

## INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ AVANT UNE SORTIE

### Le port de la VFI :

- Obligatoire en tout temps sur un plan d'eau et lors des portages.
- AAA : Approuvé au Canada, Attachée et Ajustée

### Attitude préventive :

- Prendre son temps, poser des gestes dont les conséquences ne mettront pas la sécurité de personne en cause.
- Dans le doute, demander à une personne ressource.
- Faire attention au sol glissant (roches, etc.)
- Soulever une embarcation avec les cuisses, le dos droit de façon à la protéger.
- Se rappeler que les soins médicaux d'urgences sont parfois loin.
- S'habiller de façon à être confortable et au chaud.
- Boire fréquemment de l'eau pour se réhydrater.
- Informer un collègue lorsque vous quittez le plan d'eau (ex. : toilette)

### Les signaux de base :

On les utilise pour commander un arrêt, donner l'autorisation de progresser, demander de l'aide où vérifier l'état d'une personne à l'eau

- Arrêt : Pagaie parallèle au sol, les deux bras au-dessus de la tête.
- Avancer – ok de poursuivre: Pagaie droite dans les airs, au-dessus de la tête.
- Route à suivre : Pointer avec la pagaie, le bras en extension. \*\*\*Ne jamais pointer un danger ou un obstacle.
- Sifflet : Un coup; on veut attirer l'attention. Trois longs coups; arrêt immédiat, besoin d'aide.
- Ça va? : Un poing fermé au-dessus de la tête ou se cognant la tête en regardant la personne. La réponse positive se fait par le même geste.
- Autres signaux : Pourront être élaborés avec le groupe pour des raisons spécifiques.

### Distance entre les participants :

- La distance de la portée de la voix au maximum est souhaitable pour des raisons évidentes.
- La distance d'au moins un canot est à favoriser lors d'eau-vive et de rapide.

### Que faire en cas de chavirement :

- Rester calme est une priorité!
- Ne pas lâcher sa pagaie.
- En eau calme : Ne jamais lâcher l'embarcation. Chercher à saisir préférentiellement la corde où la poignée plutôt que le plat-bord.
- En eau vive : Se tenir en amont du canot. Selon son évaluation de la situation et son expérience, nager vers la berge pour s'auto-récupérer en remorquant ou non son canot au moyen de la corde de bosse.
- Si personne n'a remarqué votre situation, signalez-la en sifflant un coup (avertissement) où trois coups (problème)
- Attendre l'assistance d'une personne compétente pour procéder à la récupération si nécessaire.