

# Naviguez en toute sérénité : Le protocole de sécurité pour le kayak de rivière

---

## Équipement de sécurité indispensable

- Casque certifié EN 1385 obligatoire pour protéger contre les chocs et impacts sur les rochers.
- Gilet de flottaison conforme à la norme NF EN ISO 12402-5 (50N minimum), ajusté à votre morphologie.
- Couteau de sécurité fixé sur le gilet, accessible à une main pour couper une corde en cas d'encagement.
- Sac à corde de 15 à 20 mètres avec corde flottante typée eau vive (résistance à la rupture > 800-1000kg).

## La règle des 3 couches vestimentaires

- Couche de base : textile synthétique ou laine mérinos pour une évacuation efficace de l'humidité.
- Couche d'isolation : polaire ou néoprène pour maintenir la chaleur corporelle.
- Couche extérieure : dry top ou combinaison étanche pour une protection totale contre l'eau.

## Vérification technique du matériel

- Inspecter l'intégrité de la jupe, notamment l'élasticité de l'élastique.
- Vérifier la solidité des calages (dosseret, cale-genoux) pour garantir un contrôle optimal du bateau.

## Préparation avant mise à l'eau

- Consulter les stations hydrométriques (ex: Vigicrues) pour s'assurer que le débit est adapté à votre niveau.
- Préparer un kit de premier secours étanche (couverture de survie, pansements compressifs, désinfectant, contacts d'urgence).
- Emporter un moyen de communication étanche avec les numéros de secours locaux enregistrés.

## Préparation physique

- Réaliser un échauffement articulaire de 10 à 15 minutes avant de monter dans le kayak.

- Cibler spécifiquement les épaules, le tronc (rotations) et les poignets pour éviter les blessures.