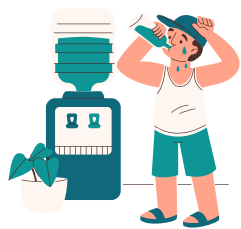


# FORTES CHALEURS ET CANICULE

— Les bons réflexes au Corbier —



## HYDRATEZ-VOUS

### Nos points d'eau :

- WC de la salle Charvin, Office de Tourisme et la salle Atlas
- Derrière le mur d'escalade/city stade.



## RESTEZ AU FRAIS

### Nos zones d'ombres :

- Centre station derrière les terrains de volley/badminton.
- En bas du mini bike park derrière l'Office de Tourisme et au tir à l'arc
- Derrière le mur d'escalade/city stade.



## ⚠ HORAIRES

Soyez particulièrement vigilant entre **11h30** et **16h00**



## PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL

- Casquette ou chapeau recommandé
- Lunettes de soleil
- Crème solaire



## LES SIGNES D'ALERTE



Maux de tête



Fatigue



Vertiges/Nausées



Crampes



Transpiration



Difficulté de concentration



## QUE FAIRE EN CAS DE MALAISE ?

- 1 - Placez la victime à l'ombre
- 2 - Faites-la boire
- 3 - Rafrachissez-la avec de l'eau ou un linge humide
- 4 - Prévenez immédiatement les secours



Urgence  
médicale

**15**

N° Urgence  
Européen

**112**

Prenez soin de vous et  
de vos proches

  
le Corbier