez-vous que l'équipement de communications fonctionne et que tous les invités peuvent l'utiliser.

(Source : www.canadiensante.gc.ca)

Affinez vos aptitudes de survie sur l'eau.

Savez-vous comment réagir si quelqu'un tombe par dessus bord? Comment survivre en eau froide? Visitez le [site Web de Transports Canada](http://www.sites.gc.ca) pour obtenir de nombreux conseils importants sur la sécurité nautique.