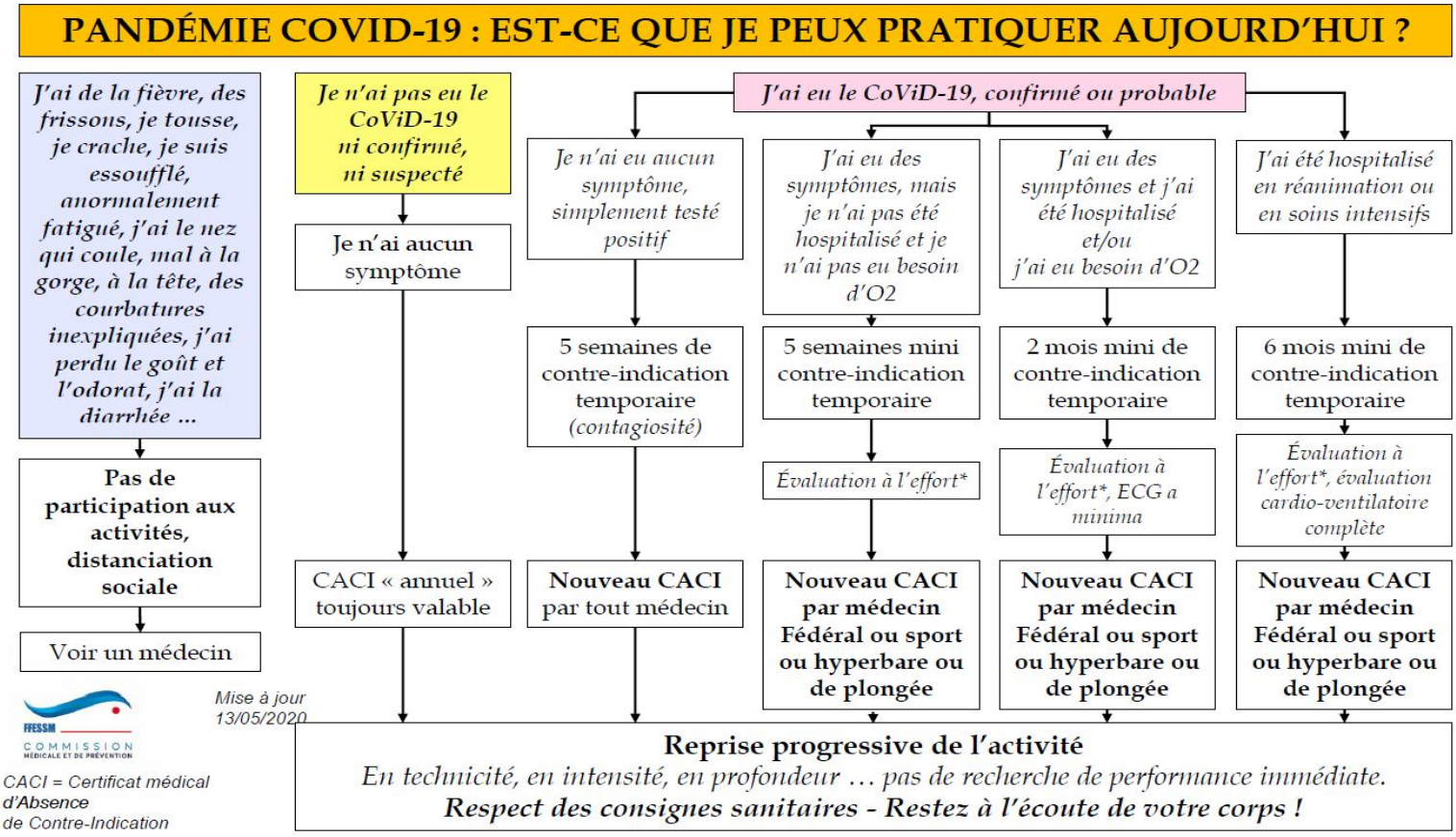
Faites-vous plaisir sous l'eau ... mais restez prudents !



FFESSM
MÉDICALE
ET DE PRÉVENTION

Conseils aux pratiquants

Ecoutez vos sensations !

Stoppez votre activité, signalez et sortez de l'eau si vous ressentez des signes anormaux :

- Essoufflement inhabituel
- Gêne respiratoire
- Douleur dans la poitrine
- Impression d'irrégularité du cœur, palpitations
- Toux
- Sensation de malaise / mal être
- Fatigue inhabituelle

Pas d'automédication, *Il faut* ***consulter son médecin*** *en cas de signe anormal*