

Patinage Plus

CODE DE SÉCURITÉ

- ✓ Vérifier l'équipement régulièrement pour s'assurer qu'il est approprié, qu'il est de la bonne pointure et en bon état.
- ✓ Les bandes doivent être exemptes d'objets susceptibles de tomber sur la glace.
- ✓ Si un patineur a subi une blessure, il doit avoir récupéré à 100% avant de reprendre ses activités. Se relever rapidement après une chute.
- ✓ Éviter de porter des vêtements et des bijoux qui risquent de blesser et ou de provoquer des chutes.
- ✓ S'abstenir de mâcher de la gomme, de boire ou de manger sur la glace.
- ✓ Porter les lunettes avec un cordon pendant l'entraînement sur la glace.
- ✓ Utiliser des mitaines ou des gants pendant la session de patinage. Si c'est un patineur du Patinage Plus, Patinage Canada suggère le port du casque de sécurité.
- ✓ Ne doit pas patiner avec un pantalon au bas évasé.
- ✓ Garder le visage dégagé, attacher les cheveux longs.
- ✓ Les portes de la patinoire doivent rester fermées durant l'entraînement.
- ✓ Rentrer les lacets dans le haut de la bottine. Ne jamais enrouler les lacets sur le haut de la bottine.
- ✓ Informer les entraîneurs et les administrateurs du club de toute condition médicale particulière d'un patineur.



Le casque

- ✓ Il est fortement recommandé par Patinage Canada aux patineurs débutants de tout âge de porter un casque, approuvés par CSA.
- ✓ Le casque doit être bien ajusté.
- ✓ On doit pouvoir ajuster la sangle et le casque.
- ✓ Se procurer un casque en plastic dur, dont l'intérieur est fait d'une épaisse couche de matériau éponge.
- ✓ Il vaut mieux porter un casque de hockey qu'un casque de cyclisme, car le casque de hockey est conçu pour résister à des coups répétés.



Habillement

- ✓ Habillement de manière appropriée. Il est déconseillé de porter des foulards trop longs.
- ✓ Il est indispensable de porter des mitaines ou des gants.
- ✓ Il est préférable d'attacher les cheveux longs afin de ne pas avoir les cheveux dans le visage, ce qui pourrait nuire à une bonne vision.
- ✓ Le port de bijoux ou autres accessoires ne devrait pas être accepté cela pourrait nuire ou provoquer une chute.
- ✓ Des survêtements non encombrants afin qu'ils n'entravent pas les mouvements du patineur.