

Suite à divers accidents survenant chaque hiver, il est utile de rappeler quelques messages qui doivent être adoptés dans le code de bonne conduite de chaque skieur

Le ski est un sport technique et un sport à risques

Entretien du matériel

- Skis → vérification visuelle de l'état de la semelle, des carres, de l'état des fixations ; il est dangereux de skier avec des skis non entretenus
- Chaussures → vérification de l'état des crochets et de la semelle → le pied doit être tenu serré sans être compressé, le talon du pied ne doit pas se soulever dans la chaussure ; une semelle de chaussure abîmée nuit à la bonne fonction de sécurité que représente chaussure + fixation
- Réglages des fixations → elles doivent être réglées pour assurer un déchaussage en toute sécurité si nécessaire
 - En longueur → en fonction de la longueur de la chaussure
 - En pression des ressorts → en fonction du poids du skieur (des tournevis sont désormais disponibles au pied de pratiquement chaque remontée mécanique)
En cas de doute, faites les contrôler par des professionnels du ski

⇒ *attention : tout réglage fait sur des fixations d'un skieur, engage la responsabilité de celui qui l'a fait*

Protections individuelles (règles applicables également lors des entraînements)

- **Casque** → obligatoire pour tous les enfants et obligatoire pour les skieurs de compétition
Le port du casque (norme CE) en ski ALPIN est **OBLIGATOIRE** pour tous les coureurs participant à une course FFS ou FIS en France ou à l'Étranger, pour la Descente, le Slalom Géant, le slalom, le SuperG et le Super Combiné.
- **Dorsale** « protège dos » → Le port d'une protection dorsale, conforme aux spécifications de la FIS (*Équipement de Compétition Edition 2010-11 « Le protège dos »* adapté à la taille du skieur, est **OBLIGATOIRE** pour toutes les **ÉPREUVES NATIONALES** dans les catégories **Minimes et Benjamins** quelle que soit la discipline.
Elle est RECOMMANDÉE pour toutes les autres épreuves, toutes catégories, toutes disciplines.
- **Lunettes / masques** → obligatoires par tous temps
- **Gants** → recommandés par tous temps (même lorsqu'il fait beau et chaud, les gants protègent des éventuelles coupures que pourraient occasionner les carres des skis)
- **Vêtements** de ski adaptés aux conditions hivernales, chauds et étanches

Messages sécurité pour les skieurs



Niveau de ski

- Apprendre à skier avec des moniteurs est une garantie de réussite et de plaisir de la glisse → *le SMD de Digne dispose de moniteurs bénévoles diplômés par la FFS qui enseignent la technique du Ski Français*
- Adapter la vitesse à son niveau de ski → *ne pas se laisser griser par la vitesse si l'on ne maîtrise pas la conduite de ses skis ; ne pas skier au dessus de ses capacités → s'inscrire aux cours de ski que propose le ski club de Venelles*

Diverses autres consignes

- En groupe avec un moniteur, ne s'arrêter que derrière lui et plus bas « en aval » après le dernier skieur du groupe → *ne jamais s'arrêter en amont « devant » car il y a risque à faire tomber tout le groupe*
- Ne jamais s'arrêter derrière une bosse ou dans un virage sans visibilité → *un skieur amont n'ayant pas de visibilité peut nous percuter*
- Sur un téléski, il est interdit de slalomer, il faut rester dans la trace, ne pas faire d'écart → *cela peut occasionner le déraillement du câble avec risque de coupures ou d'écrasement des skieurs → le forfait de RM peut être retiré par le Service des pistes*
- Lorsque l'on est en groupe avec moniteur, ne pas prendre une remontée mécanique tant que le moniteur ne l'a pas autorisé → *risque de se retrouver seul sur une piste alors que le groupe attend ou vous cherche ailleurs*
- En cas de chute sur un téléski lorsque l'on est en groupe avec moniteur, rester à l'endroit de la chute et attendre le moniteur ou un pisteur → *ne pas prendre l'initiative de descendre en skiant sous le téléski, le moniteur descendra vous récupérer*
- Se rappeler que le skieur Amont (celui qui est le plus haut sur la piste) doit être attentif et laisser la priorité au skieur Aval → *le skieur amont doit freiner, tourner et éviter les autres skieurs*
- Ralentir lorsque l'on arrive sur des pistes faciles bleues et vertes → *c'est la qu'il y a le plus de skieurs et souvent des débutants*

Le B.A.-BA de la Sécurité (Extrait du site www.ffs.fr)

Priorité



Pour des questions de visibilité, la priorité est toujours aux skieurs situés en dessous de toi. Il te suffit d'anticiper et de contrôler tes trajectoires pour éviter de les mettre en danger. Pour ta sécurité, ne skie pas sous la ligne d'un télési.

Vitesse



Un accident n'est pas dû à la fatalité, il est souvent facile de l'éviter. Nous te recommandons d'adapter ta vitesse et tes trajectoires en fonction de ton niveau de ski, de la visibilité, de la difficulté de la piste et de l'état de la neige. Ralentis lorsque le trafic est dense et plus particulièrement dans les zones "débutants", près des files d'attente et en bas des pistes.

Arrêt



Sois toujours visible, les autres skieurs arrivent vite. Ne t'arrête pas dans les passages étroits ou derrière les bosses mais préfère les voix secondaires.

Signalisation



Les pistes et les remontées mécaniques sont dotées d'une signalisation, pour ta sécurité. Amuse-toi à la mémoriser et à l'observer scrupuleusement.

Assistance



En montagne comme ailleurs, la solidarité est une valeur incontournable Prépare-toi à porter assistance, notamment en alertant le poste des pisteurs secouristes en cas d'accident.

Équipement



Pour limiter les risques d'entorse du genou en cas de chute, fais vérifier et régler tes fixations par des professionnels. Pense aussi à enlever la neige entre tes chaussures et tes skis avant de chauser.

Protection



La tête et les yeux sont particulièrement exposés surtout chez les enfants. Pense à te munir d'un casque, de lunettes protectrices (indice > 3) et de crème solaire. En snowboard, protège tes poignets.

Assurance



Vérifie que tu es correctement assuré. Les secours ne sont pas gratuits.

Ces messages de sécurité ne sont pas exhaustifs, chaque encadrant et skieur du ski club a le loisir de faire part d'autres situations contribuant à limiter les risques

Bon ski à tous