



FICHE D'UTILISATION

LUGE DE SKI DE FOND



DESCRIPTION DU MATÉRIEL



La luge de ski de fond comprend :

- Assise (14 ou 16 pouces);
- Sur les modèles « TR » l'inclinaison de l'assise est ajustable;
- Une paire de skis détachables;
- Un repose-pieds ajustable;
- Un mousqueton à l'avant (pour la traction);
- Une poignée de poussée arrière ajustable;
- Deux bâtons/ pôles de ski de fond.

CAPACITÉS PHYSIQUES REQUISES

Le ski de fond sur luge est une activité sollicitant fortement des capacités musculaires des membres supérieurs.

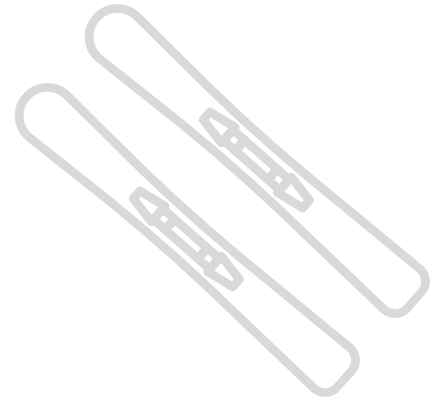
MEMBRES INFÉRIEURS	TRONC	MEMBRES SUPÉRIEURS
<ul style="list-style-type: none">● Mobilité complète● Mobilité partielle● Absence de mobilité	<ul style="list-style-type: none">● Mobilité complète● Mobilité partielle● Absence de mobilité	<ul style="list-style-type: none">● Mobilité complète● Mobilité partielle● Absence de mobilité

LÉGENDE

● Praticable ● Plus difficilement praticable ● Non praticable

AJUSTEMENTS POSSIBLES

- Le repose-pieds est ajustable;
- La tension du dossier est légèrement ajustable;
- La luge ne possède pas de repose-tête;
- La poignée de poussée arrière est ajustable;
- L'inclinaison de l'assise est réglable.



INCONVÉNIENTS

- La fine épaisseur des coussins ne permet pas un confort optimal pour une utilisation de longue durée;
- La luge est peu maniable et implique une bonne anticipation pour aborder les virages et changements de direction;
- La propulsion exige une bonne condition physique des membres supérieurs;
- Il est nécessaire que la luge soit bloquée ou stabilisée par une personne tierce lors des transferts, car il n'y a pas de frein stabilisateur;
- Les virages serrés sont difficiles à prendre et peuvent entraîner des chutes.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET D'UTILISATION DU MATÉRIEL

- Il est très fortement conseillé d'utiliser la ceinture de sécurité de la luge (il est également conseillé d'utiliser des sangles ou ceintures supplémentaires si nécessaire);

- L'utilisation de la luge en accompagnement complet (pas de participation de l'utilisateur) présente peu d'avantages et n'est pas conseillée;
- Il est préférable d'utiliser la luge sur des pistes de ski de fond traditionnelles bien tracées;
- Pour débiter, il est conseillé de pratiquer sur des terrains plats et d'être accompagné.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ PRATIQUE EN PLEIN AIR



La pratique en plein air peut comporter des risques :

- Il est fortement recommandé d'être accompagné en tout temps;
- Avant votre activité, consultez les prévisions météorologiques et les conditions locales (état des sentiers, niveau d'eau des cours d'eau et des dangers de feux de forêt);
- Apportez de l'eau et de la nourriture même s'il s'agit d'une activité de quelques heures;
- Portez des vêtements appropriés;
- Assurez-vous du bon fonctionnement de l'équipement avant le départ;
- Assurez-vous d'être en forme avant de débiter votre activité;
- Vérifiez le temps requis pour compléter votre activité;
- Assurez-vous de posséder un moyen de communiquer avec les secours en cas de besoin (téléphone, sifflet, lampe de poche) – Secours (911);
- Ne surestimez pas vos forces : choisissez vos itinéraires en fonction de votre condition physique;
- Restez vigilant aux personnes alentours afin de ne pas les blesser avec les bâtons.

EN CAS DE TEMPÉRATURE EXTRÊME

Certaines formes de handicap et notamment l'immobilisation d'un ou de plusieurs membres induisent des problématiques de thermorégulation :
(Ex : sudation, circulation sanguine, etc.)

Ces problématiques peuvent accentuer les risques liés à la santé et impliquent des précautions spécifiques :

Froid extrême

- Risques accrus :
 - Hypothermie;
 - Lésions cutanées et gelures (risques importants pour les membres immobilisés);
 - Diminution de la force et épuisement physique.
- Précautions :
 - Diminution du temps d'activité;
 - Prévoir des vêtements permettant une bonne isolation thermique;
 - Vérifier régulièrement la température des membres immobilisés;
 - Prévoir des vêtements chauds pour le retour de l'activité.

