



# Prévention des accidents en ski et en snowboard

## Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- transmettent les règles de la FIS ainsi que les directives de la SKUS et veillent à leur respect;
- connaissent le comportement adéquat en cas d'accident ainsi que les mesures de premiers secours;
- emportent toujours avec eux une couverture de survie, un bandage compressif et un téléphone portable;
- appliquent l'aide-mémoire spécifique Prévention des accidents du sport concerné pour l'entraînement hors neige (off snow) et respectent les prescriptions de sécurité *ad hoc*;
- ont réussi le test de sécurité dans le cadre de la formation des moniteurs Ski ou Snowboard.

## Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les enfants mesurant moins de 1,25 m n'empruntent pas les télésièges sans être accompagnés par un adulte.

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- vérifient, ensemble avec les participants, les engins de sports de neige et l'équipement;
- veillent à ce que le casque soit porté correctement;
- recommandent le port d'une protection dorsale dans les snowparks;
- recommandent le port de genouillères avec une coque dure lors de la pratique du télémark;
- recommandent aux débutants de porter des protège-poignets lors de la pratique du snowboard.

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- adaptent l'enseignement (à l'entraînement comme en compétition) à la situation actuelle (conditions, terrain, personnes);
- s'adonnent à leur sport sur les pistes, les itinéraires et les aménagements spéciaux;
- pratiquent le ski ou le snowboard dans le domaine non contrôlé après avoir consulté le service des pistes et de sauvetage local;
- aménagent les infrastructures d'entraînement et de compétition en accord avec le service des pistes et de sauvetage local;
- veillent à ce que l'intensité d'entraînement et de compétition soit adaptée (cela vaut notamment lorsque les enfants et les jeunes recommencent le sport après une blessure);
- garantissent la sécurité de toutes les personnes concernées lors de prises de vue vidéo;
- prévoient des pauses (apports énergétiques et liquidiens) suffisantes
- observent, lors de basses températures ou de forts vents, les symptômes d'hypothermie.