

Comment s'équiper pour les activités nautiques ?

La pratique de la voile, du kayak ou du char à voile, comme toute activité sportive, nécessite un équipement adapté. L'activité se déroulant en plein air, sur l'eau ou sur la plage, l'attention portera surtout sur la prévention de la chaleur ou du froid et de la déshydratation.



**Les équipements de sécurité obligatoires
sont systématiquement fournis par le club.**



Les activités en mer (voile et kayak) :

Ce que fournit le club :

- combinaison isothermique en néoprène de type shorty (manches et jambes courtes)
- coupe-vent

Ce que vous devez prévoir obligatoirement :

- tennis ou chaussons de voile : c'est obligatoire pour vous protéger les pieds des coquillages tranchants !
- Votre maillot de bain
- nécessaire de douche

Le char à voile :

Ce que fournit le club :

- casque et lunettes de protection
- coupe-vent

Ce que vous devez prévoir obligatoirement :

- chaussures fermées (tennis, chaussures de rando ...)
- tenue de rechange complète (parfois, ça mouille !)
- nécessaire de douche

Les « plus » conseillés :

- casquette, lunettes, crème solaire ...
- bonnet s'il fait froid (on se refroidit surtout par la tête)
- gants, surtout pour le char à voile (gants de ménage ou de jardinage, évitez les moufles !)
- bouteille d'eau

Les détails pratiques :

- penser à attacher les cheveux longs qui pourraient s'accrocher dans les poulies
- vous portez des lunettes ? pensez à les attacher, une simple ficelle fait l'affaire !
- prévenez les moniteurs en cas de problèmes de santé éventuels, (myopie, asthme, épilepsie etc.) pouvant créer des situations à risque



**En cas de doute, n'hésitez pas à nous contacter,
nous sommes là pour vous conseiller !
02 40 64 72 57 / contact@srbernerie.fr**