



Skateboard, pratiquer en toute sécurité

Pour faire du skate, il faut prendre conscience de son corps, apprendre à le maîtriser et faire les bons mouvements.

Mais attention, cela ne suffit pas. Si l'on souhaite pratiquer la glisse, il faut: s'entraîner, dans un premier temps, dans des endroits tranquilles ou encore, s'ils existent, dans des skate parks renfermant des zones de sécurité autour de chaque équipement - des zones non destinées au public, planes, praticables et libres de tout obstacle;



Les Mutualités Neutres

VOTRE LIBERTE, VOTRE SECURITE

www.mutualites-neutres.be

Ch. de Charleroi 145 - 1060 Bruxelles



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

- vérifier avant tout son matériel et bien l'entretenir (roulettes,...)
- s'échauffer (étirements, assouplissements des articulations,...)
- se coiffer d'un casque, seul moyen de protection contre les traumatismes crâniens

Il faut en choisir un qui couvre toute la tête, tempes comprises et qui est bien arrimé sur le crâne avec une solide jugulaire. Il ne doit gêner ni la vue ni l'audition; qui est muni de sangles réglables permettant une bonne adaptation à la tête. La partie libre de la sangle après la boucle de la fermeture doit dépasser 4 cm; qui comporte le marquage CE. Celui-ci doit être visible, lisible et indélébile; qui, idéalement, est accompagné d'une notice comportant entre autres, le nom et l'adresse du fabricant; les instructions de stockage, d'entretien, de nettoyage, d'emploi, de mise en place et de réglage; la taille; les accessoires compatibles; la désignation du modèle; la mention de sa destination et le poids.

En cas de choc du casque, il est recommandé de le changer ou de le faire vérifier avant de le réutiliser.

- se protéger notamment les genoux avec des genouillères et les coudes avec des coudières. En effet, les protège-genoux permettent d'éviter bien des problèmes de fractures, d'entorses, d'écorchures mais aussi... de froc troué !
- les protège-poignets sont indispensables car, en cas de chute, ce sont les mains qui servent d'amortisseurs. Les poignets sont donc les premiers touchés
- mettre des pompes qui serrent bien et soutiennent les chevilles, avec des semelles plates et antidérapantes. Elles doivent être solides, renforcées au niveau des lacets et coutures à cause des frottements contre la planche,...
- choisir des vêtements clairs afin d'être le plus visible possible. La nuit ou par temps couvert, il faut utiliser des bandes fluorescentes ou des lumières d'appoints.

D'autre part, il est important :

d'apprendre à bien tomber, à bien maîtriser sa direction;
d'éviter certains pièges comme le sable, les plaques d'égout,...
et de respecter les piétons.