

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.

Chaque degré Celsius de température de l'eau correspond à une minute de temps utile dans l'eau.

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'apportage, 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
- Veiller à inscrire le bateau dans l'ordinateur de bord **en précisant qui est responsable de l'équipage**
- Prendre avec soi dans une poche étanche un portable (à enregistrer : sauvetage : 117) il faut s'exercer à appeler le numéro d'urgence avec une seule main et télécharger l'application Echo SOS, éventuellement porter une montre connectée qui peut « appeler » les secours
- Ne pas trop s'éloigner de la rive (**max. 150m**)
- Prévoir des vêtements adaptés à la température et des affaires de rechange et prévoir un accessoire visible (par exemple : un bonnet ou bandeau fluo)
- Le gilet de sauvetage doit **être porté**
- Dans le cas où le bateau commence à couler, il faut immédiatement libérer les pieds et gonfler le gilet de sauvetage
- Les yolettes doivent être bâchées même si le vent est faible.
- 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 bâchées, Rapid'eau et H2'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 bâchées, Rapid'eau et H2'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 à 10h00 c'est une permanence avec sortie adaptée aux conditions météorologiques, organisée par différents chefs de ponton. Sorties uniquement avec : yolettes bâchées, Rapid'eau H2'Eau ou skiffs larges accompagnés !
- Le week-end c'est la poursuite des sorties de perfectionnement bronze. Les sorties de perfectionnement bronze s'adressent avant tout aux rameurs et rameuses ayant obtenu le brevet bronze pendant l'année en cours et qui font partie du groupe WhatsApp dédié. Les organisateurs/trices communiquent à travers ce groupe concernant ces sorties qui ont lieu le samedi ou le dimanche selon les conditions météo et leurs disponibilités. Si d'autres membres du club souhaitent participer à une sortie, ils demandent d'être rajoutés au groupe WhatsApp
- Les permanences du lundi et mercredi matin sont maintenues en hiver, selon les conditions météo et en fonction des organisateurs/trices. Tous les membres de la SNN peuvent y participer et elles sont organisées à travers des groupes WhatsApp dédiés.
- 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 ou or. Bronzes expérimentés **accompagnés** par des rameurs/rameuses argent ou or)
- Il faut donner la priorité aux sorties en yolettes bâchées et bateaux longs
- Le comité recommande d'éviter les sorties en skiff seul pour des raisons de sécurité hivernale (si température d'eau inférieure à 8°C)
- Chaque rameur/rameuse doit porter un gilet de sauvetage. De préférence, chaque rameur/rameuse possède son propre gilet de sauvetage qui est ainsi parfaitement réglé