

Décembre 2009

Sports de neige – casque et respect sur les pistes

Des vêtements adaptés, des gants et des lunettes de soleil font partie de la panoplie de base de tout amateur de sports de neige. Ici aussi, les têtes intelligentes se protègent! Le bpa recommande à tous de porter un casque, aux snowboarders par ailleurs des protège-poignets, et une protection dorsale pour les sauts. A l'achat, veillez à ce que le casque porte la spécification EN 1077 (norme européenne) et laissez-vous conseiller par un spécialiste. Chaque année, faites contrôler – et attester avec la vignette de ski du bpa – vos fixations de ski par un professionnel.

Se protéger, c'est bien. Descendre prudemment, c'est mieux!

Les protections ne peuvent qu'atténuer les conséquences d'une chute ou d'une collision. Calculez donc bien le risque dès le début afin d'éviter les chutes et les collisions.

Faites des exercices d'échauffement avant la première descente et après une pause.

Adaptez votre vitesse et votre comportement à vos capacités et aux conditions.

Pour en savoir plus: www.protegetoi.ch

