



## Éviter les accidents de luge

### Arriver en bas de la piste, pas aux urgences

Dévaler la pente en criant de joie, voilà tout le plaisir de la luge. Pour éviter les accidents, choisissez le bon type de luge, équipez-vous correctement et observez les règles de comportement.

Faire de la luge est un jeu d'enfant, non? Pourtant, les statistiques dévoilent une autre réalité. Cette activité est à l'origine d'environ 6300 consultations médicales chaque année en Suisse.

Pour éviter les accidents, il faut tout d'abord s'équiper correctement: portez un casque, une protection dorsale et des chaussures robustes à semelles profilées. En cas de neige verglacée, enfiler également des crampons, disponibles dans les magasins spécialisés ou en ligne. Optez pour une luge de randonnée pour davantage de sécurité. Ce type de luge en bois se laisse facilement piloter sur les pentes damées et verglacées.

Ensuite, l'endroit choisi pour faire de la luge est primordial. Privilégiez les pistes de luge officielles, signalées par un panneau lilas. Les pentes se terminant par une surface dégagée sont également adaptées.

Et enfin, il convient de se comporter correctement: respecter les autres, adapter sa vitesse et dépasser à une distance appropriée. En collaboration avec Remontées Mécaniques Suisses et Swiss Sliding, le BPA

#### Pour votre sécurité

- Mettez un **casque** et une **protection dorsale**.
- Portez des **chaussures** montantes robustes à semelles profilées et, en cas de verglas, des **crampons**.
- N'empruntez que des **pistes de luge balisées**, des chemins dépourvus d'obstacles ou des pentes se terminant par une surface dégagée.
- Optez de préférence pour une **luge de randonnée**.
- Respectez les **10 règles de comportement pour faire de la luge en toute sécurité**.

a élaboré dix règles de comportement pour faire de la luge en toute sécurité. Vous trouverez toutes les règles et plus de conseils sur [bpa.ch/luge](https://bpa.ch/luge).

