# Respectez les règles

Tous les surfeurs doivent respecter les règles élémentaires de sécurité avant de se lancer dans les vagues. La clé de la sécurité réside dans la prudence et la sensibilisation.

# Étudiez la vague

Étudiez toujours la vague avant de vous lancer. Débutant, sélectionnez une plage sécuritaire avec des vagues de moins d’un mètre et choisissez les vagues adaptées à vos capacités.

# Ayez une planche sûre

Une planche de surf sécuritaire est une planche qui convient à votre niveau de compétence. Les débutants donneront la préférence à une planche plus grande et plus épaisse, pour la stabilité.

# Tenue adéquate et écran solaire

Portez une combinaison isotherme adaptée à la température de l’eau ou une veste de protection contre les UV. Utilisez un écran solaire large spectre avec un FPS d’au moins 30. Veillez à vous protéger contre les coups de soleil et les rayons UV.

# Attention au courant de retour

Un courant de retour est un volume d’eau refluant vers le large : plus grandes sont les vagues, plus forts sont les courants de retour associés. Un courant de retour se reconnaît à :

* Eau trouble provoquée par le sable brassé
* Mousse à la surface de l’eau au-delà de la rupture des vagues
* Rupture des vagues des deux côtés d’un courant de retour
* Mer ridée parmi de l’eau calme
* Débris flottant vers le large

# Échappez aux courants de retour

Si vous êtes entraîné par un courant de retour, ne paniquez pas ! Restez calme et examinez les conditions environnantes avant d’essayer d’y échapper. Les mauvais nageurs essayeront de nager parallèlement à la plage sur 30 ou 40 mètres. Une fois sorti du courant, vous pouvez nager vers la côte où les vagues se brisent. Sondez aussi avec vos pieds car des bancs de sable se forment parfois à l’extrémité du courant de retour. Les bons nageurs peuvent tenter de traverser le courant à un angle de 45°.

