



MEMENTO SECURITE
Avant d'embarquer

Section voile
Yacht Club Adour Atlantique

LES CONSIGNES DE SECURITE

Avant le départ

- Informer un proche de la sortie et de l'heure probable de retour
- Prendre connaissance des conditions météo, par exemple à l'aide des sites ci-dessous
 - <http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-plages/biarritz-anglelet/64200>
 - <https://marine.meteoconsult.fr/meteo-marine/marine-cotiere/france/previsions-meteo-zone-de-hossegor-a-hendaye-6316-0.php>
- Porter des vêtements et des chaussures antidérapantes adaptées à la météo.

En navigation

- Revêtir impérativement un gilet de sauvetage par-dessus les vêtements civils.
- Ne pas abandonner le navire avant d'en avoir reçu l'ordre.
- N'effectuer aucun mouvement susceptible de rompre son propre équilibre ou celui du bateau.
- En toute circonstance, s'assurer contre toute chute tant à bord qu'à la mer (toujours se souvenir de l'adage « une main pour soi, une main pour le bateau »).
- Sauf urgence, ne jamais manœuvrer spontanément ou non conformément aux ordres reçus.

L'Homme à la Mer

- Le premier qui constate une chute à la mer crie « un homme à la mer » et ne quitte plus le naufragé des yeux.
- Les autres équipiers suivent les ordres du Chef de Bord.

**EN TOUTE CIRCONSTANCE, RESPECTER SCRUPULEUSEMENT
LES INSTRUCTIONS DU CHEF DE BORD**

LE MAL DE MER

Le fameux « pied marin » n'est pas un don accordé à tous. Si les mouvements du bateau perturbent l'équilibre de l'oreille interne, quelques conseils permettent de diminuer les effets du mal de mer.

Les « 5 F » ou « pourquoi le mal de mer ? »

On s'accorde souvent à dire qu'il y a 5 facteurs déclencheurs du mal de mer :

1. **Faim** : manger équilibré et éviter les sucres rapides en dehors des régates
2. **Froid** : bien se couvrir pour se protéger du froid et du soleil, rien de pire qu'une insolation le 1er jour de croisière
3. **Fatigue** : dormir la nuit, faire la sieste, respecter ses quarts
4. **Frousse** : la peur peut être provoquée par un sentiment d'insécurité ou d'incertitude. Il faut en parler et rassurer.
5. **soiF** : boire et expulser régulièrement, d'autant plus s'il fait froid ou que le rythme est tranquille.

Il faut ajouter l'*odeur*, notamment celle du mazout. Les odeurs désagréables modifient inconsciemment notre rythme respiratoire et nous perturbent. Pour les éviter, se mettre au vent ou à l'intérieur le plus loin possible du moteur.

Comment éviter le mal de mer ?

- Pas de soirée arrosée sans raison la veille d'un embarquement
- Dormir la veille à bord pour s'amariner tranquillement
- Garder le bateau le plus plat possible en réfrénant l'effet de pendule généré par les vagues de travers
- Ajuster la navigation pour prendre le plus possible de face les vagues
- Prévoir une journée courte le premier jour
- Préparer le déjeuner avant de prendre la mer : ni trop gras, ni trop lourd, éviter les aliments acides
- Manger le repas du midi juste avant de commencer à avoir faim
- Garder une ambiance détendue et joviale, le mental joue beaucoup !
- Être bien équipé pour ne pas avoir froid ou être mouillé, et se protéger du soleil
- Rester occupé par une tâche sans réflexion intellectuelle
- Porter le regard sur l'horizon
- Limiter le temps passé sur la table à carte avec la règle de Cras.

CA PEUT FAIRE MAL !

Faire de la voile, c'est faire attention à soi et aux autres.

Nous avons listé – de manière non-exhaustive – des éléments spécifiques à la pratique de la voile croisière et qui peuvent faire mal. Il faut bien intégrer ces éléments lors des déplacements et lors des manipulations pour ne pas se blesser.

La bôme : attention pendant les virements de bord, les empannages, et lorsqu'on affale la GV



Le winch : garder ses mains et ses doigts à au moins 25cm du winch

Les poulies : rester à 25cm pour ne pas se faire coincer un doigt



Le taquet coinçeur : il est là pour coincer les bouts pas vos doigts

Le taquet d'amarrage : attention à ne pas se prendre les pieds dedans



La chaîne, l'ancre et le guindeau : à manipuler avec des gants et des chaussures

Le coffre : contrairement à celui de votre voiture, il n'y a pas de vérin et se referme tout seul si vous n'accrochez pas le petit crochet visible en haut à gauche de la photo à la filière



Le pare-battage : c'est lui qu'on met entre le bateau et un obstacle, pas son pied !

CONSIGNES D'UTILISATION DES WC

**Garçon comme fille, toujours assis pour tout usage !
Ne pas utiliser les WC dans les ports et les mouillages très fréquentés !**

1. Mettre en position verticale les **deux poignées rouges** des vannes « passe-coque »

2. Basculer l'inverseur à fond sur la **gauche**, en position remplissage.

3. Déverrouiller la poignée de la pompe en la tournant vers la droite pour positionner la flèche devant le dessin du cadenas ouvert.

4. **Pomper calmement** à fond 4 à 5 fois pour bien mouiller la cuvette.

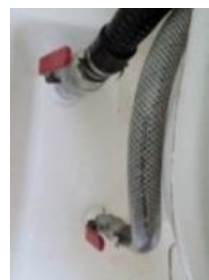
5. Utiliser le WC.

6. **Pomper calmement, le levier toujours en position remplissage (basculé à gauche), encore 10 fois après que l'eau soit devenue claire pour être sûr que le tuyau d'évacuation ne contienne plus que de l'eau claire.** (Si nécessaire, déverser un sceau d'eau de mer dans la cuvette pour faciliter le nettoyage.) Le respect de cette consigne est **primordial pour ne pas se retrouver avec des WC bouchés.**

7. Basculer l'inverseur à fond sur la **droite**, en position **vidange** et pomper calmement jusqu'à vidanger la cuvette de son eau de rinçage.

8. **Enfoncer et verrouiller** la poignée de la pompe en la tournant vers la gauche pour positionner la flèche devant le dessin du cadenas fermé.

9. **Refermer les deux vannes** « passe-coque » en position horizontale.



UTILISER EXCLUSIVEMENT CET ENDROIT POUR SA FONCTION
(PAS D'EPINGLES A CHEVEUX, BOULES DE GOMMES, SPARADRAPS, SERVIETTES,)

LAISSER DANS L'ETAT DE PROPRETE
QUE CHACUN SOUHAITE TROUVER EN ENTRANT !

LE SAC DU MARIN

En fonction de la navigation prévue et des conditions météo,

Les vêtements

- Sous-vêtements en polyester – Slips - Chaussettes (chaudes si nécessaire) - Pyjama
- Tee-Shirts – Polos - Polaire et Sweat-shirt
- Pantalon synthétique ou polaire (pas de jean) – Bermuda ou short
- Ciré – Coupe-vent
- Chaussures « bateau »
- Sandales ou tongs
- Bottes
- Maillot de bain

Les accessoires

- Sac de couchage
- Gants polaires
- Gants de travail
- Casquette – Bob – Bonnet – Echarpe
- Lunettes de soleil - Lunettes de vue
- Jumelles
- Cordons de sécurité
- Couteau - Démanilleur
- Serviette de toilette en microfibre
- Nécessaire de toilette avec savon pour eau de mer
- Petit cadenas
- Appareil photo – Caméra – Téléphone portable - **avec chargeurs et écouteurs**
- Sous-sacs
- Sac étanche
- Lampe de poche et lampe frontale à LED