



Ski, snowboard et ski de fond Sur les pistes en toute sécurité

Pour éviter les accidents de ski, de snowboard ou de ski de fond, il faut être bien équipé, posséder une bonne technique et respecter les autres. Le BPA vous dit comment vous protéger.

Faire preuve d'égards envers autrui réduit le risque d'accident sur les pistes. Pour les skieurs et les snowboarders, cela signifie surtout qu'il faut laisser suffisamment de place aux autres usagers et adapter sa vitesse à ses capacités et aux conditions. Les fondeurs, quant à eux, doivent céder la priorité aux personnes qui descendent la piste.

Le ski de fond est un sport moins simple qu'il n'en a l'air. Une bonne technique permet d'éviter de nombreuses blessures. Il est donc recommandé aux débutants de prendre un cours.

Un bon équipement permet d'atténuer les conséquences d'un accident de ski ou de snowboard. Il faut naturellement toujours mettre un casque. Les snowboarders débutants ont besoin de protège-poignets.

En ce qui concerne le ski, il est particulièrement important de faire contrôler annuellement le réglage des fixations dans un magasin spécialisé: les skis se détachent-ils encore au moment opportun?

Pour votre sécurité

- Respectez les autres.
- Ski et snowboard: portez un **casque**.
- Ski: faites contrôler tous les ans le **réglage des fixations**.
- Snowboard: portez des **protège-poignets**.
- Ski de fond: apprenez la bonne **technique** en prenant un cours.

Vous trouverez bien d'autres conseils de sécurité pour le ski, le snowboard et le ski de fond sur bpa.ch/sports-de-neige.

