

## **Guide pratique de la N.E.V.**

Conseils de la F.F.N.E.V pour la pratique de la N.E.V.

- Munissez-vous d'un flotteur, qui sera votre bouclier protecteur.
- Equipez-vous correctement contre le froid (vêtement isothermique, gants, bottillons).
- Utilisez casque et gilet harnais de type « eau vive ».
- Evitez tout accessoire et équipement offrant une prise à l'eau, aux branches, aux roches.
- Fixez une corde de sécurité sur votre flotteur.
- Informez-vous des classes ou du niveau d'eau du torrent.
- Faites une reconnaissance terrestre du parcours à effectuer.
- Notez et évitez les passages comprenant : siphon – rappels – drossages dangereux – barrages - branches – gorges encaissées.
- Prévenir de votre descente et de l'heure prévue de votre arrivée.
- Ne partez jamais seul et soyez conscient de vos limites.

F.F.N.E.V.