

Sécurité en matière de SPORTS D'HIVER

En tant que Canadiens, nous aimons profiter de l'hiver et cela transparait largement dans le scoutisme. De nombreuses activités hivernales contribuent à rendre ludiques la neige et le froid, mais il est important de pouvoir en profiter en toute sécurité. Voici quelques conseils de sécurité concernant la pratique de loisirs en hiver.



SKI ET PLANCHE À NEIGE

APPRENDRE À TOMBER

Il est utile de savoir tomber de manière appropriée lorsqu'on apprend à pratiquer le ski ou la planche à neige. Cela permet de garder le contrôle de ses gestes et donc de ne pas se blesser ou de ne pas blesser les personnes se trouvant à proximité de soi.

RESPECTER LES LIMITES DES PISTES DE SKI

Les pistes de ski ne sont pas délimitées par des cordes pour rien. Ne franchissez pas les cordes ou les barrières qui délimitent le domaine skiable. Au-delà de ces limites, les pistes ne sont pas entretenues ou surveillées. Vous pourriez gravement vous blesser si vous sortez des pistes.

PRENEZ CONNAISSANCE DU CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE (EN ANGLAIS), QUI EST EN VIGUEUR DANS LA PLUPART DES STATIONS DE SKI CANADIENNES.



GLISSADES

NE SOYEZ PAS TÊMÉRAIRE!

Exécuter des sauts, se lancer des défis dangereux sur les pistes de glissades et essayer de voir combien de personnes peuvent descendre une pente en même temps sont autant de comportements qui peuvent rendre une activité ludique inutilement dangereuse.

FAITES ATTENTION AUX AUTRES USAGERS DE LA PISTE

Partagez la piste de glissades. Attendez que la piste soit dégagée avant de vous lancer dessus et faites attention aux usagers qui vous suivent une fois que vous êtes en bas de la pente. Remontez la pente en restant au bord de la piste pour ne pas gêner les autres usagers qui effectuent des glissades.

EXAMINEZ LES PENTES

Choisir une pente pas trop forte et assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace de sécurité en bas de la pente pour pouvoir vous arrêter. Vérifiez s'il y a des rochers, de la glace ou tout autre obstacle dangereux sur la piste avant d'y effectuer des glissades.



POUR TOUTES CES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR, HABILLEZ-VOUS CORRECTEMENT!

Portez des vêtements appropriés pour éviter l'hypothermie et gardez votre tête, vos oreilles et vos mains couvertes pour éviter les engelures. Portez plusieurs couches de vêtements pour pouvoir vous adapter au niveau d'intensité de chaque activité.



RAQUETTE À NEIGE ET SKI DE FOND

PLANIFIEZ VOTRE ITINÉRAIRE

Vous pouvez facilement vous perdre si vous vous éloignez des pistes. Emportez une carte et une boussole si vous prévoyez sortir du domaine skiable.

CONNAISSEZ VOS LIMITES

Il est important que vous connaissiez votre niveau en ski ou en raquette. Une pente peut s'avérer trop forte ou un sentier trop gelé pour que vous l'empruntiez. Vous pourriez vous trouver à un endroit trop éloigné pour obtenir de l'aide en cas de nécessité, alors prenez une décision avec prudence.

HYDRATEZ-VOUS

Les gens ont tendance à oublier de s'hydrater en hiver en se disant qu'il ne fait pas chaud. Or votre corps a toujours besoin d'eau, alors emportez une bouteille isotherme contenant quelque chose de chaud!



HABILLEZ-VOUS CORRECTEMENT

La raquette à neige ou le ski nordique sont des activités physiques intenses! Assurez-vous de vous habiller avec plusieurs couches de vêtements, afin que vous puissiez en retirer si vous commencez à avoir trop chaud.

SÉCURITÉ LIÉE AUX AVALANCHES

Bien que certaines parties du Canada ne soient pas exposées au risque d'avalanches, celui-ci est très présent dans l'ouest du Canada. Veuillez visiter le [site Web d'Avalanche Canada](#) pour obtenir les renseignements les plus à jour en ce qui concerne les bonnes pratiques à adopter.



PATINAGE SUR GLACE



PATINEZ À DES ENDROITS QUE VOUS CONNAISSEZ

Patinez en des lieux que vous estimez sûrs, en particulier si un enfant vous accompagne. Si vous patinez à l'extérieur, utilisez les patinoires et bassins aménagés de votre communauté. Des annonces vous informeront s'ils sont fermés pour une quelconque raison.