

PRATIQUER LE STAND UP PADDLE EN TOUTE SÉCURITÉ

LES INCONTOURNABLES POUR PRATIQUER LE SUP : JE SAIS NAGER - I SWIM

JE NE NAVIGUE PAS PAR TEMPS D'ORAGE - I NEVER SAIL BY STORM



1 JE PRATIQUE LE SUP* EN MER/OCEAN | PRACTISE SUP* ON THE BEACH OR OCEAN

J'utilise toujours un leash (cordon de sécurité). I always take a leash

Je m'informe des prévisions météorologiques : vagues, vent de terre qui éloigne de la côte. I find out about weather forecast : waves, earth wind

A JE NAVIGUE ENTRE 300 m ET 2 milles NAUTIQUES (3,7 km) ET MON SUP DÉPASSE 3,50 m **

I SAIL BETWEEN 300 m AND 2 NAUTICAL MILES (3,7 km) AND MY BOARD IS OVER 3,50 m

- J'informe de mon départ
- Je navigue avec au moins un autre pratiquant et de jour
- Je dois, en plus, m'équiper :
 - d'un repérage lumineux individuel étanche
 - d'un gilet et/ou d'une combinaison (protection thermique)
 - d'une trousse de secours et d'un moyen de communication

- I inform about my departure
- I sail by day and never alone
- I always take :
 - A waterproof light
 - A life jacket or a wetsuit
 - A first-aid kit and means of communication



B JE SURFE OU JE NAVIGUE JUSQU'À 300 m = ENGIN DE PLAGE.

I SURF OR SAIL UNTIL 300 m = BEACH SPORT.

Dans les vagues, je respecte les 5 grandes règles de sécurité en surf : respect des zones de bain et des règles de priorité, vagues adaptées à mon niveau, spots peu fréquentés, port du leash.

In the waves, I respect the five great security rules of surfing : Respect of swimming zone and priority rules, adapted waves regarding my level, unfrequented spots, take a leash.



2 JE PRATIQUE LE SUP* EN EAU INTÉRIEURE | PRACTISE SUP* IN INTERIOR WATER

- Il est recommandé de toujours naviguer au moins à 2. Always sail with someone else.
- Je m'informe si la navigation est autorisée (affichage, mairie...) : je peux embarquer, naviguer et débarquer. I ask about authorization of sail.
- Si l'eau est inférieure à 18°, je m'équipe d'une combinaison isotherme. If water is under 18°, I take a wetsuit
- J'informe quelqu'un à terre des horaires et de mon parcours. I inform about my departure

A EN LAC OU CANAL (SANS COURANT) IN LAKE OR CANALS (NO CURRENT)

J'utilise toujours un leash. Il est recommandé d'utiliser un gilet d'aide à la flottabilité.

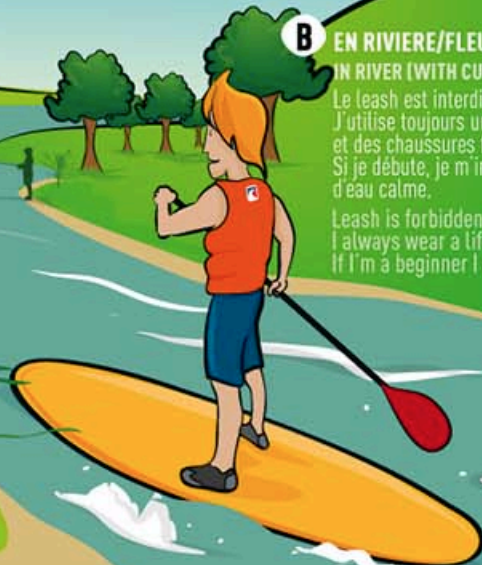
I always use a leash
I always wear a life jacket



B EN RIVIÈRE/FLEUVE (AVEC COURANT) IN RIVER (WITH CURRENT)

Le leash est interdit. J'utilise toujours un gilet d'aide à la flottabilité et des chaussures fermées. Si je débute, je m'initie d'abord sur un plan d'eau calme.

Leash is forbidden. I always wear a life jacket and closed shoes. If I'm a beginner I start on calm water.



ISUZU

