

Comment se protéger du soleil ?

Surfez Couverts



SURFEZ COUVERT.

Quand vous surfez en maillot, utilisez un top de protection solaire (ou lycra) pour protéger le haut du corps.

Un top (ou une combinaison) à manches longues protège mieux vos bras et vos jambes.

Un véritable top de protection solaire offre une meilleure protection qu'un simple tee-shirt.

PROTÉGEZ-VOUS AUSSI SUR LA PLAGE

- Recherchez l'ombre sous un parasol.
- Couvrez votre tête avec un chapeau à large bord ou une casquette.
- Portez des lunettes de protection solaire.
- Mettez des vêtements légers à manches longues.

METTEZ DE LA CRÈME SOLAIRE.

- Pour faire du surf, choisissez une crème résistante à l'eau. L'indice de protection doit être d'autant plus élevé que votre peau est claire.

- Appliquez la crème sur toutes les parties de votre peau (visage et corps) non protégées par le maillot, le lycra ou la combinaison.

- Renouvelez fréquemment les applications : toutes les 2 heures au minimum et après chaque session.

- Ce n'est pas parce que vous mettez de la crème solaire qu'il faut prolonger vos sessions !

MÉFIEZ-VOUS DU SOLEIL !

- Évitez d'aller surfer entre 12 et 16 heures. Limitez la durée de vos sessions aux heures les plus chaudes de la journée.

- L'eau de mer fraîche atténue la sensation de brûlure mais ne préserve pas des UV ! Même dans un tube, vous n'êtes pas à l'abri du soleil...

- On peut attraper un coup de soleil même quand le ciel est nuageux. Consultez la météo tous les jours pour connaître l'index UV qui indique la force du soleil : plus l'index UV est important, plus il faut se protéger du soleil.

- Protégez-vous également du soleil quand vous partez en surf trip.