

LA SECURITE

QUELQUES REGLES BASIQUES :

- Il faut savoir nager correctement 100 M
- Pas de sortie
 - après le coucher du soleil
 - par brouillard ou grand vent
 - par temps orageux (éclairs)
 - par temps de crues
- Respecter les règles de circulations
- Les débutants portent un gilet de sauvetage.
- En cas de chavirage
 - bateau=bouée
 - Rester près du bateau s'il se retourne
- On ne lâche jamais les avirons.
- Avant d'embarquer vérification de l'équipement obligatoire sur toute embarcation (aussi bien en compétition qu'à l'entraînement !)

EQUIPEMENT

BOULE. Le bateau doit être muni d'une boule à la pointe avant. Cette boule protège

- un rameur qui serait impacté par votre bateau
- le bateau au cas où il heurterait quelque chose (berge, autre bateau,...)



Boule

CHAUSSURES. De plus en plus de bateaux sont équipés de chaussures. Les talons de celles-ci doivent impérativement être reliés à la planche de pieds par une cordelette de quelques cm de long afin de faciliter l'extraction du pied en cas de chavirage.



GILET DE SAUVETAGE. Il sera porté par les rameurs de l'Ecole d'Aviron aussi longtemps que les moniteurs le jugeront utile particulièrement sur la Meuse.



LA POSITION DE SECURITE

La position de sécurité est une position sûre pour le rameur ou pour l'équipe dans laquelle le bateau est stable et aucune chance de se retourner. Le bateau est parallèle aux vagues, les avirons sont quasi perpendiculaires à l'axe du bateau, le rameur est assis jambes tendues et les pelles à plat sur l'eau.



Cette position est à prendre dès que quelque chose rend l'équilibre instable comme les vagues d'un bateau à moteur.

EN CAS D'ARRET D'URGENCE

« CASSER » cad

- Prendre la position de sécurité
- Mettre les pelles carrées (perpendiculaires) dans l'eau

RAMER EN SECURITE

Regarder régulièrement au dessus de son épaule, en moyenne tous les 10 coups. En effet, sur l'eau il y a des :

- Bateaux moins rapides
- Bois, déchets
- Obstacles (péniches, berge, île,...)
- Avertir en criant tout équipage qui vient vers vous

SEANCE EN PISCINE

Très utile. Elle sert à éviter toute panique et à avoir les bons gestes. Si le bateau a chaviré :

- Mettre les avirons parallèles à la coque
- Retourner le bateau
- Mettre les avirons perpendiculaires à la coque
- En tenant les pelles et en s'appuyant sur les raidisseurs du bateau, mettre son centre de gravité (nombril) au-delà de l'axe du bateau
- Se mettre à califourchon sur le bateau
- S'asseoir sur le siège
- Remettre les pieds sur la planche de pieds

