



■ Une initiative des mutualités neutres



En roller...

pour que cela se passe...

comme sur des roulettes

Puisque cette discipline met à l'épreuve l'endurance et l'équilibre du pratiquant, que des chutes entraînant contusions, entorses et fractures peuvent se produire, voici quelques conseils et précautions...



Les Mutualités Neutres

VOTRE LIBERTE, VOTRE SECURITE

www.mutualites-neutres.be
Ch. de Charleroi 145 - 1060 Bruxelles



CR : E. DENOEL, ch. de Charleroi 145 - 1060 BRUXELLES - piment bleu®

Attention aux autres usagers : être vu est le principal facteur pour éviter les accidents.... pensez aux vestes de sécurité, demandez-la à votre mutualité!

- Si nous débutons, entraînons-nous dans un espace protégé comme un parking sans voitures.
- Echauffons nos muscles, articulations et tendons afin d'éviter de les endommager pendant l'effort. Pensons aussi à boire beaucoup d'eau.
- Si nous le pratiquons comme détente, partons à une allure modérée pour ensuite augmenter progressivement l'intensité et la vitesse.
- Utilisons des patins adaptés à notre degré d'expérience. Les chaussures ne doivent être ni trop serrées ni trop lâches; elles doivent permettre un parfait contrôle du patin.
- Portons toujours un casque (idéalement, de skate), des coudières, genouillères, protège-poignets, gants et éventuellement des épaulières. Le port de protections solides (fixations en velcro,...), confortables (renforts,...), sûres (marquage CE sur le casque, les protège-poignets,...), à la taille du pratiquant (casque pas trop flottant,...), diminue de 90 % le risque de lésions traumatiques. Le casque doit protéger toute la tête, tempes comprises, sans nous empêcher de voir et d'entendre.
- Apprenons les positions de sécurité, gestes et réflexes en matière de freinage, d'arrêt, de trajectoire et de virage.
- Veillons à être visible en portant des vêtements clairs, de couleur vive et munis, en cas d'obscurité, de bandes réfléchissantes. La nuit, utilisons des lumières d'appoints.
- Evitons d'en faire avec un baladeur car la route demande toute notre attention.
- Positionnons-nous correctement sur le trottoir. Tenons-nous à bonne distance des piétons, soyons attentif à leur réaction et ne rasons ni les façades ni les autos en stationnement.
- Restons toujours maître de notre vitesse en l'adaptant à l'environnement (descente,...).
- Si nous devons transporter des objets, utilisons un sac à dos.
- Entretienons notre matériel et vérifions-le avant chaque sortie (serrage des axes, état des roulements, usure des tampons de freins, boucles, lacets,...). Pensons à changer les freins avant que le boulon de retenue ne touche le sol, ou quand il n'est plus possible de freiner en toute stabilité. Avant d'observer une usure trop prononcée des roues, permutons-les.

Bonne sortie !