



Éviter les accidents de luge

Arrivez en bas de la piste, pas aux urgences

Dévaler la pente en criant de joie fait partie des grands plaisirs de la luge. Pour éviter les accidents, équipez-vous correctement et observez les règles de comportement.

Faire de la luge est un jeu d'enfant, non? Pourtant, les statistiques dévoilent une autre réalité. Chaque année en Suisse, cette activité est à l'origine d'environ 6300 consultations médicales.

Premièrement, pour éviter les accidents, il faut s'équiper correctement. Portez un casque, une protection dorsale et des chaussures montantes et robustes, à semelles profilées. En cas de neige verglacée, enfiler également des crampons, disponibles dans les magasins spécialisés ou en ligne. Optez pour une luge de randonnée pour davantage de sécurité. Ce type de luge en bois se laisse facilement piloter sur les pentes damées et verglacées.

Deuxièmement, l'endroit choisi pour faire de la luge est primordial. Le mieux est de descendre les pistes de luge officielles, signalées par des panneaux lilas. Les pentes se terminant par une surface dégagée sont également adaptées.

Troisièmement, il est important de se comporter correctement. Respectez les autres, adaptez votre vitesse et dépassez à distance. En collaboration

Pour votre sécurité

- Mettez un **casque**.
- Portez des **chaussures** montantes robustes à semelles profilées et, en cas de verglas, des **crampons**.
- N'empruntez que des **pistes de luge** balisées, des chemins dépourvus d'obstacles ou des pentes se terminant par une surface dégagée.
- Optez de préférence pour une **luge de randonnée**.
- Respectez les **10 règles de comportement pour lugeurs**.

avec Remontées Mécaniques Suisses et Swiss Sliding, le BPA a élaboré dix règles de comportement pour faire de la luge en toute sécurité. Vous trouverez toutes les règles et plus de conseils pour faire de la luge en toute sécurité sur bpa.ch/luge.

