

## LES 5 REGLES D'OR DE SECURITE

1

Je marque mon matériel (aile et planche- minimum 1cm) et porte mon casque

2

Je vérifie les éléments de sécurité de mon matériel (bordé-choqué, largueur, leash,.....)

3

Je vérifie que mon matériel et mon niveau de pratique sont adaptés aux conditions sur la plage et sur le plan d'eau

4

Je suis particulièrement vigilant s'il y a du vent de terre ou du courant sortant de la baie, car ils emportent rapidement au large

5

Au-delà de 300 mètres de la côte,

- je porte mon gilet (50 newtons) ou ma combinaison (flottabilité positive et isolation thermique obligatoires)
- j'ai un moyen de repérage lumineux (étanche, flottant, autonomie d'au moins 6 heures (cyalumes autorisés)).

