

# La sécurité, c'est dans notre NATURE

Les activités nautiques en milieu naturel comportent des risques, dont plusieurs peuvent mener à la noyade. Sur l'eau, dans l'eau ou près de l'eau, la préparation et la prévention sont les clés d'une expérience agréable et sécuritaire. Mettez toutes les chances de votre côté, faites de la sécurité votre priorité.

## ACTIVITÉS NAUTIQUES



### AVANT DE PARTIR

- ✓ Manier une embarcation sur un plan d'eau requiert certaines compétences. Avant une première sortie, il est conseillé de suivre une formation ou d'inviter une personne expérimentée à vous accompagner.
- ✓ Faites un plan qui convient à vos capacités et à celles de vos partenaires, en contactant le parc que vous visiterez pour connaître les itinéraires suggérés, les caractéristiques du plan d'eau et les risques qu'il comporte ainsi que la réglementation sur la baignade, qui n'est pas permise partout.
- ✓ Vérifiez la météo. Au besoin, modifiez votre itinéraire ou reportez votre activité.
- ✓ Habillez-vous adéquatement pour la saison et portez des souliers fermés avec semelle adhérente.
- ✓ Dans un sac étanche, apportez le nécessaire pour subvenir à vos besoins : moyens de communication, eau et nourriture, carte du territoire, trousse de premiers soins, matériel en cas d'imprévu.
- ✓ Préparez votre embarcation et le matériel légalement requis par Transports Canada et assurez-vous que tout fonctionne bien.
- ✓ Informez un proche de votre itinéraire et de sa durée. Cette personne sera votre ange gardien et pourra aviser les secours si vous manquez à l'appel.
- ✓ Prenez connaissance des règlements et des heures d'ouverture. Procurez-vous un droit d'accès, à l'accueil ou en ligne.

### SUR LE TERRAIN

- ✓ Notez le numéro à composer en cas d'urgence et la marche à suivre pour les zones sans réseau cellulaire.
- ✓ Portez votre VFI en tout temps : sur l'eau, dans l'eau et aux abords des plans d'eau.
- ✓ Respectez vos limites et vos connaissances. En cas de météo instable ou de conditions qui rendent la navigation difficile, regagnez la rive.
- ✓ Prévenez la fatigue! Restez près des berges. Prenez régulièrement des pauses pour boire et manger. Lorsque c'est possible, partez à contre-courant ou avec un vent de face et revenez avec le courant ou avec un vent de dos.
- ✓ Partez assez tôt pour terminer votre sortie avant la noirceur ou ayez l'équipement nécessaire pour être en sécurité après le coucher du soleil.
- ✓ Il est plus prudent de ne pas partir seul(e).

### AU RETOUR

- ✓ Avisez votre ange gardien de votre retour.
- ✓ Informez les employés du parc de tout bris ou tout élément potentiellement dangereux observés lors de votre visite.

### ÉQUIPEMENT

LÉGALEMENT REQUIS PAR TRANSPORTS CANADA

- VFI ou gilet de sauvetage de la bonne taille pour chaque personne
- Ligne d'attrape flottante de 15 m
- Pagaie, rame ou aviron
- Écope ou pompe à main
- Sifflet
- Lampe de poche étanche
- Feux de navigation si vous naviguez entre le coucher et le lever du soleil
- Dans certaines situations, d'autres éléments sont obligatoires

### ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

- Sac étanche pour garder vos articles au sec
- Vêtements adaptés à l'activité et à la saison
- Coupe-vent imperméable
- Souliers fermés à semelle adhérente
- Selon la météo : casquette ou tuque et gants
- Téléphone chargé à 100 % dans un étui étanche
- Carte du territoire et de votre trajet
- Eau et nourriture en quantité suffisante
- Lampe frontale et piles de rechange
- Trousse de premiers soins
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Insectifuge
- Briquet
- Désinfectant pour les mains
- Papier de toilette
- Sac à déchets

*Selon la saison, le cours d'eau et la nature de l'activité, vous aurez peut-être aussi besoin d'une combinaison isothermique ou étanche.*