

Règlement « Ramer en hiver »

Le règlement « Ramer en hiver » s'applique 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
- Ne pas sortir si la température de l'air est inférieure à 0°C
- Ne pas sortir en cas de brouillard ; s'il apparaît en cours de sortie, rester en vue de la rive
- 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
- 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 qui visent de participer à des régates dans la saison suivante. La liste des rameurs de la SNN faisant partie de cette catégorie est affichée à côté du tableau de bord
- Chaque rameur/rameuse prend dans le bateau son propre gilet de sauvetage ; il est fortement conseillé de le porter.

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 10°C) et les consignes doivent être respectées impérativement
- Périmètre pour l'entraînement : entre la piscine et St-Blaise
- Chaque junior **porte** un gilet de sauvetage (si température de l'eau inférieure à 10°C)
- Sorties avec : yolettes et Rapid'eau et sous surveillance stricte aussi des bateaux fins et des skiffs

C. Cours écoles (Collège des Coteaux etc.)

- Ces sorties s'adressent aux élèves inscrit(e)s pour cette activité scolaire
- Le bateau moteur **doit** accompagner les juniors à chaque sortie (si température de l'eau inférieure à 10°C) et les consignes doivent être respectées impérativement
- Périmètre pour l'entraînement : entre la piscine et St-Blaise
- Sorties uniquement avec : yolettes et Rapid'eau
- Chaque rameur/rameuse porte un gilet de sauvetage (si température de l'eau inférieure à 10°C)

D. Cours SUN

- Ces sorties s'adressent aux rameurs/rameuses inscrit(e)s pour les cours d'aviron du SUN
- Périmètre pour l'entraînement : entre la piscine et St-Blaise
- Sorties uniquement avec : yolettes et Rapid'eau
- Chaque rameur/rameuse porte un gilet de sauvetage (si température de l'eau inférieure à 10°C)

E. Ramer en rose

- Ces sorties s'adressent aux participantes du programme Ramer en rose
- Périmètre pour l'entraînement : entre la piscine et St-Blaise
- Sorties uniquement avec : yolettes et Rapid'eau
- Chaque rameuse porte un gilet de sauvetage (si température de l'eau inférieure à 10°C)



F. Sorties brevet bronze

- Occasionnellement et par de très bonnes conditions, des moniteurs peuvent organiser des sorties pour brevetés bronzes les samedis ou dimanches (1-2x/mois)
- Ces sorties s'adressent aux rameurs et rameuses du club qui doivent s'inscrire pour l'entraînement proposé
- Périmètre pour l'entraînement : entre la piscine et St-Blaise
- Sorties uniquement avec : yolettes et Rapid'eau. Skiffs larges accompagnés !
- Chaque rameur/rameuse porte un gilet de sauvetage (si température de l'eau inférieure à 10°C)

G. 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 bateau long
- Le comité recommande d'éviter les sorties en skiffs seul pour des raisons de sécurité hivernale (si température d'eau inférieure à 10°C)
- Chaque rameur/rameuse doit avoir son propre gilet de sauvetage dans le bateau ; il est fortement conseillé de le porter