



Surfers' Survival Guide

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Surfers' Survival Guide

Guillaume Barucq

Surfers' Survival Guide Guillaume Barucq

 [Télécharger Surfers' Survival Guide ...pdf](#)

 [Lire en ligne Surfers' Survival Guide ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Surfers' Survival Guide** Guillaume Barucq

180 pages

Présentation de l'éditeur

Le surfeur s'expose, plus que tout autre sportif, à son environnement : soleil agressif, océans parfois pollués ou peuplés d'animaux dangereux... La surpopulation des spots et la propension des surfeurs à repousser toujours plus loin leurs limites, augmentent encore les risques d'accidents liés à la pratique de ce sport de glisse. " Surfers' Survival Guide " est le premier guide pratique de santé destiné au surfeur. Il contient des conseils de prévention pour limiter les risques de se blesser ou de tomber malade en surfant. Le néophyte et le surfeur expérimenté y trouveront des notions fondamentales concernant les domaines suivants :

Connaissance du milieu marin et des vagues ; Apprentissage du surf ; Entraînement, hygiène de vie et alimentation ; Choix du matériel ; Prévention des accidents ; Gestes de premiers secours ; Pathologies touchant la peau, les yeux, les oreilles et le dos du surfeur ; Conseils aux voyageurs ; Risques liés aux animaux marins : requins, méduses, oursins... ; Prévention des conduites à risque : drogue, dopage... Ce guide s'adresse aux surfeurs de tous âges. Une attention particulière est portée aux surfeurs malades, blessés ou handicapés.

Download and Read Online **Surfers' Survival Guide** Guillaume Barucq #0FKTWRUMZ3L

Lire Surfers' Survival Guide par Guillaume Barucq pour ebook en ligne Surfers' Survival Guide par Guillaume Barucq Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Surfers' Survival Guide par Guillaume Barucq à lire en ligne. Online Surfers' Survival Guide par Guillaume Barucq ebook Téléchargement PDF Surfers' Survival Guide par Guillaume Barucq Doc Surfers' Survival Guide par Guillaume Barucq Mobipocket Surfers' Survival Guide par Guillaume Barucq EPub

0FKTWRUMZ3L0FKTWRUMZ3L0FKTWRUMZ3L