

Recommandations aux participant(e)s des cours de voile sur l'équipement à avoir avec soi pour les sorties sur l'eau.

Toujours porter le gilet de sauvetage (il est fourni par Rudevent), même s'il fait très chaud et qu'il n'y a pas de vent.

S'il fait froid ou qu'il pleut.

Danger : le corps perd énormément de chaleur en étant mouillé, tout particulièrement par les pieds et la tête. Le froid, la faim, la fatigue augmentent le risque de mal de mer.

Porter des bottes, avoir un ciré complet (veste et pantalon).

S'il fait très froid ou qu'il y a beaucoup de vent, porter un bonnet.

Prévoir des habits de rechange si le ciré n'est pas complètement étanche.

Prévoir également du chocolat ou des barres aux céréales pour les petits creux.

Remarque pour les personnes devant acheter un ciré : les cirés jaunes bon marché font parfaitement l'affaire. Pas besoin d'acheter des cirés spécialement prévus pour la voile et qui sont hors de prix. Par contre, les coupes-vent sont à proscrire. Ils ne protègent pas de la pluie plus de 5 minutes.

S'il fait très chaud.

Danger : la réverbération du soleil est très forte sur l'eau, la petite brise fait facilement oublier que le soleil tape.

Ne pas se mettre torse nu, porter un t-shirt et un short.

Porter une casquette ou un chapeau.

Mettre de la crème solaire étanche à l'eau, à fort indice (au moins 20).

Porter des lunettes de soleil.

Boire régulièrement de l'eau, env. 2 litres par jour (donc un litre d'eau pour la demi-journée).

Toujours porter des chaussures. C'est extrêmement douloureux de se taper les orteils sur l'accastillage fixé sur le pont d'un bateau et lorsqu'on se fait marcher sur le pied.

Toujours porter le gilet de sauvetage. S'il fait vraiment une canicule, on peut s'arroser avec un seau d'eau pour se refroidir.

Avoir un sac qui peut se fermer complètement pour ranger toutes ses affaires. Prévoir aussi les changements de temps en été. Il fait souvent plus frais sur l'eau qu'à terre.

Les sacs peuvent être rangés dans la cabine du bateau, il n'y a donc pas de craintes à avoir qu'ils se mouillent. Cependant il ne faut pas exagérer sur le volume du sac, le cours ayant une durée maximale de 3h.