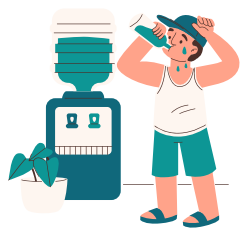


FORTES CHALEURS ET CANICULE

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 - Rafraichissez-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