



SÉCURITÉ & DÉSSALAGE

Nous l'avons déjà évoqué dans la fiche " première mise à l'eau de votre kayak " :

Ce geste est essentiel à la maîtrise de votre flotteur.

Il vous permettra, une fois acquis, de ne pas paniquer et de savoir remonter vite fait dans votre kayak. Cet apprentissage est à effectuer dès la première sortie et à plusieurs reprises.

Bien entendu, ne sortez pas seul pour mettre cet exercice en pratique. Faites le dans des conditions qui se rapprochent le plus possible du réel, surtout si vous sortez toute l'année et dans des conditions de mer plus ou moins formée.

Avant de vous jeter à l'eau, ajustez correctement votre gilet d'aide à la flottabilité à votre morphologie (s'il n'est pas serré correctement, il vous remontera sur la tête lorsque vous vous mettrez à l'eau).

Ne prenez pas votre gilet automatique.

Vous pourrez faire cet essai au moment de remplacer la cartouche par exemple.

Prenez l'habitude de leasher (attacher) votre pagaie à votre kayak pour ne pas la perdre.

Faites l'exercice avec votre siège à poste, vos porte-cannes et la tenue avec laquelle vous irez en PEK.

Partez avec un ami sur un second kayak qui assurera la sécurité et sera apte à vous aider en cas de difficulté. Ne partez pas avec un novice pour ce genre d'exercice.

Une fois sur l'eau avec assez de fond (si vous avez pied, ça ne compte pas), mettez vous à l'eau par le côté et essayez de remonter dans votre kayak plusieurs fois.

Une fois que vous maîtrisez ce geste, mettez vous à l'eau en retournant le kayak de manière à voir comment faire pour le remettre dans le bon sens.

Cette vidéo pourra vous aider : <https://www.youtube.com/watch?v=jaw-r49crxo>

Répétez ce geste plusieurs fois au cours de la saison, il doit être parfaitement maîtrisé.

Il faut savoir que l'hypothermie peut entraîner la mort et les chances de survie diminuent d'autant plus si l'eau est froide.

Le temps de survie approximatif d'une personne dans l'eau est de :

- 12 heures pour une température d'eau de 21 à 15.5°C
- 6 heures pour une température de 10 à 15.5°C
- 1 heure pour une température de 4.5 à 10°C
- moins d'1 heure en dessous de 4.5°C

Ceci est valable pour une personne en bonne condition physique...

En conclusion moins vous resterez dans l'eau mieux ce sera, alors entraînez vous à ce geste simple...