



Prévention des accidents en saut à skis

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que le tremplin de l'entraînement correspond aux normes édictées dans le règlement de compétition de Swiss-Ski;
- énoncent les règles de l'exploitant du tremplin et veillent à ce qu'elles soient respectées;
- contrôlent qu'aucun objet ne se trouve sur le tremplin et examinent la piste d'élan;
- vérifient que la qualité de la neige dans la pente de réception correspond au niveau des sauteurs;
- ont répondu correctement à toutes les questions de sécurité du contrôle de la matière apprise;
- connaissent le Règlement de compétition national Swiss-Ski de saut à skis ainsi que le Règlements des concours internationaux du ski (RIS);
- connaissent les mesures de premiers secours en cas d'accident et savent les appliquer en cas d'urgence.

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que l'installation de saut soit adaptée à l'âge et au niveau des participants;
- utilisent du matériel en bon état de fonctionnement qui soit adapté aux enfants.

Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que tous les participants soient en possession d'un matériel de saut adéquat (p. ex. combinaison, skis, fixations, chaussures);
- veillent à ce que tous les participants portent un casque récent certifié FIS, des gants et des lunettes;
- invitent les participants qui souffrent de déficience visuelle à porter des lentilles ou des lunettes de sport correctrices.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- adaptent l'enseignement aux conditions météorologiques (temps, vent, lumière) et situatives (installation de saut, personnes, moment de la journée);
- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement et de la compétition à l'âge et au niveau des sportifs, notamment lorsqu'ils recommencent à s'entraîner après une pause (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- enseignent la technique correcte (élan, vol et réception);
- aménagent un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement et avant les compétitions;
- effectuent régulièrement des exercices de stabilisation pour les pieds et les genoux ainsi que des exercices de renforcement et de musculation pour le tronc et les jambes.