



Sports de neige sur les pistes Équipement adapté et respect des autres

À skis, à snowboard ou sur une luge: pour éviter les accidents, il est important d'être bien équipée·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, il faut être lucide sur ses propres capacités, laisser assez de place aux autres sur les pistes et faire preuve de respect. Il convient également d'adapter sa vitesse à ses capacités et aux conditions. Mieux vaut descendre un peu moins vite pour garder la parfaite maîtrise de la situation.

En cas d'accident, un casque vous protège. Portez-en toujours un, que vous fassiez du ski, du snowboard ou de la luge.

Équipement de ski: les fixations de ski devraient être réglées chaque année dans un magasin spécialisé et ce réglage devrait être contrôlé sur un appareil dédié. La vignette de ski du BPA collée sur les skis après le service garantit que les fixations ont été réglées et contrôlées correctement.

Les snowboardeur·euses débutant·es s'équipent 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.**
- **Snowboardeur·euses: portez des protège-poignets si vous êtes débutant·e.**
- **Lugeur·euses: optez de préférence pour une luge de randonnée.**

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.

Découvrez plus de conseils sur bpa.ch/sports-de-neige. Sur bpa.ch/vignetteski, trouvez les magasins de sport qui attestent, au moyen de la vignette de ski du BPA, du réglage correct des fixations et du contrôle de ce réglage sur un appareil spécialisé.

