

CONSIGNES SIMPLES DE SECURITE POUR LE KAYAK DE MER

- Ne jamais naviguer seul.
- Toujours prévenir une tierce personne à terre.
- Téléphoner systématiquement à la station météo la plus proche avant d'embarquer pour connaître les prévisions d'évolutions des conditions météo à court terme.
- Ne jamais embarquer en cas de conditions météo défavorables :
 - Vent de force supérieure à 4 beaufort.
 - Brouillard (visibilité inférieure à 3 milles).
 - Annonce de coup de vent.
 - Froid trop vif (température proche de zéro degré).
- Naviguer groupés.
- Moniteur toujours placé derrière son groupe pour avoir une vue d'ensemble.
- Surveillance constante de ce qui se passe derrière : approche d'un grain , arrivée d'un navire de fort tonnage.
- Ne jamais hésiter à interrompre une randonnée en cas de changement des conditions météo.
- Eviter les zones de baignade / embarquement et le débarquement (se renseigner au préalable auprès des mairies).
- Utiliser du matériel de couleur sécurité : ROUGE ou ORANGE.
- Se conformer aux prescriptions des Affaires maritimes : liste du matériel à embarquer, itinéraire à respecter (dossier a déposer au préalable avant d'embarquer).
- Prêter une attention particulière à la tenue vestimentaire des participants (prévention de l'hypothermie).
- Faire un check list du matériel à embarquer avant le départ.
- Initier préalablement les participants aux méthodes de réinsertion en cas de dessalage :
 - Esquimautage en priorité.
 - Méthode en pointes en parallèle.
- Utiliser des embarcations conformes à la législation de la navigation en mer : Longueur, largeur; couleur de sécurité, bon état, solidité, équipement à bord ... (voir-liste jointe du matériel).
- En cas de brouillard : resserrer les rangs des pagayeurs.
- En cas de coup de vent : naviguer en radeau.
- Attention toute particulière à :
 - Hypothermie.
 - Hypoglycémie.
 - Expositions prolongées au soleil (coups de soleil, ophtalmies).
 - Moral des participants (randonnée de longue durée, ou calcul erroné: d'itinéraire ou modification intempestive des conditions météo entraînant une dérive importante par rapport à l'itinéraire prévu.
 - Epuisement physique des participants.
- Eviter les groupes trop nombreux
- Accorder une attention particulière aux :
 - Cumulo nimbus (grains, orages, coups de vent).
 - Courants de haines (côtes à fond sableux : Landes par ex.).
 - Vagues déferlantes qui crètent rouge (hauts fonds).
 - Règles de priorité : l'embarcation la plus manoeuvrière devant toujours céder la priorité.
 - Chenaux de navigation (navigation commerciale ; Pêcheurs professionnels).
 - Lignes de traîne derrière les bateaux de plaisance.
 - Zones dangereuses à éviter : pour toutes heures de marées, tous coefficients et toutes conditions météo.

- Zones interdites à la navigation de plaisance : parcs à moules, parcs à huitres, zones militaires de tir, parcs ou zones de protection de la nature.
- Proposer des randonnées en mer adaptées :
 - au niveau de pratique.
 - à l'endurance physique des participants.
 - à l'intérêt (motivations).
- Recommandations pour la pratique du SURF en mer :
 - Casque obligatoire.
 - Pagaie à manche alu de couleur sécurité.
 - Leashes / pagaie et le ski-surf.
 - Ne jamais naviguer dans les zones de baignade.
 - Eviter de surfer avec des embarcations à pointes éfilées.
 - Pratique de l'esquimautage conseillée.
 - Respecter les règles de priorité établies pour le surf : priorité aux PAV, priorité au premier qui accroche le surf sur la vague.
 - Ne jamais naviguer seul.
 - Toujours surveiller sa dérive / amers (points de repère sur la côte).
 - Eviter les vagues dangereuses : vagues à tube fermé, vagues trop hautes.
 - Attention aux courants de baïnes.
 - Mesurer la profondeur d'eau (Shore break).
 - Conseil : connaître la configuration des fonds marins par basse mer.