



# 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 les mesures de premiers secours et emportent une pharmacie de secours avec eux;
- ont réussi le test de sécurité.

## Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- vérifient, ensemble avec les participants, les engins de sports de neige (p. ex. fixations et carres) ainsi que l'équipement (p. ex. tenue, lunettes de protection);
- veillent à ce que l'équipement nécessaire soit porté correctement (casque, genouillères, protection dorsale, etc.);
- recommandent aux débutants de porter des protège-poignets (ceux utilisés pour le patin en ligne conviennent parfaitement).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- s'adonnent à leur sport non seulement sur les pistes, les itinéraires et les installations spéciales, mais encore dans les terrains autorisés par 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);
- adaptent l'enseignement (à l'entraînement comme en compétition) aux conditions actuelles (météo, piste, personnes, moment de la journée).

## 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.

## Généralités

Autres informations utiles disponibles dans les brochures du manuel J+S ainsi que dans les documents utilisés dans le cadre de la formation.