suva

# Prévenir les accidents lors de votre journée de ski d'entreprise

## (10 à 40 participants ou participantes)

**Chaque année, plus de 33000 travailleurs et travailleuses se blessent en pratiquant le ski ou le snowboard. Notre campagne de sports de neige entend sensibiliser les personnes assurées afin de réduire le nombre d'accidents, les coûts et les absences au sein de votre entreprise.**

### Quels avantages pour vous?

- La Suva complète la journée de ski de votre entreprise par un programme de prévention axé sur la pratique.
- Les participants et les participantes sont sensibilisés: ils apprennent à mieux gérer le risque de fatigue sur les pistes.
- Ils reçoivent un cadeau pour l'occasion.

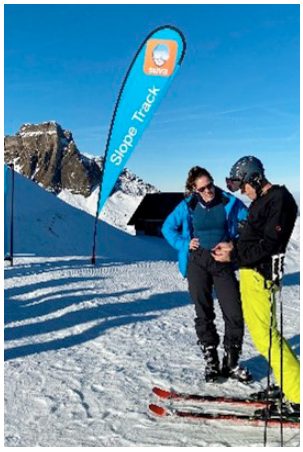
### Activités proposées sur les pistes

**Échauffement**
Échauffez-vous en commun avec la Suva afin de prévenir les blessures.

**Appli «Slope Track»**
Cette appli mesure votre résistance à l'effort sur les pistes et donne des solutions concrètes pour prévenir les accidents.

**Mesure de la vitesse et distance de freinage**
Quelle est votre vitesse sur les pistes? Quelle distance vous faut-il pour éviter un obstacle proche?

**Test de fitness**
Combien de temps pouvez-vous tenir en position de flexion? Qui remportera le défi?




### Proposition de programme

| | |
|---|---|
| **9h** | Échauffement guidé à l'arrivée de la remontée mécanique |
| **9h15** | Ski et snowboard, mesures de l'effort physique avec l'appli «Slope Track» |
| | Mesures de la vitesse et sensibilisation à la distance de freinage |
| **12h** | Repas de midi |
| | Aperçu des données dans l'appli, défi en position de flexion |
| | Où et quand se produit l'effort physique? |
| | Conseils pour la dernière descente en toute sécurité |
| **15h30** | Conclusion commune, retour au domicile |

### Combien coûte l'événement?

La Suva met son programme de prévention ainsi qu'un à deux coachs gratuitement à la disposition de sa clientèle. Sont inclus: la planification, l'organisation, l'encadrement des activités, les conseils de prévention personnalisés et un cadeau spécifique à l'événement.

### Données clés

| | |
|---|---|
| **Période:** | offre disponible de décembre 2023 à fin mars 2024 |
| **Destination:** | selon vos souhaits |
| **Condition:** | 10 à 40 participants ou participantes |

### Avons-nous suscité votre intérêt?

Demandez un premier entretien sans engagement. Notre équipe de conseil vous répondra volontiers par téléphone au 041 419 50 19 ou par e-mail à l'adresse praeventionsmodule@suva.ch

S100181.f