

"10 conseils pour que le ski reste un plaisir"
"Conseils pour que la luge reste un plaisir"

MATÉRIEL

Mon casque et mes fixations sont bien réglés et vérifiés par un professionnel.

MÉTÉO

Je connais la météo, l'enneigement et le risque d'avalanche du jour.

PRÉPARATION

Je m'échauffe avant d'entamer ma première descente.

APTITUDES

J'adapte mes choix de pistes et ma vitesse à ma forme physique.

SIGNALISATION

Je respecte la signalisation des pistes et des remontées mécaniques.

TRAJECTOIRES

Lorsque je rejoins une piste, je ne coupe pas les trajectoires des autres skieurs.

PRIORITÉ

Les skieurs situés en-dessous sont prioritaires.

RESPECT

Ma vitesse et ma trajectoire ne doivent pas gêner les autres skieurs.

ARRÊT

Je ne m'arrête pas au milieu d'une piste, dans un passage étroit ou sans visibilité.

SECOURS

J'appelle les secours et je porte assistance si je suis témoin d'un accident.



PREFET DE LA HAUTE-GARONNE

Liste des équipements pour les activités et sorties « Ski »

Date(s) et lieu du séjour / de la sortie :

.....



MAIRIE DE TOULOUSE

WWW.TOULOUSE.FR

Toulouse en grand !

<http://www.preventionhiver.sports.gouv.fr>

- Combinaison **ou** duo blouson - pantalon (respirant / imperméables)
- Tee-shirt manches longues (thermolactyl) **ou** col roulé
- Pull en laine **ou** veste polaire
- Collant chaud (paire de collant ou collant de sport)
- Grandes chaussettes (si possible en laine)
- Gants **ou** moufles imperméables
- Bonnet **ou** bandeau **ou** cache oreilles
- Echarpe **ou** tour de cou
- Chaussures montantes imperméables **ou** une paire de boots
- Lunettes de soleil / masque de ski
- Crème solaire haute protection
- Stick à lèvres
- Paquets de mouchoirs en papier
- Affaires de rechanges pour après la luge / ski (pantalon, tee-shirt,
 - pull, chaussettes et chaussures)
- Casque de ski (prêté par la Mairie de Toulouse)
- Sac à dos pour pique-nique / collation / goûter

ADL :

Tèl :



NOM :

Prénom