

## **Club de canoë kayak de Pointe-Claire Politique de pagayage en eau froide**

Les périodes d'entraînements en eau froide sont au printemps et à l'automne, lorsque la température de l'eau ou de l'air est **inférieure à 10 degrés Celsius**.

**Printemps** : du début avril jusqu'à la mi-mai.

**Automne** : environ du 21 septembre jusqu'à la dernière pratique sur l'eau.

### **Entraîneur**

- Tous les entraîneurs doivent porter leur VFI en tout temps, peu importe l'âge.
- Tous les entraîneurs doivent être connectés au moteur (portant le coupe-circuit).
- Tous les bateaux à moteur doivent avoir l'équipement de sécurité requis en vertu des règlements de la Garde côtière : sifflet, corde, lumière, écopos, pagaie, etc.
- Avoir une couverture chaude dans le bateau à moteur.
- Avoir un système de communication (walkie-talkie or cellulaire).
- L'entraîneur sénior sur place est chargé de vérifier la météo et doit décider qui peut aller sur l'eau.

### **Athlètes**

- Les athlètes doivent porter un VFI bien ajusté, toutes les fermetures à glissière doivent être attachées.
- Les athlètes doivent être habillés avec des vêtements appropriés.
- Les athlètes doivent connaître et respecter ces règlements afin de poursuivre l'entraînement dans l'eau froide.

### **Protocole pour se rencontrer sur l'eau**

- Le groupe doit toujours rester ensemble près du bateau à moteur et de la rive.
- Aucun athlète ne devrait être laissé seul ou pagayer loin du groupe, que ce soit pour revenir au club ou parce que leur vitesse est différente de celle du groupe.  
(C'est à l'entraîneur de décider qui peut se joindre au groupe)
- Tous les athlètes doivent attendre pour le groupe et l'entraîneur en bateau à moteur avant de quitter les quais
- S'il y a des employés à l'intérieur du club, veiller à ce qu'un deuxième bateau à moteur est sur l'eau et prêt à être utilisé en cas d'urgence
- Un cellulaire devrait être transporté par l'entraîneur quand il n'y a personne à l'intérieur du club et/ou quand un groupe est hors de la baie.

### **Que faire si une personne chavire**

- Retirer la personne de l'eau
- Enlever les vêtements en excès
- Enveloppez la personne d'une couverture de sécurité
- Retourner au club et évaluer la personne
- Si la personne présente des symptômes d'hypothermie, appeler le 911
- Sinon, envoyer la personne prendre une douche chaude et la mettre sur un vélo stationnaire.
- Prévenir les parents si l'enfant est mineur.
- Remplir un rapport d'incident.