



# CANICULE

## SUR LE GREEN,

## LA PRUDENCE EST VOTRE MEILLEUR CLUB !

Les bons gestes à adopter pour jouer en toute sécurité



La performance commence par la prévention



### HYDRATEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

Buvez de l'eau avant, pendant et après votre partie. Évitez l'alcool et les boissons sucrées.



### FAITES DES PAUSES À L'OMBRE

Reposez-vous régulièrement, à l'ombre si possible, surtout entre les trous.



### PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL

Portez une casquette ou un chapeau, des lunettes de soleil et appliquez de la crème solaire (indice 30+).



### PORTEZ DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

Privilégiez des vêtements légers, amples, respirants et de couleurs claires.



### ADAPTEZ VOS HORAIRES

Privilégiez les départs tôt le matin ou en fin de journée, évitez les heures les plus chaudes (11h - 16h).



### SOYEZ ATTENTIF AUX AUTRES

Prenez des nouvelles de vos partenaires de jeu et n'hésitez pas à proposer une pause.



### SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS



MAL DE TÊTE



SUEURS ABONDANTES



FATIGUE INHABITUELLE



NAUSÉES OU VERTIGES

Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes :

**ARRÊTEZ-VOUS, HYDRATEZ-VOUS ET DEMANDEZ DE L'AIDE.**



**UN GESTE POUR VOUS,  
UN PLAISIR POUR LONGTEMPS.**



**EN CAS D'URGENCE  
COMPOSEZ LE 15**  
ou alertez l'accueil du golf