

Sécurité relative aux sports et aux loisirs d'hiver

Les hivers canadiens sont parfaits pour pratiquer des activités ludiques telles que le patinage, la luge, le ski et la planche à neige. Suivez ces conseils de sécurité pour rester en sécurité tout en profitant des sports et activités hivernaux.



Conseils de sécurité pour les activités hivernales

Suivez ces conseils de sécurité pendant toutes les activités et tous les sports d'hiver afin d'éviter les blessures.

- Portez l'équipement de sécurité approprié
 - Portez un casque recommandé pour le sport ou l'activité que vous pratiquez. Vérifiez s'il y a des marques de certification qui confirment qu'il répond à la norme de sécurité pour le sport prévu.
Pour en savoir plus : [Sécurité relative aux casques](#)
 - N'oubliez pas des protège-poignets, des lunettes de protection, des gants et le rembourrage pour une protection supplémentaire.
- Vérifiez régulièrement votre équipement
 - Avant de commencer une activité et tout au long de la saison, inspectez votre équipement pour vous assurer qu'il est de la bonne taille et en bon état.
- Utilisez un écran solaire
 - Protégez votre peau exposée aux rayons UV, même en hiver et par temps nuageux.
Pour en savoir plus : [Sécurité au soleil](#)
- Habillez-vous chaudement
 - Habillez-vous chaudement en superposant plusieurs couches de vêtements pour éviter les engelures ou l'hypothermie.
 - Utilisez des cache-cou plutôt que des foulards et retirez les cordons de serrage des vêtements pour éviter les étranglements.

- Restez au sec
 - Retirez vos vêtements et bottes mouillés dès que possible afin d'éviter les engelures
 - Surveillez les jeunes enfants
 - Surveillez les jeunes enfants lorsqu'ils jouent dehors ou participent à des activités hivernaux afin de vous assurer qu'ils restent en sécurité et qu'ils n'ont pas trop froid ou ne sont pas mouillés.
 - Restez hydraté
 - Buvez beaucoup d'eau avant et pendant votre entraînement, votre jeu ou votre activité.
- Pour en savoir plus : [Faites de l'eau votre boisson de choix](#)

Conseils de sécurité pour le patinage, la luge, le ski et la planche à neige



Le patinage, la luge, le toboggan, le ski et la planche à neige sont des moyens amusants de rester actif en hiver, mais il est important de savoir comment rester en sécurité et prévenir les blessures.

Suivez les conseils de sécurité pour les sports et les activités hivernaux, tels que le port du casque, l'utilisation de vêtements et d'équipements appropriés et la surveillance des enfants, ainsi que ces conseils pour vous aider à rester en sécurité sur la glace et sur les pistes.

Conseils de sécurité pour le patinage sur les lacs, rivières et étangs gelés

- Assurez-vous que la glace semble avoir une épaisseur d'au moins 15 cm (6 pouces) pour patiner seul et de 20 cm (8 pouces) pour patiner en groupe.
- De nombreux facteurs peuvent influencer sur l'épaisseur de la glace, notamment la couverture neigeuse, les courants marins, les variations de la température de l'air ou la présence de troncs d'arbres et de rochers. Consultez les experts locaux pour obtenir plus d'informations sur les dangers dans votre région avant de vous aventurer sur la glace.
- L'épaisseur de la glace peut changer rapidement. Vérifiez la glace chaque fois que vous sortez, même si c'était sécuritaire la veille.
- Ne patinez jamais près des zones d'eau libre. La glace est fine et dangereuse dans ces zones.
- Restez à l'écart des bassins de gestion des eaux pluviales.

Apprenez-en davantage concernant [la sécurité sur la glace et la façon de mesurer l'épaisseur de la glace](#).



Conseils de sécurité pour la luge ou le toboggan

- Adoptez une position de glissement sécuritaire.
 - Glissez à genoux ou assis bien droit sur votre luge ou votre toboggan.
 - Évitez de glisser tête la première, car cela pourrait augmenter le risque de blessures à la tête.
 - Ne vous couchez pas à plat sur le dos, car cela pourrait augmenter les risques de blessure à la colonne vertébrale.

- Choisissez un endroit sécuritaire.
 - Glissez seulement dans les zones désignées à cet effet.
 - Ne glissez pas près des routes, des stationnements, des rochers, des arbres, des poteaux de but, des panneaux, des clôtures ou d'autres dangers.

Conseils de sécurité pour le ski et la planche à neige

- Vérifiez que votre équipement est en bon état et bien ajusté. Les casques, fixations, bottes, planches à neige et skis mal ajustés ou inadaptés peuvent être dangereux.
 - Demandez à un professionnel de vérifier vos fixations une fois par an.
 - Assurez-vous que les planches à neige sont équipées de carres en acier sur toute leur longueur, de fixations robustes et d'une attache solidement fixée.
- Portez des lunettes de soleil ou des lunettes de protection avec protection UV pour vous protéger de l'éblouissement causé par la neige.

Restez informé

Avant d'acheter, vérifiez s'il y a des rappels de produits au Canada.ca/rappels.

Vous pouvez également signaler un incident impliquant un casque ou un autre produit de consommation au Canada.ca/signaler-un-produit.

En savoir plus Canada.ca/sécurité-produits