



Mesures de protection personnelle recommandées

Equipements de protection individuelle

- **Casque** : Portez un casque homologué (style hockey, ski ou vélo) pour protéger votre tête en cas de chute.
- **Gants** : Utilisez des gants pour prévenir les coupures et les blessures lors des chutes.
- **Protège-poignets, genouillères et coudières** : Réduisez les risques de blessures grâce à ces équipements qui amortissent les chocs.

Patins et vêtements

- **Patins bien ajustés** : Assurez-vous que vos patins offrent un bon soutien à vos chevilles afin d'être stable.
- **Vêtements adaptés** :
 - o Portez des vêtements confortables qui permettent une liberté de mouvement.
 - o Privilégiez les couches pour ajuster la chaleur en fonction de l'environnement.
 - o Évitez les vêtements trop amples qui pourraient gêner et se coincer dans les patins.

Préparation et sécurité générale

- **Échauffement** : Réalisez des exercices d'échauffement pour minimiser les risques de blessures musculaires ou articulaires.
- **Respect des règles de sécurité** :
 - o Respectez les consignes du lieu pour éviter les accidents.
 - o Utilisez un dispositif d'aide pour les enfants ou les débutants (par exemple aides à patiner ou cônes).
 - o En cas de chute, lâchez immédiatement votre partenaire pour minimiser les risques de blessure.