

## Règlement de sécurité

### **1 PRINCIPE GENERAL**

L'aviron est un sport nautique à part entière et avant chaque sortie sur l'eau les membres du Forward Rowing Club Morges (FRCM) sont tenus de prendre individuellement toutes les précautions liées à la pratique d'une activité sportive en milieu aquatique. En cas de doute sur les conditions météorologiques ou sur son aptitude à effectuer une sortie en toute sécurité chacun des membres du FRCM doit faire appel à son bon sens et renoncer à s'engager sur l'eau.

Il faut en outre:

1. Savoir nager.
2. S'être alimenté et hydraté normalement tout en s'assurant d'une bonne digestion.
3. Etre en bonne forme physique.
4. Noter sa sortie ainsi que la direction et le but envisagé avant le départ. Compléter le livre de bord au retour.
5. Avoir vérifié son matériel (portants, dames de nage, cales pieds, chariots, état général du bateau).
6. Ne pas s'éloigner de plus de 300 mètres de la rive.
7. Connaître la direction des vents dominants lémaniques. Connaître les berges, baies ou lieux abrités et les ports entre Rolle et Ouchy. Connaître les bases de la circulation nautique (se référer au tableau d'affichage et carte dans le hall d'entrée).
8. Avoir pris connaissance des conditions météorologiques.
9. Ne ne pas sortir en cas de vagues, de vent, d'orage, de brouillard, de température de l'air inférieure à 3°C ou de canicule.

### **2 PRECAUTIONS EN CAS DE CHAVIRAGE**

Le chavirage n'est pas exclusivement lié à une erreur technique du rameur. Même un rameur confirmé peut être victime d'un chavirage. Il peut intervenir en cas de bris intempestif d'une rame ou d'un portant; à la suite d'une collision avec une autre embarcation ou un objet à la dérive (bouée d'amarrage, balise, pollets de signalisation d'un filet de pêche ou notamment au printemps, branche ou tronc flottants).

A moins d'une sévère avarie, un bateau d'aviron ne sombre pas. En cas de chavirage, ne jamais quitter son embarcation et ses avirons et s'en servir pour se maintenir à la surface.

1. Remonter sur le bateau même au risque de l'endommager ou s'y agripper ainsi qu'aux rames.
2. Appeler à l'aide et faire des signes ou gagner la rive à la rame.
3. Si la rive est toute proche, nager en se servant de son matériel comme aide à la flottaison.

### **3 PARTICULARITES**

#### **3.1 Aviron de loisir et randonnée (dès 18 ans, sans encadrement J+S)**

Pour les sorties en eau morte à plus de 300 mètres de la rive et en rivière, l'embarquement de gilets, ou « d'engins », de sauvetage est obligatoire (matériel à disposition dans le hangar à bateau).

Il est recommandé d'emmener un téléphone portable avec les numéros de secours préenregistrés.

Les sorties s'effectuent sous la responsabilité de chacun des participants.

### **3.2 Aviron de compétition**

#### **3.2.1 Définition**

13-14 ans:	Minimes	ou	Juniors C
15-16 ans:	Cadets (tes)	ou	Juniors B
17-18 ans:	Juniors (es)	ou	Juniors A
19 ans et plus:	Seniors (es)		

### **3.3 Aviron de compétition junior**

Pour les rameurs de compétition juniors en âge Jeunesse & Sport (12 à 20 ans révolus) les points 1 à 6 du « Principe Général » définis sous chiffre 1 ci-dessus sont applicables. De plus, les rameurs juniors sont encadrés par les moniteurs selon les directives du règlement J+S.

Seuls les entraîneurs ou moniteurs agréés par le comité sont habilités à organiser une sortie.

Aucune sortie n'est autorisée sans la présence d'un entraîneur ou d'un moniteur.

### **3.4 Aviron de compétition senior**

Pour les rameurs de compétition de plus de 20 ans révolus le « Principe Général » et les « Particularités » définis sous chiffres 1 et 3 ci-dessus sont applicables.

## **4 ENTREE EN VIGUEUR**

Le présent règlement est porté à la connaissance des membres par courrier, affichage dans les locaux du club et via le site internet.

Il est remis aux nouveaux membres lors de leur admission au sein du club.

Il entre immédiatement en vigueur.

Morges, le 5 novembre 2009

Le comité