



Guide de sécurité nautique

Pour profiter de
la mer en toute sécurité



海上保安庁
JAPAN COAST GUARD

Guide de sécurité nautique

- ✓ Vérifiez que votre état de santé est adapté à l'activité.
- ✓ Consultez les prévisions météorologiques et les conditions maritimes à l'avance.
- ✓ Portez toujours un gilet de sauvetage.



Bateaux à moteur

3 conseils essentiels pour éviter les accidents

- ① Effectuez une inspection avant le départ.
- ② Faites entretenir et inspecter régulièrement votre bateau par des professionnels qualifiés.
- ③ Respectez les règles de navigation maritime.



Scooters des mers

3 conseils essentiels pour éviter les accidents

- ① Ralentissez à proximité des nageurs et d'autres personnes dans l'eau.
- ② Apprenez les techniques d'auto-redressement en cas de chavirement et les consignes de sécurité.
- ③ Évitez les comportements dangereux comme faire tomber des passagers ou balancer des bouées tractées.



Natation

3 conseils essentiels pour éviter les accidents

- ① Nagez dans des zones surveillées avec maître-nageur.
- ② Les adultes doivent toujours rester proches des enfants.
- ③ Ne nagez pas sous l'influence de l'alcool.



Plongée avec tuba

3 conseils essentiels pour éviter les accidents

- ① Portez palmes, masque et tuba.
- ② Ne plongez jamais seul(e) – pratiquez toujours à plusieurs.
- ③ Ne plongez pas si vous avez consommé de l'alcool.



Canoë

3 conseils essentiels pour éviter les accidents

- ① Apprenez les techniques de base telles que l'esquimautage ou la sortie en cas de chavirement avant de sortir en mer.
- ② Vérifiez votre embarcation avant le départ.
- ③ Si vous êtes débutant, suivez une formation pour acquérir les compétences nécessaires.



Stand-up paddle (SUP)

3 conseils essentiels pour éviter les accidents

- ① Les débutants doivent pratiquer dans des conditions calmes (vent ≤ 5 m/s, vagues ≤ 50 cm).
- ② Vérifiez l'équipement nécessaire et vos compétences.
- ③ Les débutants doivent suivre une formation pour apprendre les bases.



Mini-bateaux

3 conseils essentiels pour éviter les accidents

- ① Faites attention à l'équilibre de l'embarcation.
- ② Ne sortez que par mer calme (vagues ≤ 20 cm) et vent faible (vent ≤ 4 m/s).
- ③ Tenez-vous dans une zone où vous pouvez revenir à la rame (à moins de 1 km du rivage) en cas de panne.



Pêche

3 conseils essentiels pour éviter les accidents

- ① Choisissez un équipement adapté à l'environnement de pêche.
- ② Évitez de pêcher seul – allez avec d'autres personnes.
- ③ Ne pénétrez pas dans les zones interdites.