

REGLES ELEMENTAIRES

Préparation et mise à l'eau

1. Sortir les chevalets.
2. Apporter les avirons près du ponton au maximum 2 à la fois, et un dans chaque main, palette en avant en évitant de taper les bords d'attaque.
Les poser délicatement sur le mur, bord d'attaque en haut (le ponton reste libre)
3. Dégager le ponton en abaissant la corde « anti-canards »
4. Enlever les balles de tennis et les poser sur les supports du bateau correspondant.
5. Sortir le bateau et le poser sur les chevalets à l'endroit. Les manœuvres de retournement s'effectuent à l'extérieur des chevalets.
6. Vérifier l'état du bateau (coque, baudruche, portants, dame de nage, barrettes, cale-pieds, système de direction, sièges), tous les boulons et fixations sont serrés.
7. Fermer les bouchons.
8. Amener le bateau au ponton et le mettre à l'eau en protégeant la coque avec le pied et surveillant que la dérive ne touche pas le ponton.
Le bateau se porte à 'épaule ou à bras. Ne jamais porter un bateau par les pointes.
9. Monter les avirons, côté ponton en premier, pelle avec bord d'attaque en haut, s'assurer que les barrettes sont bien fermées.
10. Embarquer avec un pied sur la planchette. La main côté lac tient fermement la, les avirons. Se tenir au portant avec la main côté ponton pour ne pas tomber, dégager le bateau en poussant le ponton avec le pied puis s'asseoir en se retenant avec cette main pour ne pas 'effondrer dans le bateau .
11. Dégager si nécessaire en s'aidant de l'aviron contre le ponton (attention de ne pas taper le bord d'attaque).
12. S'éloigner rapidement du ponton et effectuer les réglages de cale-pied sur l'eau .

Retour et rangement du matériel

1. Approcher le bateau du ponton avec un angle d'environ 30 degré, accoster en douceur en évitant tout choc, se faire aider au besoin. Dans les bateaux long un seul rameur donne les ordres et un seul rameur effectue les manœuvres d'approche.
2. Débarquer et enlever les avirons du bateau et les poser sur le mur, palette bord d'attaque en haut. (pas d'aviron qui restent sur le ponton)
Un rameur ou le barreur surveille le bateau pour qu'il ne tape pas le ponton.
3. Sortir le bateau en prenant soin de ne pas toucher le ponton, (en tête puis à l'épaule pour les plus expérimentés) à bras pour les autres.
4. Poser le bateau à l'endroit sur les chevalets, les manoeuvres de retournement s'effectuent hors des chevalets.
5. Rentrer les avirons, au maximum un dans chaque main, palette en avant.
Les positionner dans les râteliers respectifs avec les numéros visibles.
6. Nettoyer les coulisses, fermer les velcros des chaussures, fermer les barettes et ouvrir les bouchons.
7. Retourner le bateau et rincer la coque à l'eau.
8. Rentrer le bateau au hangar sur son support.
9. Remettre les balles de tennis de protection.

10. Rentrer les chevalets et veiller à ne laisser traîner aucun papier, bouteille, vêtement, etc. ni dans les travées ni à l'extérieur.
11. Les derniers rentrés veilleront à remettre en place le tuyau et les piquets de la corde anti-canards sur le ponton.
12. Noter la sortie et signaler les dégâts ou problèmes éventuels sur le cahier à disposition.
13. En retour de régata, les housses, boîte à sangles, boîte à No et matériel de réglage sont remis à leur place respective et ne traînent pas dans les travées.

Navigation

Les bateaux se croisent toujours sur bâbord (comme en voiture, on circule à droite)

Direction Genève on reste côté rive.

Direction Lausanne on reste au large.

Au passage du Boiron on veillera à l'indication du drapeau des plongeurs.

Attention de passer au large des balises. (Préverenges, Saint-Sulpice, Boiron)

Ergomètres

Avant chaque utilisation :

Vérifier la propreté de ses chaussures, particulièrement au retour de footing ou autre séance extérieure, au besoin laver les semelles avant de monter sur les ergomètres.

Après chaque utilisation :

1. Nettoyer la coulisse avec du papier et le produit adéquat ou un peu d'eau.
2. Enlever les traces de transpiration sur le manche et la colonne centrale.
3. Détendre au maximum les chaînes. (manche contre le support du compteur)
4. Vérifier la propreté du cale-pied et éventuellement balayer la terre qui serait tombée des chaussures.

On utilise un minimum de papier et après usage sa place est dans la poubelle .

Les anomalies éventuelles seront signalées dans le cahier à disposition au stamm.

En quittant le local, vérifier que tous les papiers sont dans la poubelle, le vaporisateur pendu au crochet, qu'il ne reste aucun vêtement, que les fenêtres sont fermées et la lumière éteinte.

Musculation

En fin d'entraînement, local propre et chaque chose à sa place, pendule y compris.

Stamm

Après les séances de gainage ou autre stretching, les tapis, les pendules, les engins divers (ballons, haltères, piquets, ergo) sont rangés.

On vérifie qu'il ne traîne aucun habit ni chaussure, que les tables sont propres et dégagées, les chaises rangées et les papiers et restes de nourriture mis à la poubelle.

On balaiera la terre éventuelle amenée par des chaussures sales.

Vestiaires

Les papiers, résidus de nourriture, bouteilles vides sont mis à la poubelle.

Les chaussures, linges et autres habits sont évacués en fin d'entraînement.