

## Recommandations pour le « Ramer en hiver »

Les recommandations pour le « Ramer en hiver » s'appliquent dès le dernier weekend complet du mois d'octobre (changement à l'heure d'hiver) et jusqu'au dernier weekend du mois de mars (changement à l'heure d'été).

La pratique de l'aviron en hiver demande des précautions spécifiques et un cadre strict pour éviter des accidents potentiellement mortels !

Selon la Société Suisse de Sauvetage, un corps plongé dans une eau à +8°C se refroidit en 12 minutes, avec crampes musculaires, une diminution de la capacité à nager, voire un arrêt cardiaque. Pendant 2 à 3 mois, la température du lac de Neuchâtel est inférieure à +5°C.

### Règles de base et qui s'appliquent à TOUTES les sorties hivernales :

- Ne sortir sur l'eau que si les conditions atmosphériques sont bonnes et garanties pour la durée de la sortie (il faut donc consulter les sites de prévisions météo avant chaque sortie)
- Ne pas sortir en cas de brouillard ; s'il apparaît en cours de sortie, rester en vue de la rive
- Si la température **de l'air** est inférieure à 0°, les sorties sont exceptionnelles et n'ont lieu que si par ailleurs les conditions météo et du lac sont bonnes. Les bateaux doivent être séchés très soigneusement sinon ils peuvent subir des dégâts de gel
- Les bateaux en bois sont spécialement délicats. Il n'est par exemple pas possible de remonter dessus après un chavirage, parce qu'on risque de l'endommager. Merci d'en prendre bien soin !
- Contrôler l'équipement du bateau avant la mise à l'eau, dames de nage, rails et coulisses, **chaussures avec courroies de sécurité** ; prenez écope et éponge dans le bateau
- Encore plus en hiver qu'en été, il est important de bien se concentrer durant les opérations de mise à l'eau, d'appontage, de sortie de l'eau et de rangement des bateaux. La plupart des accidents de personnes et des dégâts matériel ont lieu au ponton et sur terre. Se souvenir aussi de libérer au plus vite le ponton. Ne pas hésiter à demander de l'aide pour monter sur le bateau
- Les sorties en bateaux longs sont à privilégier
- Prendre avec soi dans une poche étanche un portable (à enregistrer : sauvetage : 117)
- Ne pas trop s'éloigner de la rive (**max. 150m**)
- Prévoir des vêtements adaptés à la température et des affaires de rechange
- Chaque rameur/rameuse a un **sifflet personnel** sur lui
- **Chaque membre souhaitant ramer en hiver doit obligatoirement avoir signé la déclaration qui décharge la SNN de toute responsabilité en cas d'accident**

### En cas de chavirage :

- **Ne s'éloigner en aucun cas du bateau !**
- Essayer de remonter sur le bateau et rejoindre la rive la plus proche, trouver un abri et se réchauffer, puis informer le club et organiser l'assistance.
- **S'il est impossible de remonter sur le bateau, s'accrocher à la coque, appeler à l'aide, utiliser le sifflet tout en poussant le bateau en direction de la rive**



## La SNN autorise la pratique de l'aviron avec des consignes bien spécifiques pour les différentes activités

### A. Entraînement de compétition

- Les entraînements de compétition s'adressent aux rameurs et rameuses qui possèdent une licence FSSA et/ou qui visent de participer à des régates dans la saison suivante
- Chaque rameur/rameuse prend dans le bateau un gilet de sauvetage. De préférence, chaque rameur / rameuse possède son propre gilet de sauvetage qui est ainsi parfaitement réglé

### B. Entraînement Ecole d'Aviron

- Il faut obligatoirement présenter une autorisation de sortie « Ramer en hiver » signée des parents/responsables légaux
- Le bateau moteur **doit** accompagner les juniors à chaque sortie (si température de l'eau inférieure à 8°C) et les recommandations doivent être respectées impérativement
- Périmètre pour l'entraînement : selon décision de l'entraîneur.e
- Chaque junior **porte** un gilet de sauvetage (si température de l'eau inférieure à 8°C)
- Sorties avec les bateaux choisis par l'entraîneur.e

### C. Cours SUN

- Ces sorties s'adressent aux rameurs/rameuses inscrit(e)s pour les cours d'aviron du SUN
- Sorties uniquement avec : yolettes, Rapid'eau
- Chaque rameur/rameuse **porte** un gilet de sauvetage (si température de l'eau inférieure à 8°C)

### D. Ramer en rose

- Ces sorties s'adressent aux participantes du programme Ramer en rose
- Sorties uniquement avec : yolettes, Rapid'eau
- Chaque rameuse **porte** un gilet de sauvetage (si température de l'eau inférieure à 8°C)

### E. Sorties brevet bronze

- Par de très bonnes conditions, la SNN organise plusieurs sorties pour les loisirs
- Le samedi c'est une permanence avec sortie adaptée aux conditions météorologiques, organisée par différent.e.s chef.fes de ponton (organisation Rachaya et Cédric). Sorties uniquement avec : yolettes, Rapid'eau. Skiffs larges accompagnés !
- Le dimanche c'est la poursuite des sorties de perfectionnement bronze, organisées par Sally et Gaetano. Les sorties de perfectionnement bronze s'adressent avant tout aux rameurs et rameuses ayant obtenu le brevet bronze en 2021 et qui font partie du groupe WhatsApp dédié. Sally et Gaetano communiquent à travers ce groupe concernant ces sorties qui ont lieu selon les conditions météo et leurs disponibilités. Si d'autres membres du club souhaitent participer à une sortie, ils en font la demande à Sally ou Gaetano



## SNN - Club d'aviron

- Les permanences du mercredi et/ou jeudi matin (7h15) assurées par Nathalie et Gaetano sont maintenues en hiver, selon les conditions météo et en fonction de leurs disponibilités. Tous les membres de la SNN peuvent y participer et elles sont organisées à travers un groupe WhatsApp dédié.
- Les permanences assurées par Christian Bord auront lieu en hiver les lundis à 14h00 selon les conditions météo et en fonction de ses disponibilités. Tous les membres de la SNN peuvent y participer et elles sont organisées à travers un groupe WhatsApp dédié.
- Chaque rameur/rameuse **porte** un gilet de sauvetage (si température de l'eau inférieure à 8°C). De préférence, chaque rameur / rameuse possède son propre gilet de sauvetage qui est ainsi parfaitement réglé

### F. Sorties libres

- Autorisées pour les rameurs et rameuses expérimentés (brevet argent, or ou bronze expérimenté accompagnés par des rameurs/rameuses argent ou or)
- Il faut donner la priorité aux sorties en yolettes et bateau long
- Le comité recommande d'éviter les sorties en skiffs seul pour des raisons de sécurité hivernale (si température d'eau inférieure à 8°C)
- Chaque rameur/rameuse doit avoir un gilet de sauvetage dans le bateau ; il est fortement conseillé de le porter. De préférence, chaque rameur / rameuse possède son propre gilet de sauvetage qui est ainsi parfaitement réglé