

CONSEILS DESTINÉS AUX PARENTS

Le succès d'une visite scolaire dans une station de ski repose sur les préparatifs. Veillez à ce que les renseignements sur les élèves soient complets et précis, et qu'ils soient transmis à l'organisateur de l'excursion dès que possible. Prenez le temps d'examiner le Code de conduite en montagne avec votre enfant. Nous avons aussi ajouté des conseils sur l'habillement, ainsi que des conseils et des liens supplémentaires vers d'autres renseignements utiles.

CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE

Le code a été adopté en vertu de la *Loi sur la sécurité dans les sports*.

Le présent code vise toutes les personnes qui pratiquent un sport de neige.

1. Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste uniquement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.
8. Respectez toute signalisation et avertissement et ne vous aventurez jamais hors piste ou sur des pistes fermées.

Il existe des risques inhérents que l'usage de bon sens et de prudence peuvent aider à diminuer. Peu importe la façon choisie d'utiliser les pentes, soyez toujours courtois envers les autres. Respectez le code ci-dessus et partagez avec les autres la responsabilité que comporte une magnifique expérience en plein air.

Vous devez respecter toute autre règle et signalisation afférente à une activité particulière, tel qu'il est établi par la station.

Connaissez le code. Soyez vigilant. C'est votre responsabilité!

CONSEILS SUR L'HABILLEMENT

Superposer les vêtements

La meilleure façon de s'habiller l'hiver est de suivre les lignes directrices de la superposition de trois vêtements. En effet, la superposition vous permet d'ajouter ou de retirer des couches, en fonction des conditions météorologiques et votre niveau d'activité.

1. La couche de tissu mèche

Cette couche se porte près de la peau, habituellement des sous-vêtements longs. Recherchez des sous-vêtements thermaux de fibre synthétique --- en règle générale de polyester --- qui éloigne l'humidité de votre corps.

2. La couche isolante

Cette couche intermédiaire comprend les chandails, les sweat-shirts, les vestes et les cols roulés. La présente couche vise à conserver la chaleur et à empêcher le froid de pénétrer en retenant l'air entre les fibres. Le molleton et la laine sont parmi les matériels isolants en vogue.

3. La couche protectrice

La couche extérieure, généralement un manteau et des pantalons, vous protège contre les éléments de l'hiver. Cette couche devrait repousser l'eau provenant de la neige et bloquer le vent, tout en laissant la transpiration s'évaporer. Le port unique d'un jeans n'est pas recommandé, ces pantalons absorbent rapidement l'humidité à la suite d'une seule chute. La plupart des manteaux et des pantalons d'hiver sont quelque peu imperméables et perméables à l'air puisqu'ils sont faits de matériels tissés serrés auxquels on a ajouté un revêtement ou un enduit laminé.

Les chapeaux

Bien que les tuques soient chaudes, elles ne devraient pas être portées en ski ou en surf. Les commissions scolaires exigent que le port du casque soit obligatoire pour leurs élèves. Les casques appropriés aux sports d'hiver sont chauds à eux seuls; cependant vous pouvez porter un passe-montagne mince sous le casque. **NE PORTEZ PAS** une tuque épaisse sous le casque car cela nuira à l'ajustement approprié – essentiel à votre sécurité. Un cache cou est le meilleur accessoire pour conserver la chaleur et cacher toute peau exposée. Les foulards sont dangereux près des remontées, et bien qu'ils soient insérés à l'intérieur du manteau, ils peuvent se desserrer avec le temps.

Les gants ou les mitaines

Les deux sont efficaces en autant qu'ils soient bien isolés pour l'hiver. Les mitaines conviennent mieux aux personnes susceptibles d'avoir froid aux mains. La laine n'est pas une surface extérieure efficace pour les gants ou les mitaines puisqu'elle est susceptible de coller aux éléments de métal des remontées lorsqu'elle est mouillée.

Les bas

En ski ou en surf, des pieds bien au chaud sont nos meilleurs amis. Le mieux est de porter une paire de bas fins ou de moyenne épaisseur. Deux paires de bas très épais risquent de limiter la circulation et donner froid aux pieds. Placez une paire supplémentaire dans le sac à dos – des bas humides deviennent froids et inconfortables.

Les lunettes

Bien qu'il ne soit pas essentiel, il est sage de protéger vos yeux lorsque vous êtes en ski ou en surf. Des verres fumés ou des lunettes de ski peuvent vous protéger des rayons UV nocifs. Les lunettes de ski protégeront vos yeux du vent et de la neige – après tout, c'est beaucoup plus amusant lorsque vous voyez où vous allez.

L'équipement

Ne laissez pas votre enfant partir avec de l'équipement désuet, dangereux ou emprunté car les fixations sont peut-être mal ajustées. Si vous apportez votre propre équipement ou si vous avez décidé d'en emprunter, n'oubliez pas que les fixations doivent être bien ajustées en fonction de la taille, du poids, de la grandeur de la botte, de l'âge et de l'habileté. Les écoles jouissent d'un excellent prix sur la location d'équipement, et les techniciens certifiés de Vorlage ajustent chaque paire selon les exigences de chacun.

Les casques

Le port du casque de ski et de surf est non seulement obligatoire dans la plupart des commissions scolaires, c'est aussi une question de bon sens. Le casque devrait être bien ajusté et approprié au sport – un casque de hockey ou de vélo n'est pas conçu pour le ski ou le surf. Des renseignements supplémentaires sont offerts sur <http://myhelmet.ca>.

Une bonne nutrition

DRESSING TIPS



Commencez la journée avec un déjeuner nutritif afin d'avoir les énergies nécessaires pour une journée de plein air sur les pentes. Il est tout aussi important de vous hydrater tout au long de la journée. Notre cafétéria offre un large éventail d'aliments et de boissons, allant des soupes, aux salades, aux sandwichs frais du jour, aux hamburgers, aux frites et aux spéciaux du midi. L'eau, les jus, le chocolat chaud et les boissons gazeuses ne sont que quelques-uns des choix pour étancher votre soif.

Les élèves devraient également prendre le temps de se reposer lorsqu'ils sont fatigués. Le niveau d'énergie est différent pour chacun et il importe de ne pas faire d'excès.

Pour plus de précisions, nous vous prions de vérifier la page : sécurité sur les pentes.