

# Bonnes pratiques en Paddle

10 conseils pour la sécurité de tous

1



## Aide à la flottaison

Portez un gilet de sauvetage ou une ceinture de flottabilité gonflable. À plus de 300m utilisation obligatoire !

2



## Utilisez une sangle de sécurité

Attachez-vous à votre planche avec un «leash».

3



## Inscrivez vos coordonnées sur votre planche

Nom, prénom, adresse et numéro de portable au stylo indélébile.

4



## Partez contre le vent

Toujours partir contre le vent, le retour avec le vent sera plus facile.

5



## Protégez-vous contre le soleil

Utilisez la crème solaire, hydratez-vous, portez lunettes de soleil et couvre-chef, etc.

# Bonnes pratiques en Paddle

10 conseils pour la sécurité de tous

6



## Equipez-vous d'un moyen de communication

Protégez-le dans un sac étanche.

7



## Observez la météo

Vérifiez les conditions météorologiques et sortez sur un lac plat et tranquille.

8



## Observez les feux à éclats

Si les feux clignotent, rejoignez immédiatement la rive.

9



## Respectez les panneaux rouge-blanc-rouge et les bouées jaunes

Zones interdites à la navigation.

10



## Respectez les zones naturelles protégées

Naviguez à plus de 25m des roseaux, joncs et nénuphars.