



Consignes individuelles

OBJECTIFS

- Acquérir les réflexes de prévention « individuelle » des risques
- Avoir un comportement autonome et responsable face aux risques
- Obtenir quelques conseils pratiques pour le confort de la vie à bord

Avant de partir.....

• **Équipement individuel du « Marin »**

• Habillement (de la tête au pieds) adapté aux conditions

Casquette ou bonnet, lunettes de vue et solaires avec un cordon, crème solaire, veste coupe vent, vêtement chaud facile d'accès, veste de quart ou de protection contre les embruns ou la pluie, pantalon de ciré (cirés simple à bord), chaussures ou bottes adaptées semelles anti-dérapant de couleur blanche (sinon fait des traces sur le pont), lampe frontale.

• Dormir à bord

Obligatoire apporter un drap housse de dessous par personne pour protéger les matelas

Apporter un duvet ou couverture polaire + draps de dessus et oreiller si habitué à dormir avec un oreiller.

• Prévention médicale

Mal de mer; Nautamin, Mercalm Coculine selon prescription médicale

Apporter vos traitements et médicaments personnels

Pour signaler les antécédents, traitements et allergies au chef de bord en toute discrétion indiquer ceux-ci sur papier libre dans une enveloppe fermée (elle vous sera remise au retour et ne sera ouverte qu'en cas d'urgence et de nécessité)

Signaler au chef de bord si vous ne savez pas nager

En arrivant à bord...

- **Monter à bord** : S'assurer que la passerelle ou marche pied est bien fixé et non glissant. Ne pas tenter de passer avec plusieurs bagages
- **Installation dans les cabines** : Ne pas poser les sacs et les affaires sur la tête du lit sans avoir mis en place une protection (serviette ou votre drap. Ne pas poser les sacs d'avitaillement sur les banquettes ou la table du carré, mais au sol, pour pouvoir accéder aux coffres.

Avant d'appareiller...

• **Prendre les précautions personnelles**

Médicament contre le mal de mer si sujet, Toilettes, boissons, etc...

• **S'habiller selon les conditions prévues**

Au port, à l'abri il fait toujours meilleur. Et il est toujours plus facile de retirer un vêtement à plat que d'en enfiler un lorsque le bateau gîte (penche sur un côté).

Régler sa brassière et les sous cutales selon l'habillement et la porter systématiquement :

- si on ne sait pas nager
- pour les jeunes enfants
- à la demande du chef de bord
- la nuit (+harnais + lampe flash)
- sous certaines allures (vent arrière sous spi) et/ou conditions de vent

▪ **Participer aux tâches de préparation du bateau**

Fermeture des vannes eau et gaz, hublots, rangement cabines et carré
Préparation des amarres.

En navigation....

• **Déplacements**

Suivre les instructions du chef de bord lors du briefing sécurité

Analyser la situation avant de d'agir

Garder toujours une main pour soi, l'autre pour le bateau

En cas de doute ne jamais hésiter à utiliser la longe et le harnais pour se déplacer et les frapper sur la ligne de vie.

▪ **Manœuvres**

Intégrer les forces en présence (centaines de kilos et parfois tonnes)

Vérifier la position des mains sur les winches.

Ne jamais ouvrir un taquet ou spin-lock sans protection au winch.

Ne jamais tenter d'arrêter le bateau (plusieurs tonnes) avec le pied au moment d'arriver à quai (cela ne viendrait à l'idée de personne d'arrêter une voiture ainsi !)

Être vigilant avec des habits amples, proscrire les écharpes.

Ne jamais marcher pieds nus sur le pont du bateau

Manipuler les amarres avec des gants.

Utiliser des gants dans certaines manœuvres (empannages).

▪ **Bien être à bord**

S'hydrater souvent, ne pas avoir froid, ni chaud

Si on ne se sent pas bien en mer prévenir immédiatement le chef de bord (les plus grands navigateurs sont aussi malades)