



Ville de
Cagnes-sur-Mer

25^E BAIN DE NOËL

Dimanche 7 décembre à 11h
Port du Cros-de-Cagnes



Infos et inscriptions : cagnes.fr



Un échauffement musculaire proposé avant le bain
Une ambiance festive rythmée par les chants de Noël !



PARTICIPATION 25^E BAIN DE NOËL

RESPONSABILITÉ

Le participant atteste être couvert en assurance « responsabilité Civile/Dommages Corporels ».

En effet, le participant est seul responsable des dommages, de toute nature, qui pourraient relever de sa participation.

Ainsi, il renonce à tous les recours à l'encontre de la commune de Cagnes-sur-Mer en cas de dommage et d'accident liés à sa participation à la manifestation.

La surveillance de la baignade sera assurée de 11h00 à 11h30 uniquement

QUELQUES CONSEILS

La vigilance doit être de mise pour éviter les risques d'hydrocution et d'hypothermie.

Dernier repas 3h avant la baignade. Il est préconisé de boire une boisson sucrée avant l'heure du bain pour alimenter ses muscles et prévenir l'hypoglycémie.

La consommation d'alcool est fortement déconseillée avant un bain en eau froide.

Ne pas rester trop longtemps dans l'eau pour éviter l'hypothermie ; qui peut causer la noyade à terme.

1 minute = 1 degré ex 10 degrés = 10 minutes

Avant de rentrer dans l'eau : mouillez-vous la nuque, le ventre, la tête ou les bras avec de l'eau froide pour permettre à votre corps de s'habituer à la fraîcheur de l'eau.

La différence de température entre l'air et l'eau peut occasionner une hydrocution, il est donc essentiel de respecter ces conseils pour pallier le choc thermique.

Prévoir des vêtements chauds dès la sortie du bain.

Les températures de l'eau et de l'air seront communiquées sur place.