



LES RÈGLES D'OR POUR

surfer en sécurité



1. SAVOIR NAGER



2. NE JAMAIS SURFER SEUL



3. VÉRIFIER QUE LES CONDITIONS SONT ADAPTÉES À SON NIVEAU DE PRATIQUE/ SON MATÉRIEL

4. IDENTIFIER LES ZONES DE BAINADES, NE PAS Y PÉNÉTRER EN SURFANT



6. EN CAS DE CHUTE



- ✓ ne pas plonger la tête la première
- ✓ ne pas sauter les jambes tendues
- ✓ se protéger la tête avec les mains/bras

5. SI VOUS ÊTES PRIS PAR UN COURANT SUR LA PLANCHE



- ✓ rester calme
- ✓ faire des signes aux secours avec les bras
- ✓ ne pas tenter de regagner la plage à la nage sans planche

7. SURVEILLER LA MÉTÉO, NE PAS SURFER EN CAS D'ORAGE



8. S'ÉQUIPER AVEC LE MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- ✓ planche et cordon de sécurité (leash) en bon état
- ✓ combinaison néoprène/casque recommandé
- ✓ ne jamais mettre ses doigts dans la cordelette du leash



9. RESPECTER LES RÈGLES DE PRIORITÉ POUR ÉVITER LES COLLISIONS

- ✓ contourner la zone de déferlement pour se rendre au large
- ✓ 1 vague = 1 surfeur
- ✓ priorité au surfeur le plus à l'intérieur du déferlement
- ✓ ne pas démarrer sur une vague s'il y a quelqu'un devant



10. RESPECTER LES ZONES DE SURF ET IDENTIFIER LES DANGERS POTENTIELS

- ✓ enrochement
- ✓ baïnes
- ✓ shorebreak (rouleau de bord)



11. SE PROTÉGER DES RAYONS UV AVEC UN CHAPEAU, DES LUNETTES ET UNE PROTECTION SOLAIRE UV50+ SUR LA PEAU

EN SAVOIR +
SUR MER.GOUV.FR

AVEC LE CONCOURS
DE LA **FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE SURF**
ET DU PROGRAMME
SURF SENTINELLE

