

## **NORMATIVA D'US I MANTENIMENT PADDEL SURF:**

- Utilitza sempre un armilla salvavides: És recomanable portar una armilla salvavides o un dispositiu de flotació personal quan practiquis paddle surf, especialment en aigües obertes o amb onades.
- Coneix i respecta les normes locals: Algunes àrees o platges poden tenir regulacions específiques per a la pràctica del paddle surf. Assegura't d'informar-te sobre les normes i restriccions locals abans de sortir a l'aigua.
- Aprèn les tècniques bàsiques: Abans de llançar-te a l'aigua, és important aprendre les tècniques bàsiques del paddle surf, incloent com remar correctament, mantenir l'equilibri i realitzar girs.
- Condicions meteorològiques i de marea: Abans de remar, comprova les condicions meteorològiques i de marea. Evita remar en condicions extremes, com vents forts, tempestes o corrents perilloses.
- Observa l'entorn: Para atenció a l'entorn i a altres usuaris de l'aigua, com a nedadors, surfistes o altres paddle surfistes. Mantingues una distància segura i evita col·lisions.
- Protecció solar i equip adequat: Utilitza protector solar per protegir la teva pell dels raigs UV i utilitza roba adequada per a la pràctica del paddle surf. A més, assegura't de tenir un equip en bon estat, incloent una taula de paddle surf adequada i un rem de qualitat.

## NORMATIVA D'US I MANTENIMENT PADDEL SURF:

- Coneix els teus límits: No t'aventuris en aigües o condicions que estiguin més enllà de les teves habilitats i experiència. Comença en aigües tranquil·les i poc profundes, i a mesura que adquireixis més experiència, podràs provar condicions més desafiantes.
- Respecta l'entorn natural: Mantingues netes les platges i aigües on practiquis paddle surf. No llançis residus al mar i respecta la flora i fauna marina.
- Comunica't amb altres usuaris de l'aigua: Utilitza senyals i comunicació adequada amb altres paddle surfistes, navegants o banyistes per mantenir una pràctica segura i evitar situacions de perill.
- Disfruta de forma responsable: Gaudeix de la pràctica del paddle surf de manera responsable i respectant les normes de seguretat i les regulacions locals. Sigues conscient del teu entorn i cuida de la teva pròpia seguretat i de la seguretat dels altres.
- Aquestes són només algunes recomanacions generals per al ús i la seguretat del paddle surf. Recorda que les normatives i pràctiques poden variar en diferents països i regions.