ICE SWIMMING BREHEC 18 FEVRIER 2024

Attestation sur l'honneur

Document à renvoyer en version dématérialisée au Comité Départemental des Côtes d'Armor de natation (cdnatation22@outlook.fr) ou présenter sur place avant le début des épreuves.

Je soussigné (e) :

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Reconnais par la présente :

- Avoir pris connaissance et m'être familiarisé(e) avec le règlement des épreuves de la nage hivernale de Bréhec tel qu'il est stipulé et publié par le site du comité départemental de natation des Côtes d'Armor.
- M'engager à me conformer pleinement aux règles du CD22 obligatoires pour ma sécurité.
- Avoir pris connaissance des risques et des dangers induits par ma participation aux Epreuves de la de Nage hivernale et m'y être préparé(e).

Ces risques comprennent ceux qui sont associés ou posés par :

- Un changement brutal de température provoquant une sensation d'étouffement, une augmentation du souffle et une accélération du rythme cardiaque.
- La lutte contre la perte de chaleur avec changement physiologique radical entraînant un ralentissement de l'activité musculaire.
- L'immersion dans une eau extrêmement froide pendant des périodes prolongées avec des réactions physiologiques en chaîne qui s'accroissent.
- Un risque d'hypothermie et d'épuisement avec effets sur ma santé personnelle physique et psychique.

Pour les distances supérieures ou égales à 500 m, je m'engage à être obligatoirement secondé(e) d'une personne accompagnatrice capable de :

- Connaître mes capacités à poursuivre ou stopper ma nage.
- Me prendre en charge à la sortie de l'eau jusqu'à la salle de réchauffement.
- Réagir en cas d'hypothermie du nageur.
- Rester présente jusqu'à ce que j'ai retrouvé une température idéale me permettant de recouvrer pleinement mes capacités physiques et psychiques.

Cette personne devra être informée et familiarisée au règlement de l'Ice Swimming de Bréhec .

Je reconnais participer à cette compétition en ayant conscience que la pratique de la natation en eau froide est en soi dangereuse. J'accepte tous ces dangers et risques.

Fait à :

Date :

Signature :