

Voici quelques rappels pour mieux profiter de votre navigation

## Les règles de sécurité

1. Respecter les **règles de barres** dont la vitesse et l'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'hésitez pas à **adapter** votre programme au changement de météo.
2. **Occupez** vos passagers au cours de la journée:
  - lecture, jeux;
  - bain;
  - participation à la conduite du bateau.
3. Evitez 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'apprehension 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 sortie courte avec une météo adaptée pour la première fois de l'année. Il faut **retrouver** ses marques et ses habitudes.
- Pour être le meilleur capitaine:
  1. Partez avec des **réserves** d'eau et de nourriture:
    - 2 litres d'eau par personne, et
    - des biscuits ou des barres de céréales.
  2. Gardez à bord:
    - de la **crème solaire** dans la pharmacie, et
    - des chapeaux, des **casquettes** ou des foulards, et
    - cirés, et
    - pulls, et
    - chaussettes, et
    - une couverture de survie.