A la plage!: Sécurité

La crème solaire est-elle dans le sac? Et les lunettes de soleil? Y a-t-il des endroits ombragés sur le lieu d'activité. Lors d'une sortie estivale, il est judicieux de réfléchir à certains aspects sécuritaires pour éviter les mauvaises surprises.

Les sports de plein air comme le stand up paddle exigent des mesures de sécurité très pointues. Chaque sortie destinée aussi bien à un pratiquant qu'à un groupe offre des défis différents (conditions, terrain, facteur humain). Les dispositifs varient donc en fonction des activités et de leurs risques potentiels.

Une évaluation régulière des trois variables conditions, terrain et facteur humain permet d'anticiper les dangers potentiels et de minimiser les risques en adoptant les mesures adéquates. De plus, on dispose d'une marge de manœuvre suffisante pour réagir à un événement imprévu.

→ Sécurité en SUP

S'échauffer

Mobiliser les chevilles et les poignets, activer les muscles sont un rituel à adopter avant toute activité physique. En effectuant un bref échauffement, le risque de blessures diminue.

- Adapter l'échauffement aux activités prévues: plus les efforts seront intenses, plus l'échauffement sera long.
- Adapter l'échauffement à l'heure de la journée: plus il est tôt, plus l'échauffement sera long.
- Pour l'échauffement, choisir des exercices mobilisateurs (voir **vidéo**).

Les conseils du BPA

- Sports aquatiques
- Nage et baignade
- Sport et loisirs avec les enfants
- Grillades

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO