

PROTECTION RAPPROCHÉE MODE D'EMPLOI

L'idée est de s'éclater sans s'exploser, en suivant un code de sécurité adapté ! Il faut quand même savoir que les accidents de sport et de loisirs touchent 4 fois plus les jeunes que ceux de la route. D'où la naissance d'une attitude "Protection rapprochée", soutenue par des pros qui défendent cette discipline. Le mot d'ordre est : "Pas d'entorse à l'éclate"...

...Maintenant, à vous d'assurer !



Comme dans tous les sports, en cas de problèmes articulaires ou de dos, il est souhaitable de consulter un médecin. Sinon, avant de vous jeter sur un skate, entraînez-vous : assouplissements, étirements, échauffements musculaires, sans oublier les périodes de récupération entre chaque effort.



En skateboard, il est interdit d'utiliser la rue comme terrain de jeu. Choisissez plutôt les endroits dégagés et non passagers. Renseignez-vous auprès des municipalités ou des skate-shops pour connaître les sites adaptés et les skate-parks les plus proches de chez vous, s'il en existe.

Ce que dit la loi :

L'article 50 de l'Ordonnance sur les règles de la circulation routière concernant les jeux et les sports sur la route est formulé comme suit :

1 - Il est interdit de jouer ou de pratiquer des sports sur la chaussée, sauf sur les routes à faible circulation (dans les quartiers d'habitation), où l'on ne doit ni gêner ni mettre en danger les autres usagers.

2 - Il n'est permis de jouer ou de pratiquer des sports sur les trottoirs que si les piétons et la circulation ne sont pas mis en danger ou gênés.

Si vous voulez avoir plus d'infos pratiques et techniques, contactez :

La Fédération Française de Roller Skating
Skateboard France 99

au : 04 67 60 35 65

ou tapez

www.ffrs.asso.fr



l'Assurance Maladie
sécurité sociale



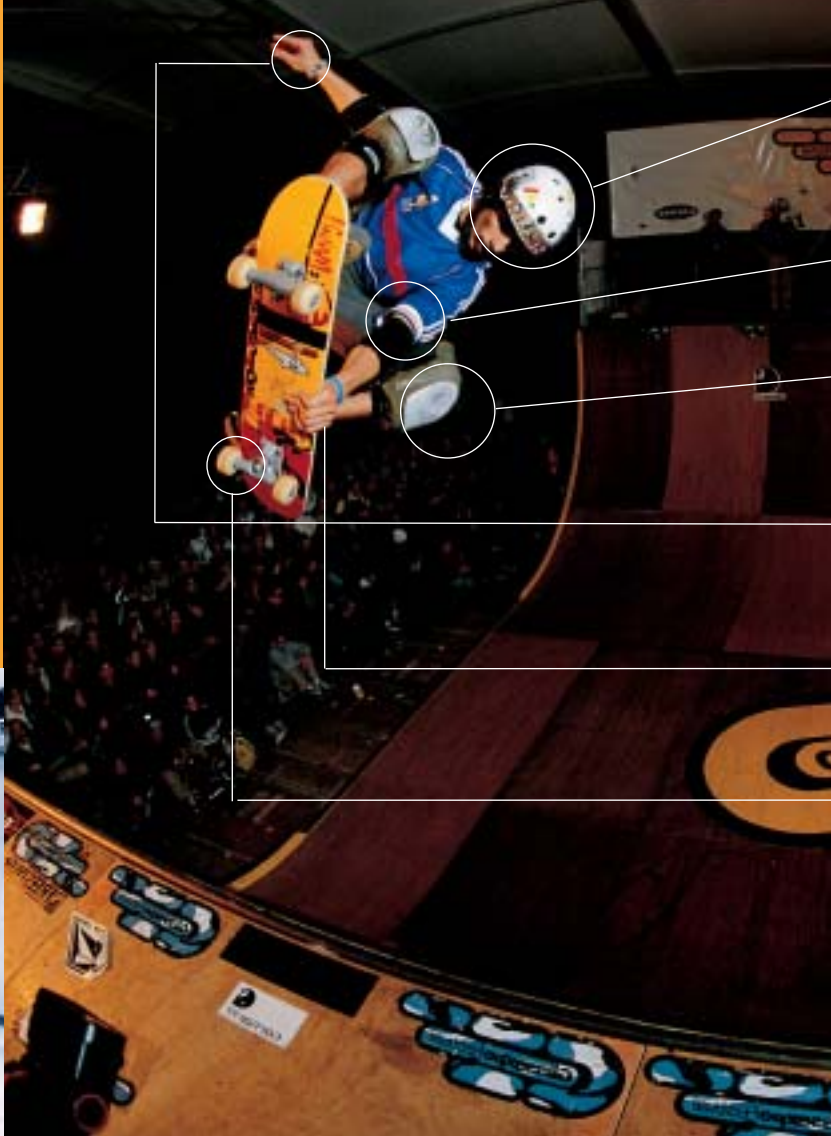
BBDO Corporate - 07-99358-DE. Ne pas jeter sur la voie publique.





PROTECTION RAPPROCHÉE

Le skateboard met à l'épreuve votre équilibre et renforce votre maîtrise des mouvements. En respectant certaines règles et en vous protégeant, vous pouvez profiter pleinement de cette discipline unique. Mais attention, selon la loi : ce n'est pas un moyen de transport, il est interdit d'en faire sur la voie publique. Alors choisissez des endroits tranquilles, ou encore mieux si possible : des skate-parks ! En deux mots jouez la "Protection rapprochée" et tout ira bien !



Mettez un casque ! Évitez les casques de vélo, ou de hockey, utilisez de préférence un casque de skate marqué CE et qui protège toute la tête, tempes comprises, sans vous empêcher de voir et d'entendre, bien arrimé sur le crâne avec une solide jugulaire, facile à attacher.



Les chutes finissent souvent sur les coudes. Alors, pour amortir les chocs, mettez des coudières marquées CE.



Dans le skate, les genoux prennent énormément de coups. On choisit rarement sa position de chute... Aussi, dans cette discipline, le port des genouillères marquées CE est fondamental !



Lors d'une chute en skate, ce sont vos mains qui servent d'amortisseurs ! Et là, gare aux entorses et fractures... Choisissez donc, de mettre des protège-poignets, de préférence marqués CE.



Choisissez des chaussures antidérapantes et solides, renforcées au niveau des lacets et des coutures car les frottements contre la planche usent très rapidement ces parties.



Pensez à entretenir votre matériel... Avant de partir en session, vérifiez l'état général de votre skate : trucks, roulements, planche et vis.

Si vous débutez, équipez-vous de la tête aux pieds, choisissez des endroits tranquilles, faciles et ne cherchez pas à imiter ceux qui ont plusieurs années de pratique. En cas de chute, mieux vaut l'accompagner et se servir de ses protections pour amortir les chocs. Demandez conseil aux pratiquants confirmés ou aux organismes compétents.