A.S.T.Re

ANNEXE REGLEMENT INTERIEUR LONGE COTE

GENERALITES

Activité en mer sur la commune de Hyères, encadrée par des bénévoles ayant suivi la formation et obtenu leur certificat d'aptitude.

L'itinéraire se situe dans "la bande des 300 mètres" correspondant à la zone de baignade ; c'est-à-dire dans un périmètre où s'exerce la compétence des communes et de l'Etat en matière de sauvetage en mer (loi littoral du 3 janvier 1986)

CONDITIONS REQUISES

- Avoir coché la case □ OUI J'atteste sur l'honneur savoir nager (distance minimale 25 m) et ne pas avoir d'appréhension particulière en cas d'immersion totale.

EQUIPEMENT

- Port de chaussures ou chaussons obligatoire

- Pour l'ETE : suivant la fragilité de chacun, mettre une casquette, protection solaire adaptée

- POUR L'HIVER : Le port de vêtement en néoprène est fortement conseillé : combinaison ou tout autre équipement contre le froid ;

- l'activité en maillot de bain durant la période hivernale n'est pas conseillée et sera sous l'entière responsabilité de la personne qui refuse de s'équiper. Si nécessaire, l'animateur(trice) pourra exclure temporairement une personne non équipée correctement et se mettant en danger.

- IMPERATIF : ne pas s'isoler, suivre le groupe, signaler tout problème

- L'animateur dispose d'un téléphone portable permettant d'appeler les secours en cas de nécessité

L'activité se déroule, après un échauffement, pendant une heure environ dans l'eau jusqu'à la poitrine ; à la fin de l'activité, une séance d'étirements sera proposée.