

7 ASTUCES POUR COMMENCER EN SÉCURITÉ

LA VEILLE

Checker votre paddle si c'est un gonflable le regonfler et preparer votre combinaison qu'elle soit sèche c'est toujours plus sympa

LE JOUR J

Trouver un endroit abrité : des forts vents ou de la houle
La pratique sur un plan chaotique peut rendre votre sortie très compliquée

il est quelques fois préférable de payer pas mal pour se mettre dans un endroit top

SUR L'EAU

Pensez à bouger lentement sur votre planche cela vous évitera de tomber à l'eau dès le début de séance

LA VEILLE OU L'AVANT VEILLE DE LA SORTIE

Checker la météo et les conditions de marée , de vent

LE JOUR J

Rechecker la météo dès que l'on est sur l'eau il faut être sur d'être en sécurité .
Charger votre matériel et pensez à prévenir quelqu'un si vous êtes seuls à pratiquer .

LE DEPART

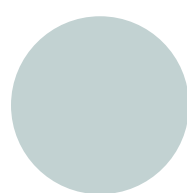
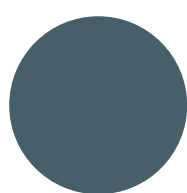
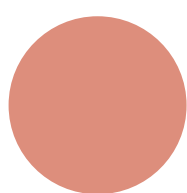
Il est important de porter un gilet de sauvetage si vous êtes amener à pagayer longtemps et un petit nécessaire de navigation (téléphone, eau , fruits secs)

PENDANT LA SÉANCE

Pensez à commencer assis ou allongé ou 4 pattes pour garder un maximum contact avec la planche laissez vous du temps pour évoluer sur le support durant la séance .



TANNA ADVENTURE



Quand on part sur l'eau il faut toujours savoir accepter l'inattendu et les éventuelles galères

Plus vous préparez votre sortie avec des routines comme les astuces plus vous serez sécurisés votre sortie (seul ou en groupe)

Les sorties en mer ou sur des plans d'eau comportent toujours des risques les conditions climatiques peuvent vite changer donc restez toujours vigilants

