

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***