

## LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

1. Appliquer les **règles de barres** (vitesse et anti-collision);
2. Respecter les **zones de navigation** dont celles de baigneurs;
3. Respecter les autres sur l'eau;
4. Prévoir **un refuge** (port ou quai abrité) pour chaque navigation.

## LE CONFORT DES PASSAGERS

1. Pour réussir votre journée, n'hésiter pas à **adapter** votre programme au changement de météo.
2. **Occuper** vos passagers au cours de la journée:
  - lecture, jeux;
  - bain;
  - conduite du bateau.
3. Eviter les contraintes horaires:
  - **on sait quand on part mais on ne sait pas quand on rentre.**
4. Même pour le plus chevronné des skippers, l'appréhension peut exister.
5. embarquer peut être **stressant** surtout pour un novice.
6. Surveiller ses passagers et prendre les devants: faim froid et fatigue sont les ennemis du marin.

## NOS CONSEILS

- Organiser une petite sortie avec si possible une belle météo pour la première fois de l'année. Il faut **retrouver** ses marques et ses habitudes.
- Pour être le meilleur capitaine:
  1. Partir avec des **réserves** d'eau et de nourriture:
    - 2 litres d'eau par personne;
    - des biscuits ou des barres de céréales.
  2. Conserver à bord:
    - de la **crème solaire** dans la pharmacie;
    - des chapeaux ou **casquettes**;
    - cirés;
    - pulls;
    - chaussettes.