



LES LOISIRS NAUTIQUES ET VOTRE SECURITE

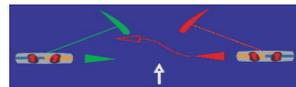
- En cas de détresse, contacter le CROSS Gris-nez (03 21 87 21 87) ou les sapeurs pompiers (18) ou le 112 depuis un téléphone portable.
- Avertir une personne à terre du lieu de pratique et de l'heure prévue de retour.
- Consulter la météo avant de partir afin de connaître également l'état de vigilance du département au : **05 67 22 95 00** ainsi que **les horaires de marée**
- S'assurer que le parcours à effectuer est conforme à son niveau.
- Porter un gilet de sauvetage ou à défaut une combinaison.
- Ne vous surestimez pas ! En cas de fatigue, il faut savoir s'arrêter avant l'accident.
- Utiliser du matériel en bon état adapté à votre niveau ainsi qu'aux conditions météorologiques : taille de voile adaptée.
- Inscrire ses coordonnées sur la voile et la planche afin d'être joignable si le matériel est retrouvé.
- En cas de perte de matériel, prévenir rapidement le CROSS Gris-nez : 03 21 87 21 87.



- S'équiper de matériel de sécurité : lumière ou fusée de détresse afin de pouvoir se signaler clairement lors d'une situation de détresse. Asseyez-vous sur votre planche et agitez les bras.



- Respecter les autres pratiquants de sport nautiques et du milieu aquatique.



- Ne naviguer pas dans les zones de baignade délimitées par des bouées jaunes.



NAUTICAL LEISURES AND YOUR SAFETY

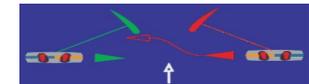
- If you are in distress, contact MRCC CROSS Gris-nez (+33 3 21 87 21 87) or firefighters (18) or make 112 from a mobile phone.
- Inform someone ashore regarding the place where you will be and the time you will expect to be back.
- Check the weather forecast before leaving to know the state vigilance department at : **+33 5 67 22 95 00** and **tide**
- Regarding your level make sure that the project is not too difficult.
- Wear a lifejacket or a wet suit
- Don't overestimate yourself ! If you are tired, you have to stop before the accident.
- Use the equipment in good condition suitable to your level and the weather.
- Write in your board and your sail your name and phone number so you could be contacted by somebody who could find your equipment.
- If you loose your sail or your board, call quickly MRCC Gris-Nez : 03 21 87 21 87.



- In distress situation, use light or red flares. Otherwise, sit on your board and move your arms.



- Respect other practitioners of water sports and aquatic environments.



- Don't use bathing areas delimited by yellow buoys.

