



2020-11 « Les sports d'hiver avec la bonne attitude »

La Suisse est un pays d'activités hivernales ! Pour preuve, 3,5 millions de suisses s'adonne chaque année aux sports de neige et parmi elles, 52'000 personnes se blessent sur les pistes suisses et étrangères.

Avant de partir dévaler les pentes helvétiques, à ski, snowboard ou même en luge, voici quelques conseils du BPA et de la SUVA.

« Un bon équipement de protection pour éviter les accidents »

- Contrôlez et entretenez régulièrement votre matériel
- Faites contrôler les carres et fartez la semelle
- Faites régler vos fixations et faites-les contrôler sur un appareil de réglage. Indiquez pour cela votre manière de skier et n'hésitez pas à vous faire conseiller. Demandez une pièce justificative avec les valeurs de réglage et comparez-les avec les réglages effectués. Vérifiez que la vignette de ski bpa a été collée sur un des skis. Vous trouverez une liste de magasins de sports recommandés sur <http://www.vignetteski.bpa.ch>

« En forme pour l'hiver »

Avant d'aller faire du ski, du snowboard, de la randonnée ou de la luge, préparez-vous en renforçant particulièrement la musculature du tronc, des jambes et travaillez votre équilibre.

« Vêtements et équipement de protection »

- Portez un casque conforme à la norme EN 1077
- Les ceintures dorsales amortissent l'impact des chocs en cas de chute sur le dos
- N'oubliez pas de porter vos lunettes ou vos lentilles de contact
- Un petit tube de crème solaire dans le fond la veste peut être utile

« Echauffez-vous »

En résumé, vous trouverez les règles primordiales à respecter sur les pistes en cliquant sur ce lien : <https://www.skus.ch/fr/droit-2.html>

" L'amour c'est comme le ski, ça laisse des traces. "

Auteur inconnu