



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;
- ferment toutes les portes de la bande avant le début de l'entraînement;
- 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 ce que les patineurs portent des chaussures adéquates lorsque l'entraînement se déroule en dehors de la glace.

Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- conseillent aux débutants de porter des gants renforcés;
- recommandent aux débutants de porter un casque;
- recommandent aux participants de porter d'autres protections, notamment lors de l'apprentissage d'éléments difficiles;
- veillent à ce que les participants aient des patins de la bonne taille et bien aiguisés;
- conseillent aux participants de porter des vêtements chauds pas serrés;
- 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);
- veillent au respect des règles et exigent un comportement fair-play des participants à l'entraînement comme en compétition.
- organisent des exercices et des formes de jeu de manière à réduire au maximum le risque de collision.

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- exercent dans le cadre de leur activité une surveillance active adaptée au degré de développement des enfants;
- recommandent aux enfants de porter un casque.

Particularités pour le patinage de vitesse et le short track

Les moniteurs J+S

- veillent à protéger les zones de chute;
- 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;
- veillent à ce que les sportifs connaissent les règles de comportement et les respectent;
- s'assurent que les participants ont compris toutes les instructions en cas de changement dans l'entraînement et les respectent;
- veillent à ce que les entraînements de départ, notamment, se déroulent uniquement aux endroits prévus à cet effet sur une piste.