suva

Et votre sécurité?

Faites attention. Protégez-vous. Protégez les autres.

Pour vous exercer à la pleine conscience:

Suva
Case postale, 6002 Lucerne, tél. 058 411 12 12

Commandes: www.suva.ch/55415.f
Référence 55415.f

Faites attention – pour plus de sécurité sur les pistes

Sur les pistes, tout va très vite. À ski ou en snowboard, il faut toujours faire attention à la piste, à la neige, aux autres et à soi-même. La vigilance est importante pour repérer les dangers et réagir vite en cas de besoin.

Exercice «Chasser la distraction»

Ne vous laissez pas distraire et concentrez-vous pleinement sur la descente. Voici un exercice qui vous aidera.

1. Ouvrez la fermeture éclair de la poche de votre veste.
2. Réfléchissez aux pensées qui vous distraient en ce moment.
3. Imaginez que vous les mettez dans votre poche.
4. Fermez la fermeture éclair.
5. Recentrez votre attention sur la piste.

Exercice «Compter les personnes»

Plus tôt vous apercevez les autres sur la piste, plus vous garantirez votre sécurité et celle des autres. Voici un exercice qui vous aidera.

Pendant la descente, comptez le nombre de personnes que vous croisez pour mieux prendre conscience de leur présence.

Découvrez plus d'informations concernant la sécurité sur les pistes et d'autres entraînements à la pleine conscience avec Wendy et Loïc sur **suva.ch/sports-de-neige** ou dans l'appli «Slope Track».