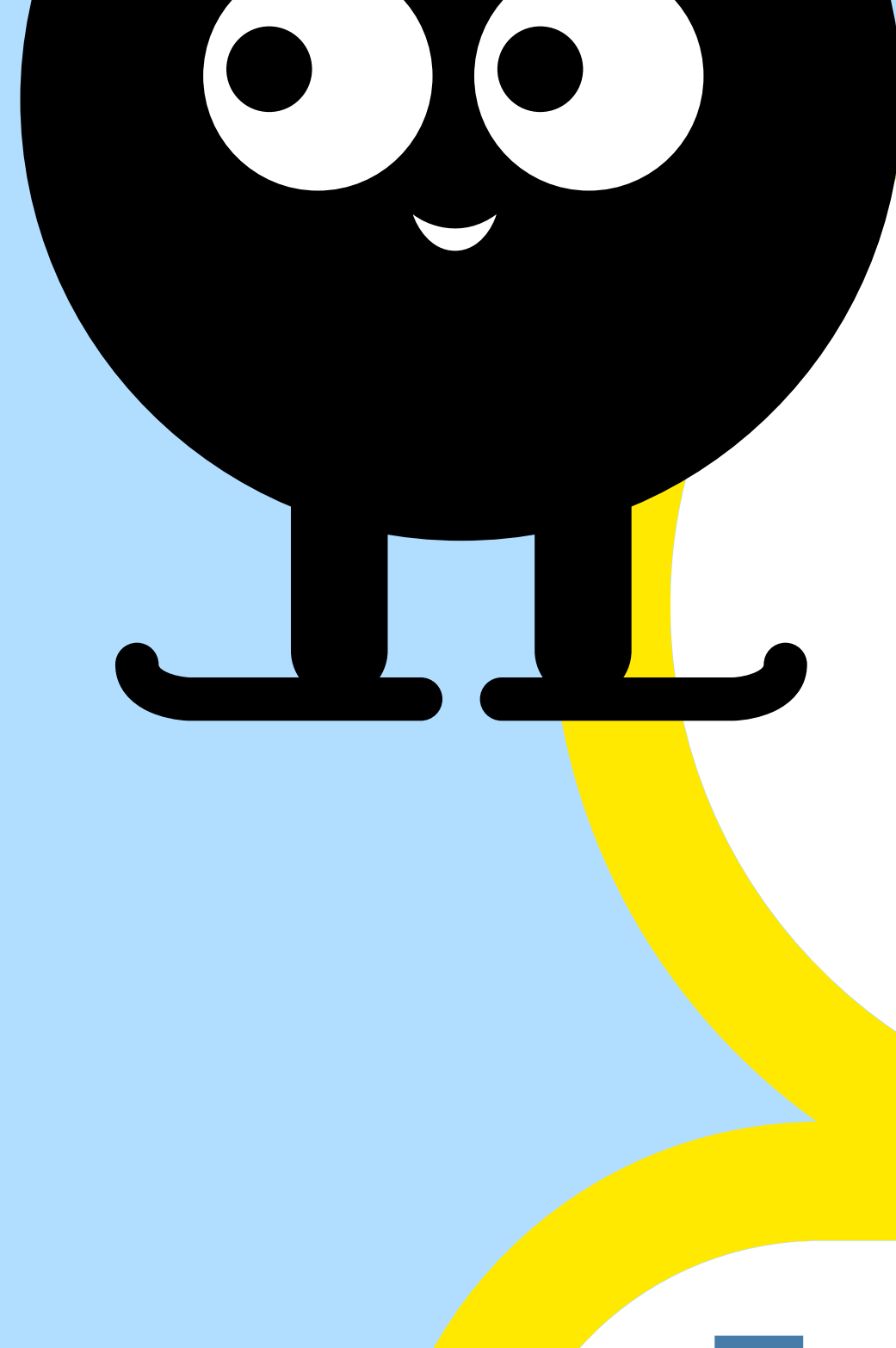


suivez

riski

VOTRE GUIDE POUR UN SKI SANS RISQUE +



Adoptez les bons réflexes pour profiter sereinement des pistes.

Follow safe practices to fully enjoy the slopes.

JE ME PRÉPARE

Je me prépare physiquement avant un séjour au ski.

I get physically fit before a ski trip.

Je prends une assurance, les secours sont payants.

I take out insurance, as rescue services are not free.

Je règle et j'entretiens mon matériel.

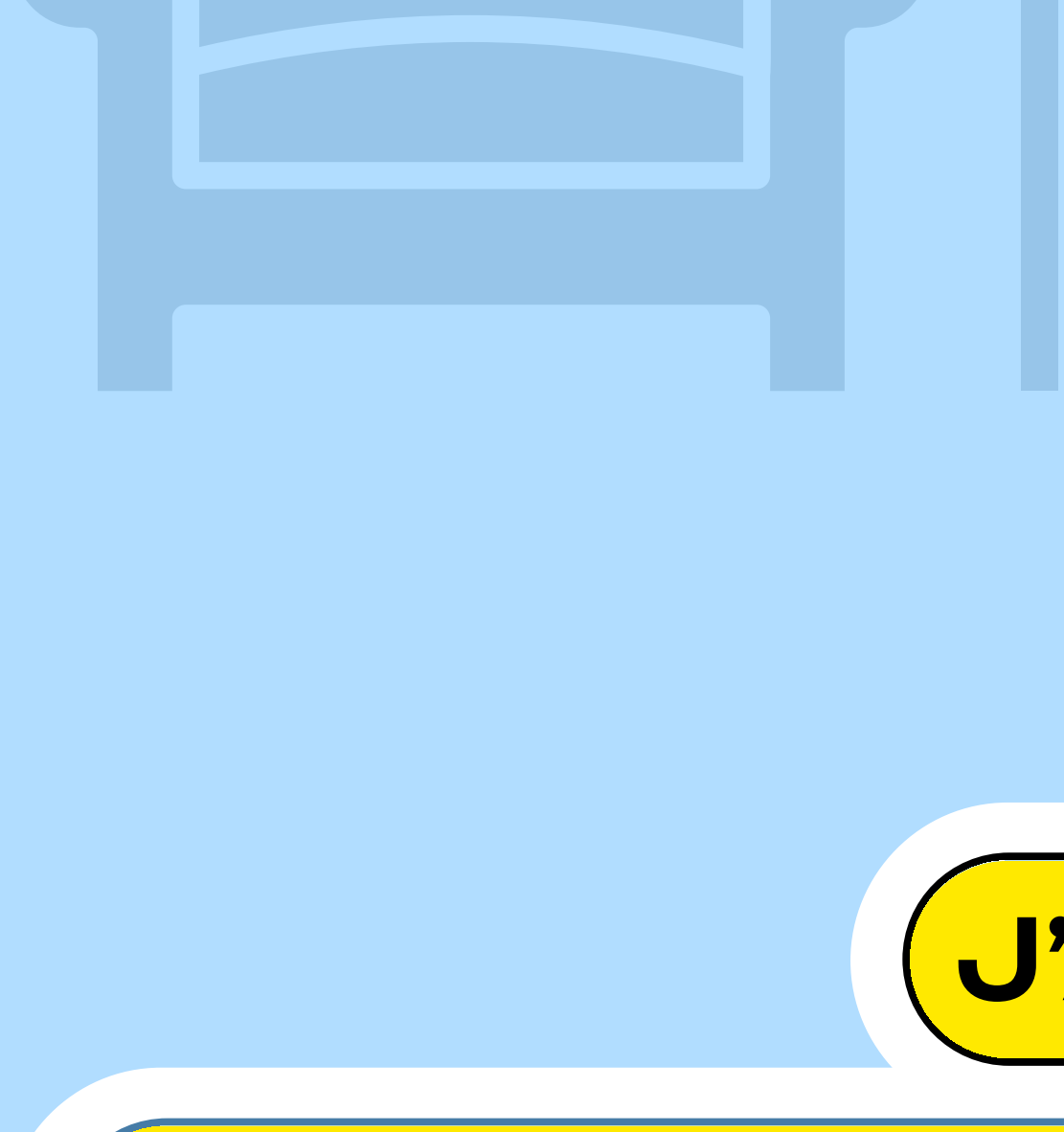
I adjust and maintain my equipment.

Je porte un casque.

I wear a helmet.

Je m'échauffe avant de me lancer sur les pistes.

I warm up before hitting the slopes.



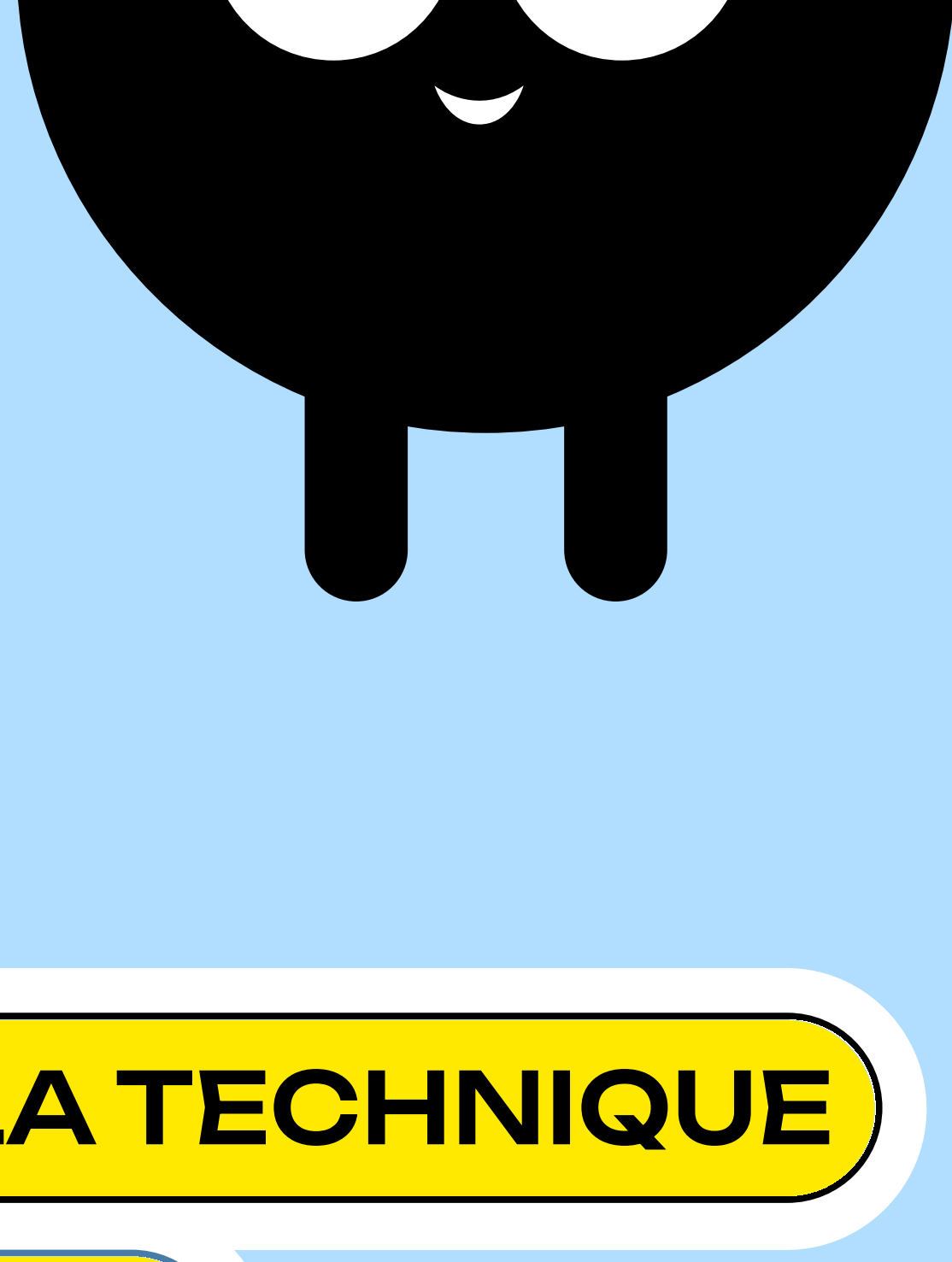
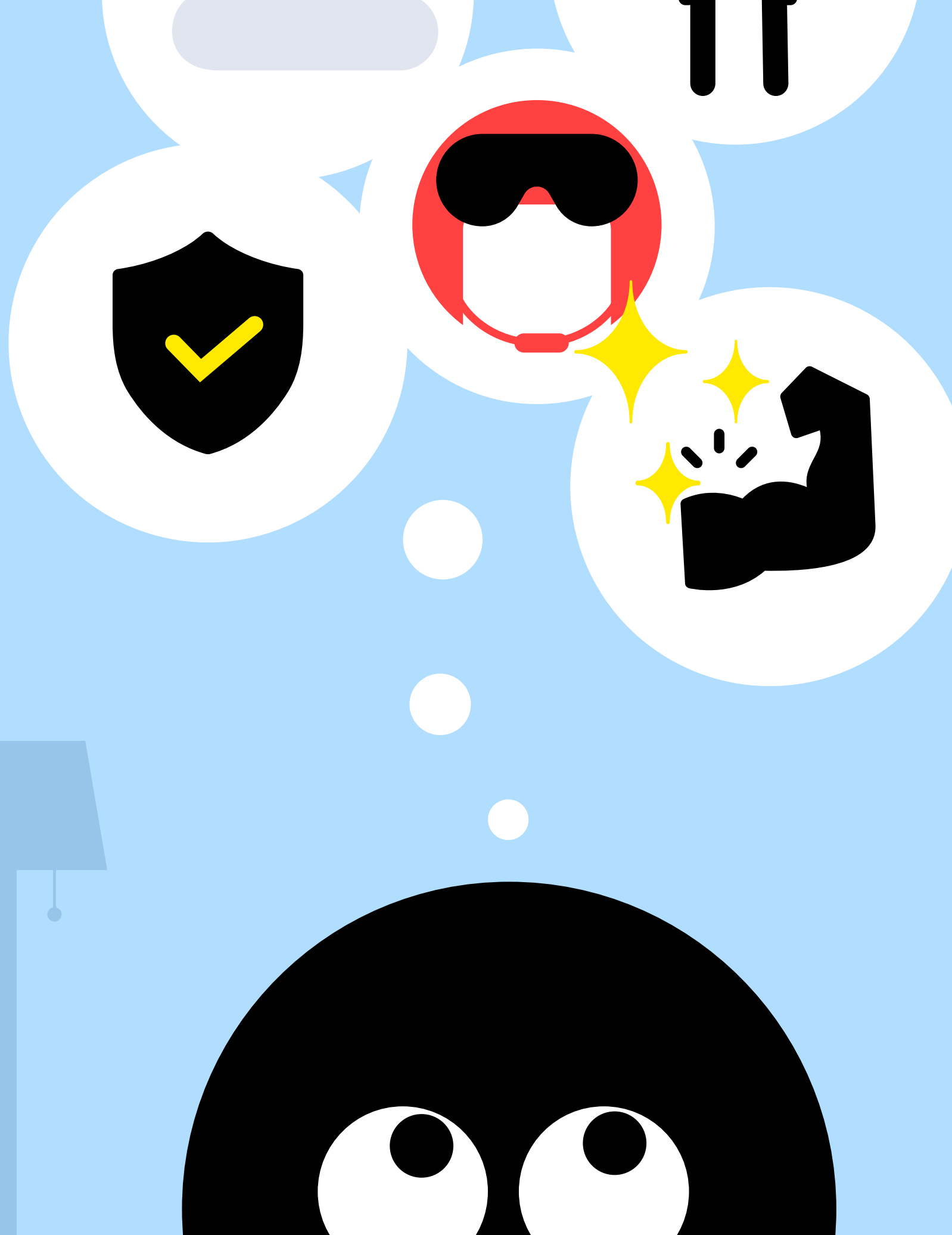
I'M GETTING READY

Je consulte le bulletin météo.

I check the weather forecast.

Je me renseigne auprès des professionnels.

I seek advice from professionals.



J'AI LA TECHNIQUE

I'VE GOT THE SKILLS

Je garde toujours une distance de sécurité.

I always keep a safe distance.

Je m'assure que la réception soit libre avant un saut.

I make sure the landing area is clear before a jump.

J'anticipe mes trajectoires.

I read the slope ahead.

Je ralentis aux croisements.

I slow down at intersections.

J'emprunte les pistes adaptées à mon niveau.

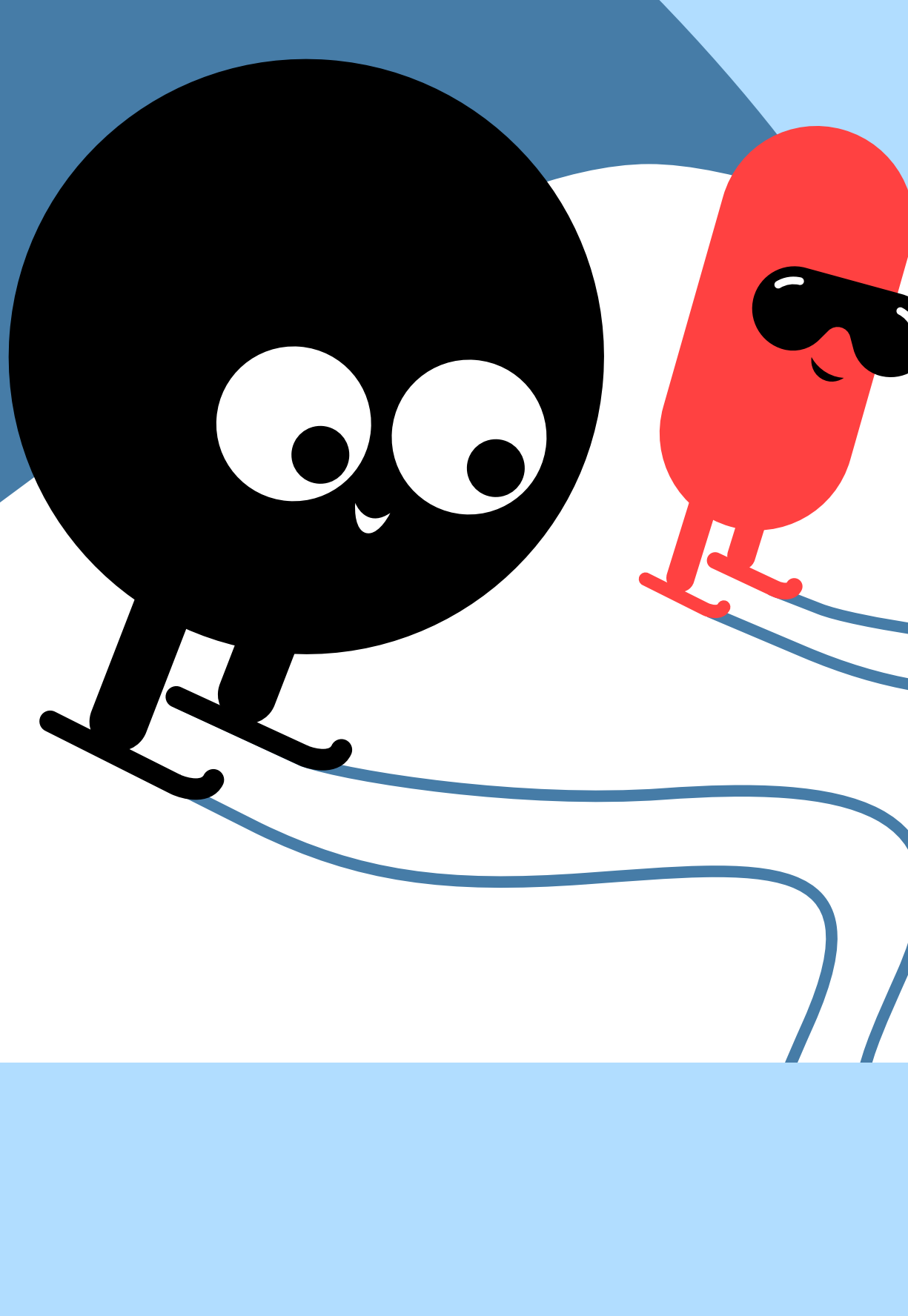
I use slopes that match my skill level.

J'apprends à évoluer sur les pistes avec un-e moniteur-trice.

I take my lessons with a qualified instructor.

J'adapte ma vitesse en toute circonstance.

I adjust my speed in all circumstances.



JE RESPECTE

Je respecte les autres.

I respect others.

Je respecte le balisage et la signalisation.

I respect slope signage and markings.

Je fais attention aux enfants.

I look out for children.

Je suis particulièrement attentif aux débutants.

I pay extra attention to beginners.

I'M RESPECTFUL

Je m'engage sur la piste sans gêner autrui.

I enter the slope without blocking others.

Je partage les pistes avec les autres.

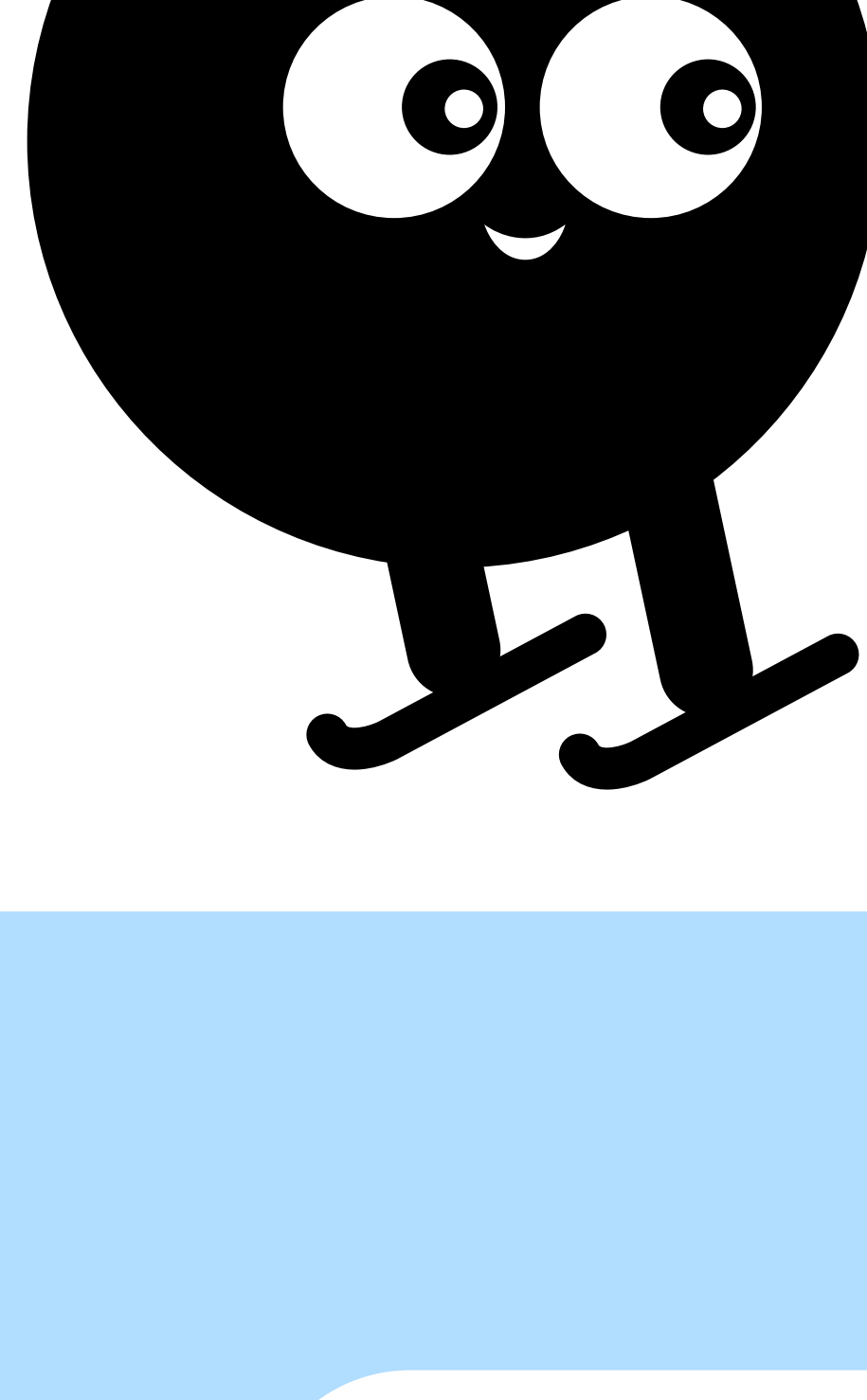
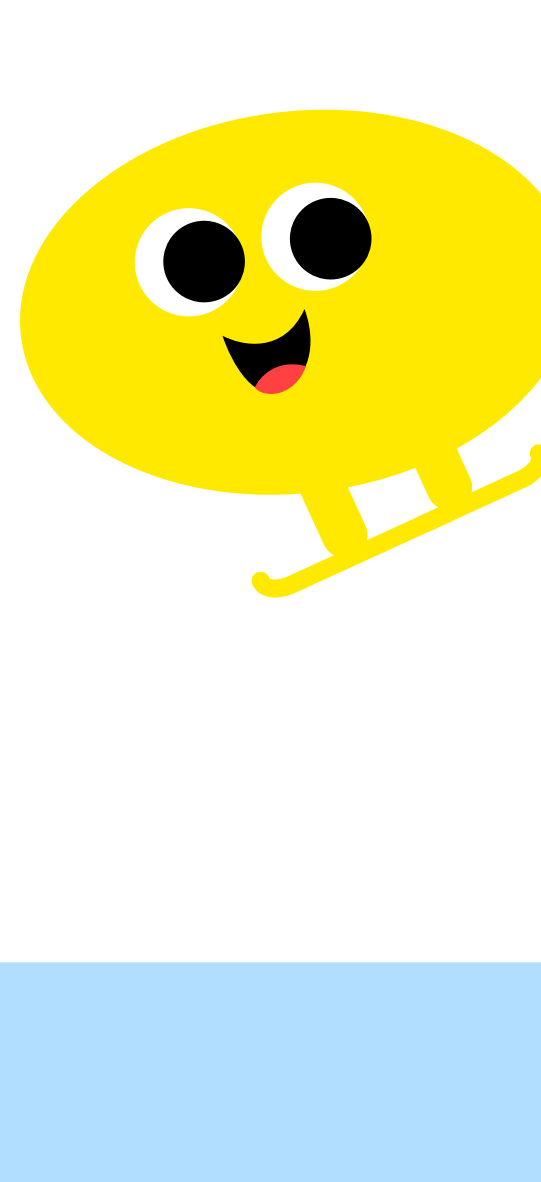
I share the slopes with other users.

Je respecte les zones débutants.

I respect beginner areas.

Je porte assistance à autrui.

I help others in need.



JE M'ADAPTE

I ADAPT

Je reste sur le bord pour remonter la piste si besoin.

I stay to the side when hiking back up the slope.

Je ne reste pas assis sur une piste de ski.

I don't sit down on the slope.

Je stationne en bord de piste.

I stop at the edge of the slope.

À l'arrêt, je suis toujours visible des autres.

When stationary, I always remain visible to others.

Je fais une pause aux 1ers signes de fatigue.

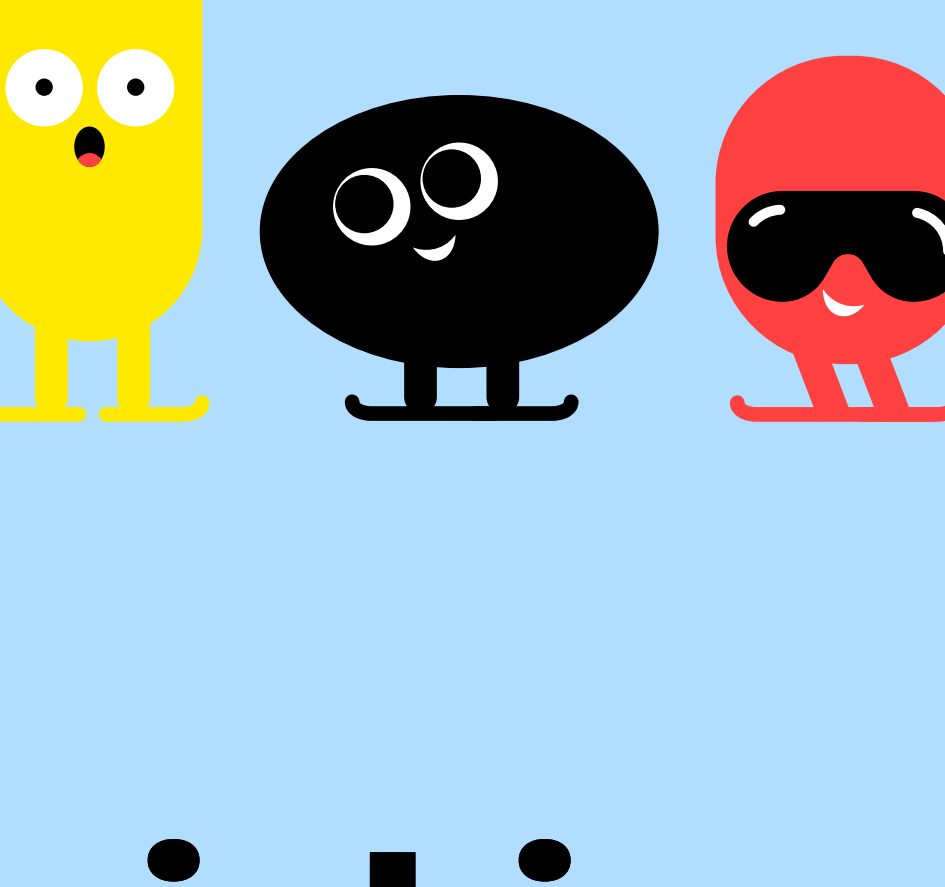
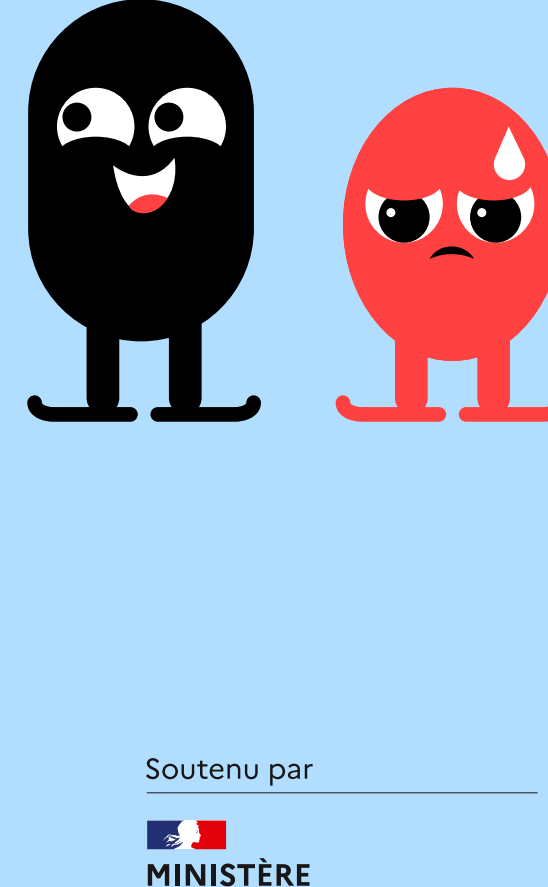
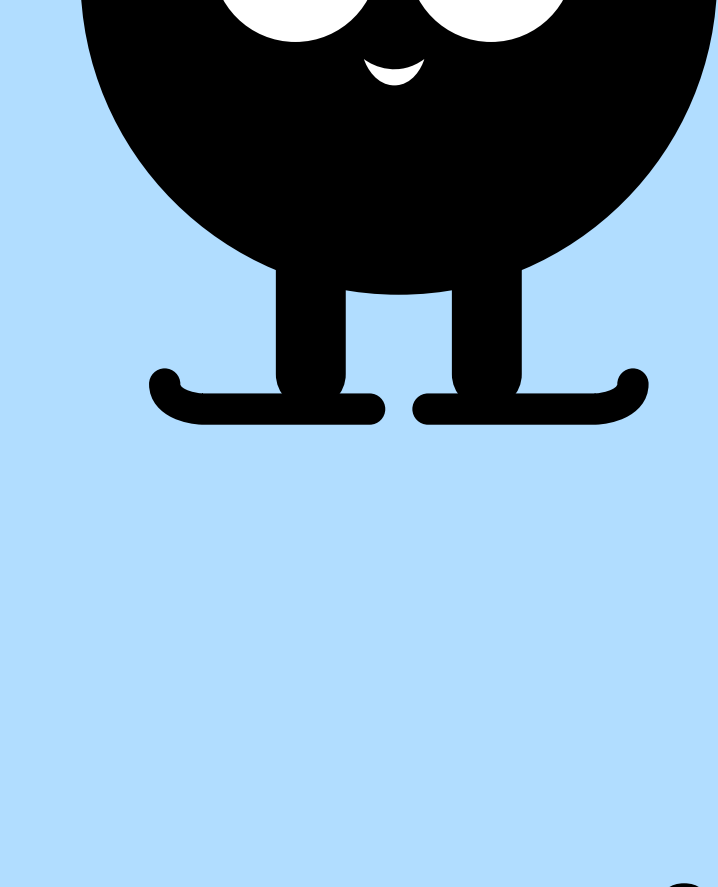
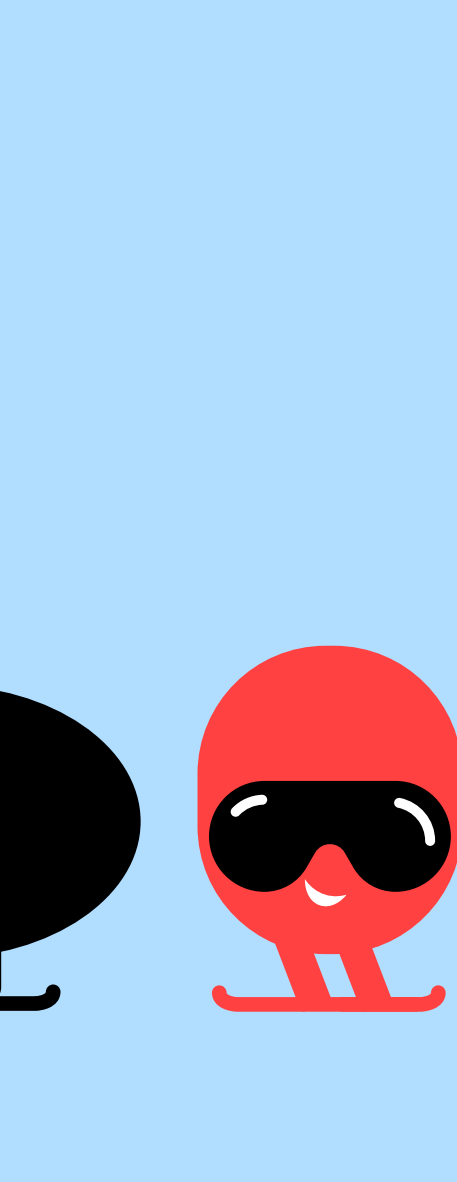
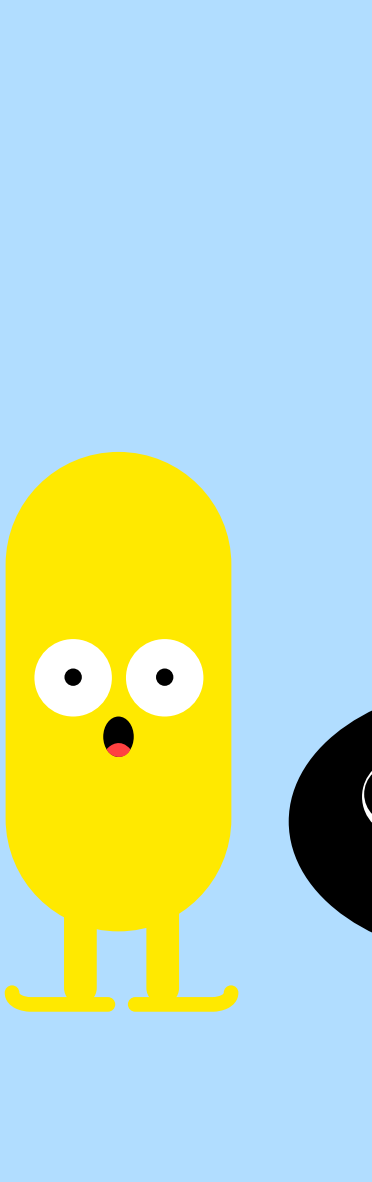
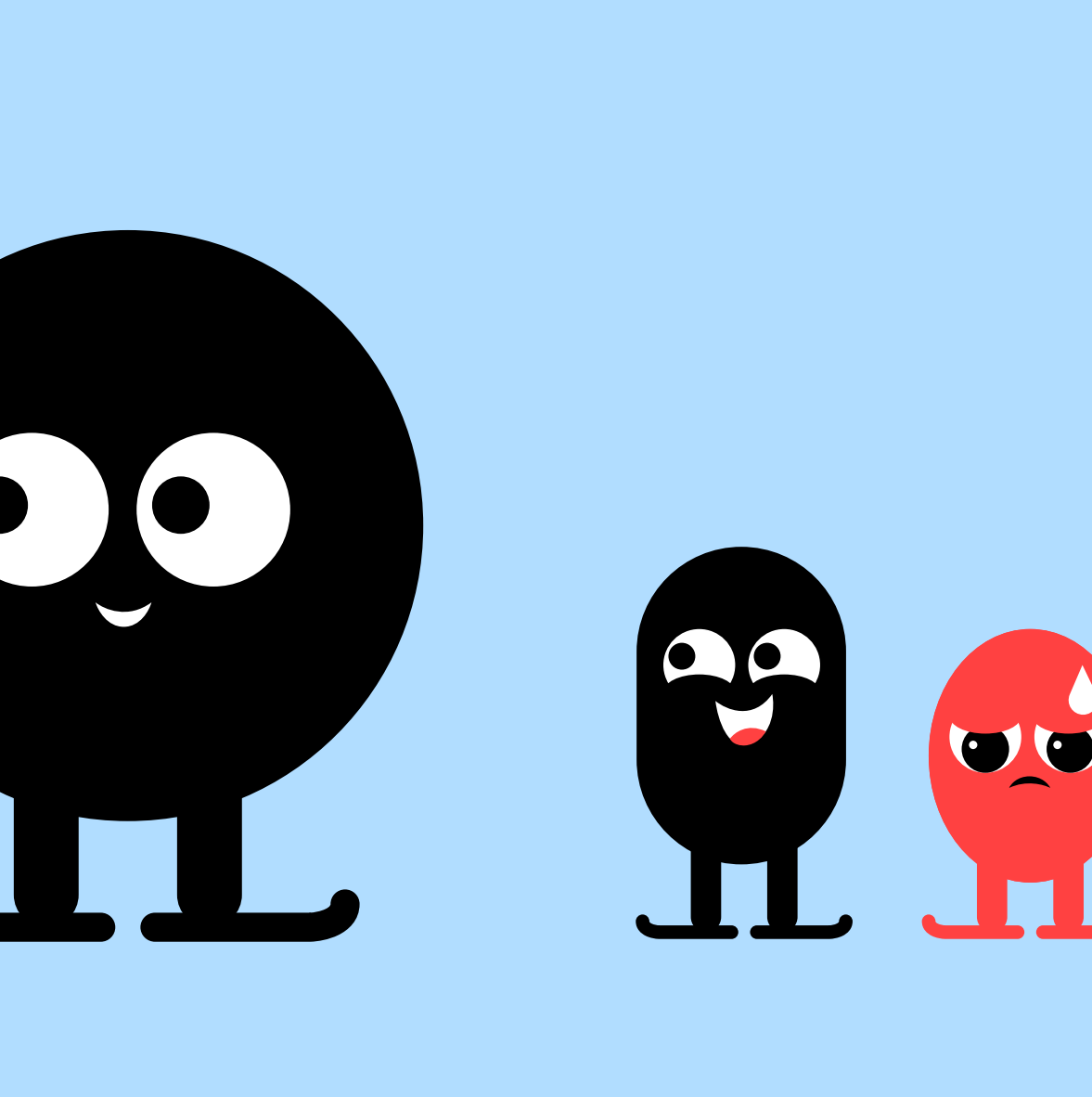
I take a break as soon as i feel tired.

Je ne m'engage pas sur une piste fermée.

I never enter a closed slope.

Je redouble de vigilance sur neige dure.

I stay extra alert on icy conditions.



Clinsign

merci !

Soutenu par
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Chlor
Zemlin

riski
VOTRE GUIDE POUR UN SKI SANS RISQUE

FNSSDS
FÉDÉRATION NATIONALE
DE LA SÉCURITÉ ET DES SECOURS
SUR LES DOMAINES SKIABLES