

CHARTRE DE L'ADHERENT à l'activité « LONGE-CÔTE ».

- L'activité se pratique de septembre à juin sur une durée d'une heure avec immersion entre le nombril et les aisselles.
- Elle est réservée aux adhérents, inscrits à cette activité et donc en possession d'un certificat médical ad hoc.
- Le nombre de participants est strictement limité à 20 selon les règles de sécurité en vigueur.
- En cas d'absence d'animateur la séance est annulée
- Les adhérents doivent se conformer aux instructions données par l'animateur pour leur propre sécurité et celle du groupe.
- Avant chaque séance un cahier de présence est à remplir. Les participants devront arriver 5' à 10' avant le début de l'activité qui ne sera effectif qu'une fois la totalité des participants entrés dans l'eau.
- Toute sortie de l'eau ou difficulté doit être signalée à l'animateur(trice)
- Tenue :
 - Une obligation absolue** : le port de chaussons ou de chaussures. Si cette règle n'est pas respectée, elle entraîne l'exclusion de l'activité.
 - Selon les saisons nous conseillons
 - En hiver* combinaison (3/4mm)
 - Gants (3 ou 5mm)
 - Cagoule ou bonnet (la tête représente 30% des déperditions de chaleur)
 - En mi- saison* : maillot , shorty, combinaison légère à adapter à votre frilosité
 - Couvre-chef pour limiter la pénétration des infra-rouge, cause d'insolation
 - En toute saison* lunettes de soleil si nécessaire

Règlement intérieur validé par le conseil d'administration du 21 juillet 2022

Signature l'adhérent