

# RECOMMANDATIONS ET CONSEILS LIES A LA SECURITE

- **CANOE** – Le port du gilet de sauvetage est obligatoire.

Le port du sac à dos avec le gilet de sauvetage est interdit – il doit être posé dans le canoë.

**Tenue vestimentaire conseillée par temps chaud :**

- une casquette avec rabat couvrant la nuque - un tee-shirt couvrant les épaules
- des lunettes de soleil
- accessoirement crème solaire

L'orientation sur la Loire se fait à vue. A vous de trouver le bon passage parmi les différents bras qui s'offriront à vous.

Une bonne lecture du fleuve contribuera à votre sécurité et vous aidera à progresser:

- Passer à l'écart d'une branche qui sort de l'eau, même petite : dessous il y a un tronc qui peut vous déséquilibrer.

- Les zones où l'eau frise sont des hauts fonds sableux où vous risquez d'être immobilisés.

- Les endroits où s'amorcent un fort courant sont des rochers près de la surface ou des barres rocheuses ou des bancs de galets. A éviter absolument car dangereux pour vous et le canoë.

**Conseils :** C'est l'équipier arrière qui dirige le canoë.

Si vous prenez le courant le plus fort vous irez plus vite.

- **COURSE D'ORIENTATION EN VILLE** -

Votre attention doit être mobilisée en courant en ville afin de ne pas bousculer les passants et vous veillerez à traverser les rues en toute sécurité afin de ne pas troubler la circulation.

- **COURSE D'ORIENTATION EN NATURE** -

Pour les concurrents non habitués à la course en forêt, attention à la nature du terrain, notamment en CO de nuit.

Les entorses, fractures du poignet, branches dans l'oeil constituent les blessures les plus fréquentes.

Eviter de mettre un pied sur une branche ou un tronc qui peuvent être glissants.

La zone d'évolution comporte des pierriers qui peuvent être cachés par de la mousse – dangereux également pour les chevilles..et si vous glissez dessus, de graves blessures sont possibles.

- **VTT - BIKE & RUN** -

Le port du casque est obligatoire en toute circonstance pour les temps de course à VTT.

Les gants sont conseillés pour les cas de chute.

Vous utilisez le réseau routier sous votre responsabilité.

Vous êtes assujettis au strict respect du code de la route.

Pas de traversée de route sans vous être assuré que vous pouvez le faire en toute sécurité pour vous et en respect des autres usagers.

**Le port du gilet fluo est obligatoire pour les portions à pied ou à VTT sur la voie publique.**