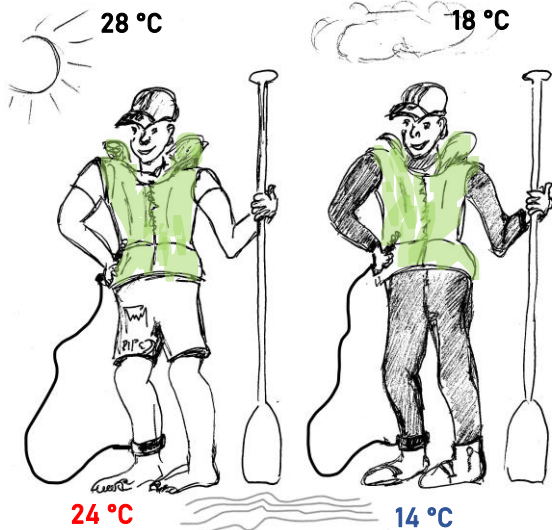


# Stand Up! Have Fun!

## Règles de Suisse Canoe du plaisir en SUP

### Dresscode – Équipement



Mets toujours un gilet de sauvetage.

C'est la température de l'eau qui détermine tes vêtements.

Utilise un leash autour de la cheville sur le lac ou en mer – mais jamais sur un cours d'eau.

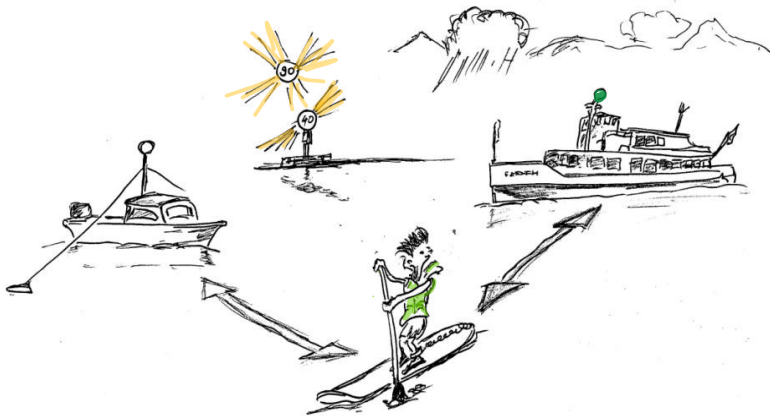
### Check Up - Sécurité

Participe à un cours d'introduction! - [fr.paddlelevel.ch](http://fr.paddlelevel.ch)  
Ne pagaye pas seul et planifie ton tour en SUP prudemment.



Prends une boisson énergisante avec toi pour les longs tours.  
Renonce à l'alcool avant et pendant ta sortie sur l'eau.

Informe quelqu'un de ton itinéraire en SUP prévu.  
Observe toujours la direction du vent, l'évolution du temps et commence ton tour face au vent.



Transporte ton smartphone emballé de façon étanche sur ton corps.

En cas d'alerte de vent ou de tempête (feu orange clignotant), regagne rapidement la rive.

Garde une distance suffisante par rapport aux autres navires et respecte les règles de priorité et de comportement dans la navigation.

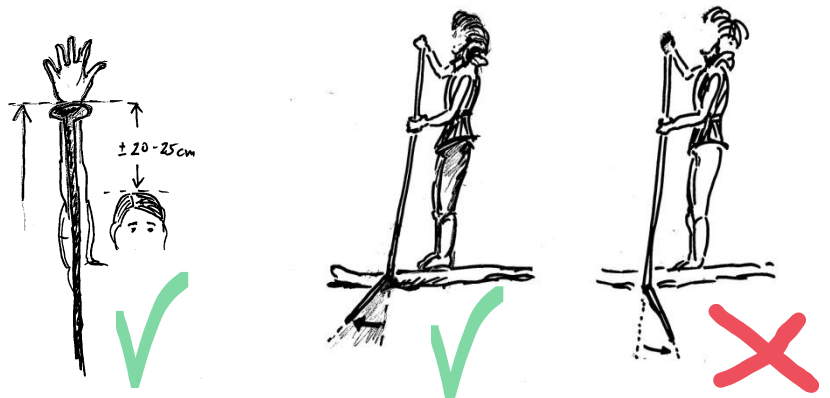
Évite les entrées de port, les zones de débarquement des bateaux de croisières sont interdites!

Indique ton nom et ton adresse sur ton SUP  
(obligation légale!).

Les règles de comportement dans la navigation [vks.ch](http://vks.ch)



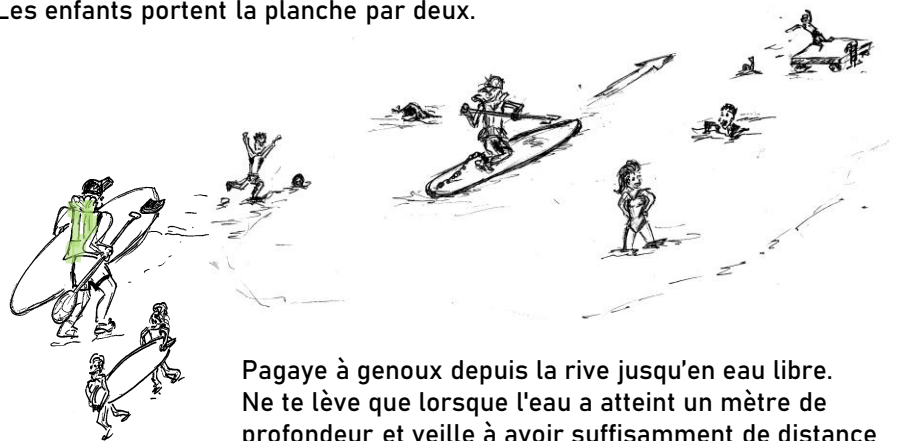
### How to paddle - Conseils



Choisis une planche adaptée: plus elle est large, plus elle est stable / plus elle est longue, plus elle est rapide.

### Careful - Considération

Porte ta planche avec l'aileron en avant jusqu'à l'eau.  
Les enfants portent la planche par deux.



Pagaye à genoux depuis la rive jusqu'en eau libre.  
Ne te lève que lorsque l'eau a atteint un mètre de profondeur et veille à avoir suffisamment de distance avec la rive et les gens.

### Fairplay - Respect

Garde une distance de 25m des roseaux et de la végétation aquatique.

Ramasse les déchets et jette-les à terre dans une poubelle.

Ne pagaye pas dans les zones réservées (bouées jaunes). C'est interdit!

Garde une bonne distance par rapport aux groupes de canards, aux oiseaux et aux sites de nidification.

Autres recommandations [swisscanoe.ch/fr](http://swisscanoe.ch/fr)

