



Sports de neige sur les pistes

Équipement adapté et respect des autres

Ski, snowboard ou luge: pour éviter les accidents, il est important d'être bien équipé·e et de respecter les autres amateur·rices de glisse. Conseils du BPA.

Chaque année, les accidents sont nombreux sur les pistes de ski ou de luge. Il est pourtant possible de réduire le risque qu'ils se produisent ainsi que la gravité des blessures.

Pour ce faire, soyez lucide sur vos propres capacités, laissez suffisamment de place aux autres sur les pistes et faites preuve de respect. Adaptez votre vitesse à vos capacités et aux conditions. Mieux vaut descendre un peu moins vite pour garder la parfaite maîtrise de la situation.

En cas d'accident, un bon équipement vous protège. Portez toujours un casque lorsque vous faites du ski, du snowboard ou de la luge.

Si vous faites du ski, faites chaque année régler vos fixations dans un magasin spécialisé et faites contrôler ce réglage sur un appareil spécialement prévu à cet effet. La vignette de ski du BPA collée sur les skis après le service garantit que les fixations ont été réglées et contrôlées correctement.

Les snowboarder·euses débutant·es s'équiperont en outre de protège-poignets pour mieux se protéger.

Pour votre sécurité

- Adaptez votre **vitesse** et laissez suffisamment de **place** aux autres.
- Portez un **casque**. Ce qui est désormais une évidence à skis ou à snowboard doit aussi l'être sur une luge.
- Skieur·euses: faites contrôler tous les ans le **réglage de vos fixations**.
- Snowboarder·euses: portez des **protège-poignets** si vous êtes débutant·e.
- Lugeur·euses: optez de préférence pour une **luge de randonnée**.

Avis aux amateur·rices de luge: sachez qu'une luge traditionnelle, une luge de randonnée et un bob ne sont pas interchangeables. Les luges de randonnée sont particulièrement faciles à piloter. Demandez conseil dans un magasin spécialisé ou renseignez-vous en ligne.

Vous trouverez plus d'infos pour allier plaisir et sécurité dans la neige sur bpa.ch/sports-de-neige. Sur bpa.ch/vignetteski, retrouvez les magasins de sport participant à l'opération «Vignette de ski du BPA».

