

**Alo Tsika adeha
ilimamo !**

Let's go swimming !



Vamos a nadar !

ALLONS NAGER A MAYOTTE

Halo ra releye

Nadando en Mayotte ?

Claire : Aprendí en el hexágono.

Pablo: No hay piscina municipal.

Peter : Aprendí en la universidad.

Arfata: Mi madre no quiere porque monstruos marinos.

Samira: Mi padre aprendió en el río.

Fátima: Las playas aún no están Monitoreados.



Antes de ir a la playa...



Claire: Estoy comprobando el clima.

Pablo: Reviso las mareas.

Peter: Elijo una playa basada en calidad del agua.

Arfata: No mete en el agua después fuertes lluvias.

Samira: Me protejo del sol (ropa, bisel, crema, sombrero...).

Fátima: Estoy planeando mis cosas para el natación (traje de baño, toalla, agua, sabor ...).

Marea baja: nivel más bajo del mar.
Yegua alta: nivel más alto del mar.

Cuanto mayor sea el coeficiente de marea, mayor será la marea.
Las mareas están influenciadas por la luna.
En marea muy baja, los corales son descubiertos y visibles.



• **Évitez la baignade après la pluie :** les ruissellements liés aux fortes pluies peuvent provoquer une pollution des eaux de mer et entraîner un risque pour votre santé.



• **Attention au soleil :** buvez régulièrement de l'eau et protégez-vous du soleil (chapeau, tee-shirt, crème solaire).

En la playa...



Claire: Respeto el medio ambiente, puse mis residuos en una bolsa.

Pablo: Tomo un hito en el playa para averiguar dónde están mis cosas.

Peter: Advierto a un adulto cada vez que voy a entrar en el agua.

Arfata: No sobreestimo mis habilidades.

Samira: Miro la corriente y las olas por lo que no es peligroso.

Fátima: Me protejo del sol y me hidrata regularmente.

Durante el período del Ramadán, debemos estar particularmente atentos riesgos de deshidratación y molestias vaginal

¿Qué pasa cuando los residuos van al mar?



...y proporcionar una bolsa de basura.

NE VOUS ALLONGEZ PAS DIRECTEMENT SUR LE SABLE

- Utilisez une natte ou une serviette pour éviter d'éventuelles affections dermatologiques.
- Rincez-vous après la plage pour éviter les maladies de peau.

GARDEZ LA PLAGE PROPRE

- N'abandonnez pas vos déchets sur la plage, ils attirent les rats, chiens errants, défigurent la côte, peuvent être source de pollution et entraîner des risques pour votre santé.
- Fumeurs, ramassez vos mégots.
- Ne brûlez pas les déchets.
- Signalez la présence de produits dangereux ou de déchets à la municipalité.

En la laguna...

Claire: No toco esto No sé.

Pablo: Dejo a los animales marinos tranquilos.

Peter: No recojo conchas marinas, no rocas.

Arfata: No toco Tortugas.

Samira: No camino en corales.

Fátima: Me doy la vuelta antes de cansarme.



En el agua y en la playa hay seres vivos que pueden ser peligrosos.

Todos los **corales** tienen espinas microscópicas que inyectan más o menos veneno irritante (por ejemplo, coral de fuego).

Algunos peces pueden tener aletas que cortan (por ejemplo, peces cirujanos).

Los **peces de piedra** y los **peces de arena** tienen agujas llenas de venenos que pueden salir si lo pisas.

El veneno puede causar ataques cardíacos en algunas personas frágil.

En la playa, las orugas picadas pueden caer de los árboles, los scolopendres pueden también a veces se aventuran en la arena para conseguir comida.

Si deja residuos en las playas, fomenta la proliferación de ratas (leptospirosis y perjudicial para las aves).

Los animales marinos tienen la piel frágil.

Tenemos en nuestras manos una gran cantidad de microorganismos con los que vivimos y protegernos (bacterias, hongos no patógenos). Si tocamos a los animales les transmitimos estas bacterias y hongos, lo que puede hacer que enfermedades de la piel, reduciendo así su inmunidad general.

Los corales son animales pequeños (pólipos) que viven en conexión entre sí. Ese se asemeja a la piel de la piel. Si lo pisas, si está aplastado, se rompe y pólipos que forman el macizo coralino están dañados y vulnerables.

Usted no debe caminar sobre algas para preservar los herbarios de las tortugas (utilizando el N'gouja, por ejemplo).



Aprender...

Claire: Haz una cita con un profesional (socorrista o asociación).

Pablo: Formación y seguimiento consejo.

Peter: Tómate tu tiempo.

Arfata: Disfrútalo.

Samira: Nunca estés solo.

Fátima: Escucha bien en la escuela.

Es importante aprender a nadar para evitar Ahogamientos. Al principio, quédate donde tienes los pies. tú puede ayudarle con brazaletes, una fritura, un pensión o chaleco salvavidas.

Nunca debes estar solo.

¡¡¡cuidadoso!!! Saber nadar no es suficiente, evitar el riesgo de ahogamiento.

Se requiere que al menos un adulto batería y red en su teléfono para pedir ayuda si es necesario. Puede monitorear dentro o fuera del agua. No está en su teléfono o tableta, no estar ausente (para preparar el « voulé » o para ir baños, por ejemplo).



Sécurité

- **Risque de noyade :** surveillez bien vos enfants lorsqu'ils jouent dans l'eau et ne surestimez pas vos capacités physiques.

Cada verano, ahogamientos causas accidentales sobre 50 muertes entre niños menores de edad 13 años. Uno de cada dos ahogamientos se debe a la falta de supervisión.

Para entrenar...

Claire: Paso bajo las piernas de mi amigo.

Pablo: Hago la estrella de mar en mi vientre.

Peter: Toco la parte inferior con la mano.

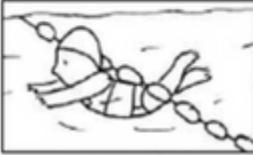
Arfata: Nado bajo el agua y vuelvo a subir para respirar sin cansarse.

Samira: Nado una larga distancia sin tocar la parte inferior.

Fátima: Estoy descansando sobre mi espalda.

En la playa se puede jugar un montón de juegos: el caza de peces, waterpolo, jugar mero y tiburón, carrera de relevos en el natación y muchos otros.

PARA MUCHOS ES MÁS DIVERTIDO ...

S'équilibrer		
 Je sais faire l'étoile ventrale		 Je sais faire l'étoile dorsale
Enchaîner des actions motrices		
 Se déplacer avec une planche.	 Se déplacer avec une frite.	 Se déplacer sans matériel.
S'immerger		
 Passer sous la ligne d'eau	 Mettre la tête sous l'eau	 Ramasser des objets au fond.

AHORA QUE SE NADAR PUEDE HACER MUCHAS ACTIVIDADES

Claire: Buceo submarino

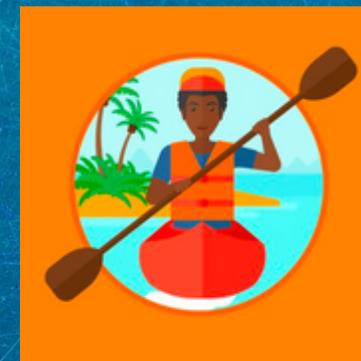
Pablo: Salidas en Palmas,
Máscara y Tuba

Peter: Del stand-up paddle

Arfata: Canoa-kayak

Samira: Viajes en barco

Fátima: Del catamarán



¿ Dónde nadar?



El agua clara no significa que esté limpia.

Puede ser de mala calidad debido a microorganismos patógenos (ligados a heces, deslizamientos de tierra, desechos de todo tipo ...)

Estos microorganismos pueden ser bacterias

(salmonella, estafilococo, escherichia coli ...), virus

(hepatitis A), parásitos, hongos, gusanos ...

es por esta razón que los desechos no deben tirarse al mar.

EN CASO DE AHOGAMIENTO O ACCIDENTE

En caso de accidente, incomodidad, ahogamiento... usted necesita alertar a un adulto tan pronto como sea posible.

Puedes llamar a cualquier adulto a tu alrededor, familia, amigos, incógnitas, restauradores, pecadores..

Una regla: No cuelgues primero

Los números de emergencia son:

SAMU	Police Secours	Pompiers	Urgence Sms	En mer
15	17	18	114	196
Urgence médicale	Signaler une infraction	Situation de péril ou accident	Accessible par fax ou SMS	Sauvetage en mer

Cuando pides ayuda, tienes que:

1. Presentarle (**nombre, de la edad**)
2. **Dar la escena** del accidente (**lugar del accidente**
playa, pueblo...)
3. **La naturaleza del accidente** (incomodidad, ahogamiento ...)
4. **Describir a los heridos** (edad, condición, es lo que respira, ¿está consciente? o se desmaya? Etc...)

Enlaces útiles

ARS :

<https://www.mayotte.ars.sante.fr/contrôle-des-eaux-de-baignades-ou-se-baigner-en-2021-mayotte?fbclid=IwAR1s-6PHX5K4T7TTiUI-2pl2pMLxTcTpozo88ZAxwbGlf55BI-8MbXDUH5U>

Mareas

https://mareespeche.com/af/mayotte/zaudzi-ile-mayotte#_temperature_eau

Aprende a nadar y luchar contra el

ahogamiento: <https://sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/>

Piscina : *Piscine Koropa*, <https://koropa.fr>

En el mar : *Phil Ô Libre Entraînement*, <https://philolibre-entrainement.com>

Este trabajo fue llevado a cabo por:

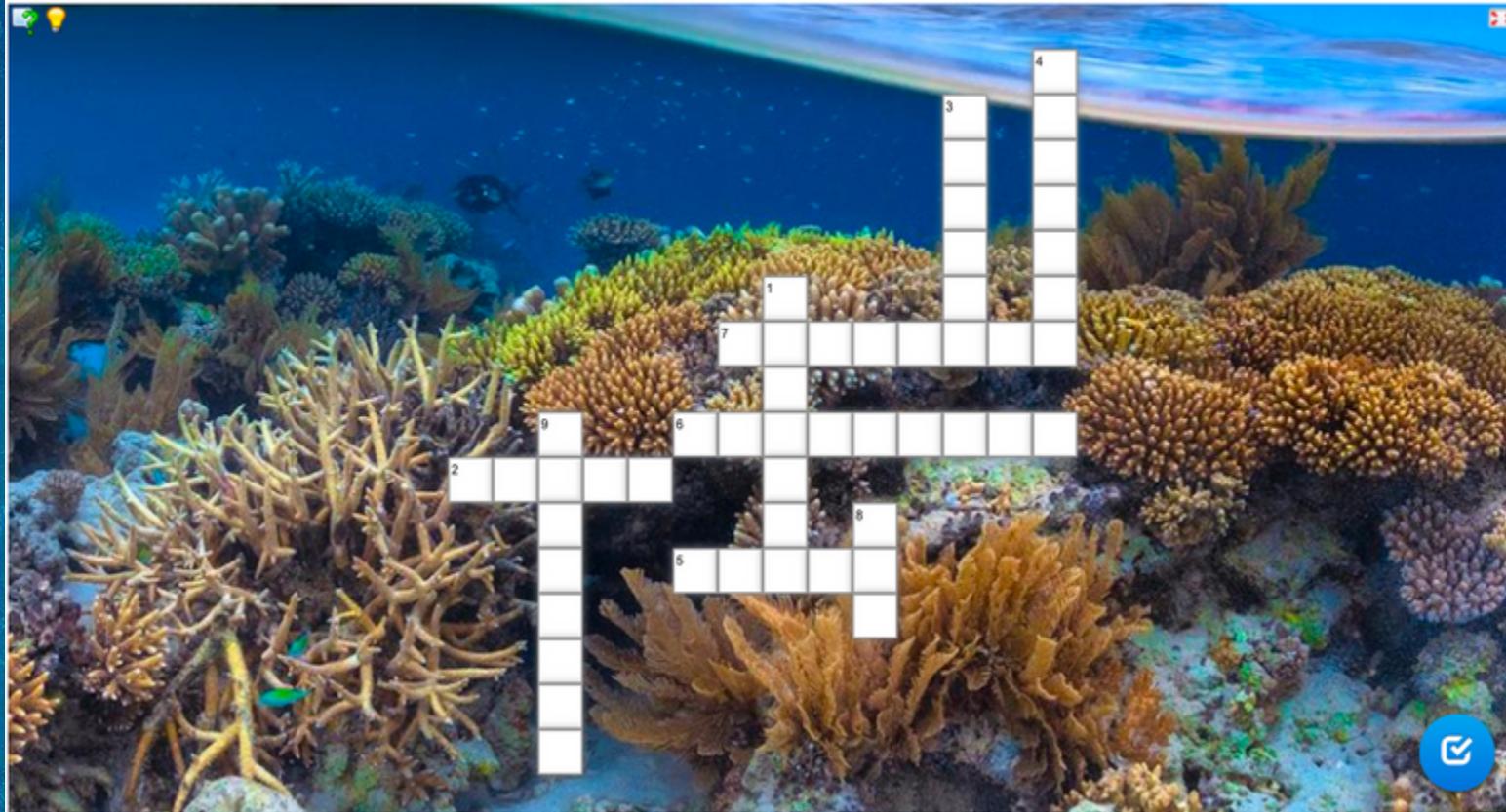
Stéphane Devin, MEEF 1, PES1
Lydie Arnoux, MEEF 1, PES1
Frédéric Dos Santos, MEEF 1, PES1
Sylvianne Assimina, MEEF 1, PES1
Siaka Ali, MEEF 1, PES1
Ahmed Mistohidine, MEEF 1, PES1

artista gráfico : Lucie Mehut

Con la ayuda de:



Année 2020-2022



¿Quieres resolver ese crucigrama en la laguna ? Conéctese con su ordenador copiando el siguiente enlace en su navegador o escanea el código QR con su teléfono celular.



Enlace:<https://learningapps.org/18501579>

O escaneando el código QR en su teléfono móvil