

# Règles de sécurité incontournables

1. On ne touche pas au cou.
2. On a besoin de respirer pour vivre.
3. Si le cou est serré, on ne peut plus respirer et on perd connaissance.
4. Retenir sa respiration trop longtemps est dangereux, parfois il est impossible de reprendre son souffle et cela peut nous rendre très malade.
5. Si on voit un copain le faire, le dire tout de suite au professeur ou lui dire d'arrêter parce que c'est très dangereux.
6. Tout test peut avoir des conséquences dramatiques dès le premier essai.
7. La pratique en groupe a causé des cas de coma grave, mais aussi des décès.
8. Si l'on est conscient que la vie d'un camarade est en jeu, il s'agit d'assistance à personne en danger, avoir un comportement solidaire.
9. Signaler les vidéos qui encouragent les jeux d'évanouissement et dangereux :  
<http://www.internet-signalement.gouv.fr/PortailWeb/planets/Accueil!input.action>