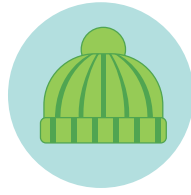


À LIRE AVANT LA GLISSADE, pas de rigolade!



HABILLE-TOI CHAUDEMENT

Habille-toi en fonction de la météo et de ton activité. Pour la glissade, porte plusieurs couches de vêtements : des sous-vêtements thermiques, des vêtements en molleton, des gros bas chauds, des bottes d'hiver, un manteau d'hiver, des pantalons de neige, une tuque et des gants ou des mitaines.

OBSERVE LES ENVIRONS ET PLANIFIE TA DESCENTE

Monte la pente d'un côté et glisse de l'autre. Fais attention aux autres lorsque tu glisses!



Ne porte jamais de foulard lorsque tu vas glisser, puisqu'il pourrait rester accroché à quelque chose. Porte toujours un gilet à col roulé ou un cache-cou.



Il est préférable d'aller glisser pendant le jour afin de bien voir et de se tenir loin des obstacles!



PORTE LE BON ÉQUIPEMENT

Porte toujours un casque lorsque tu vas glisser. Assure-toi que le casque est bien ajusté (tu devrais pouvoir passer un doigt entre ton menton et la sangle).

Vous ne devez jamais dépasser le nombre de personnes recommandé sur une luge. Si vous êtes trop nombreux, vous pourriez perdre le contrôle et avoir un accident.



Porte des lunettes de soleil afin de protéger tes yeux des reflets dans la neige.



Pour être sécuritaire, une pente doit être dépourvue de tout obstacle, comme des arbres, des bancs et des routes. Évite les pentes qui mènent vers un cours d'eau.

LAISSE LES CASCADES AUX PROFESSIONNELS!

Tu peux te blesser sérieusement en essayant de sauter sur des bosses ou en mettant les autres au défi de le faire!



Glisse sur une pente qui n'est pas trop abrupte et bien recouverte de neige (et non de glace)! Une bonne pente aura assez d'espace dans le bas pour que tu puisses lentement t'arrêter.