



Prévention des accidents en patinage sur glace

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- font en sorte que l'entraînement puisse se dérouler à l'écart de la zone publique;
- veillent à ce que la patinoire soit libre de tout objet et que les portes de la bande soient fermées;
- apportent des impulsions d'entraînement variables et diverses;
- proposent des mesures de récupération et de régénération actives de manière à prévenir les surcharges chez les jeunes;
- assurent une étroite collaboration entre le sportif, les entraîneurs et l'équipe médicale dans le sport de performance;
- veillent à l'installation de matelas de protection dans les zones de chute en short track et en patinage de vitesse.

Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- conseillent aux participants de porter des patins de bonne taille et bien aiguisés;
- sensibilisent les participants au port de vêtements chauds, pas serrés;
- recommandent aux participants de porter un bonnet/bandeau et des gants;
- prescrivent aux participants débutants le port d'un casque;
- invitent les participants à retirer les protège-lames avant de pénétrer sur la glace.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- prévoient régulièrement des exercices de stabilisation pour les articulations du pied et du genou ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement adéquats pour la musculature des pieds, des jambes, du tronc et des épaules;
- dispensent la technique optimale pour se relever, freiner et se réceptionner après des sauts;
- garantissent une intensité d'entraînement et de compétition adaptée à l'âge et au niveau des participants – cela vaut notamment après une pause d'entraînement (suite à une blessure ou à une maladie);

- prennent soin de donner un échauffement global (également off-ice);
- s'assurent que les participants portent les bonnes chaussures également lors de l'entraînement off-ice;
- veillent au respect des règles et exigent un comportement fair-play des participants à l'entraînement comme en compétition.

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- exercent dans le cadre de leur activité une surveillance active adaptée au degré de développement des enfants;
- organisent l'enseignement avec soin;
- veillent au port de gants et d'un casque (ou en tout cas d'un bonnet/bandeau chez les avancés);
- assurent une bonne collaboration entre le sportif, les entraîneurs et l'équipe médicale dans le sport de performance (sport des enfants).

Particularités pour le patinage artistique, la danse sur glace et le patinage synchronisé

Les moniteurs J+S

- veillent au respect des règles de sécurité de la fédération à l'entraînement comme en compétition;
- préviennent les blessures, telles que les coupures ainsi que les chutes et les collisions.

Particularités pour le patinage de vitesse et le short track

Les moniteurs J+S

- veillent au port d'un casque et de vêtements anti-coupure en short track;
- veillent, selon la situation, au port d'un casque et de vêtements anti-coupure en patinage de vitesse;
- vérifient que les sportifs savent quelles règles s'appliquent à quelles pistes et s'y tiennent (piste intérieure = patinage rapide; piste extérieure = patinage lent; piste d'échauffement = glisse; dépassement uniquement par l'extérieur);
- veillent à ce que les entraînements de départ, notamment, se déroulent uniquement aux endroits prévus à cet effet sur une piste.