

SECURITE

Security

LES RECOMMANDATIONS DE JOHN NOTRE MASCOTTE

Few tips from "John"



Pour ta sécurité, mets ton **casque de ski**

For your safety don't forget your helmet

Pour te protéger du soleil, n'oublie pas tes **lunettes** et de mettre de la **crème solaire** / *Wear some sun glasses and protect yourself from Uv rays with sun cream !*

Pour éviter les coups de fatigue, pense à bien **déjeuner le matin**.

Have a large breakfast in the morning to maintain your energy all day long !



Si tu es perdu, vas à l'**Office de Tourisme**, à la **Police municipale**, quelqu'un pourra t'aider à retrouver tes parents.

If you get lost, go to the Tourist office or to the Police station. We will help you to find your parents

En voiture, si tu as mal aux **oreilles**, demande à tes parents de ne pas monter et descendre trop vite et pense à **mâcher des friandises**.

When driving, if your ears hurt ask your parents not to drive up or down too quickly and chew candies.



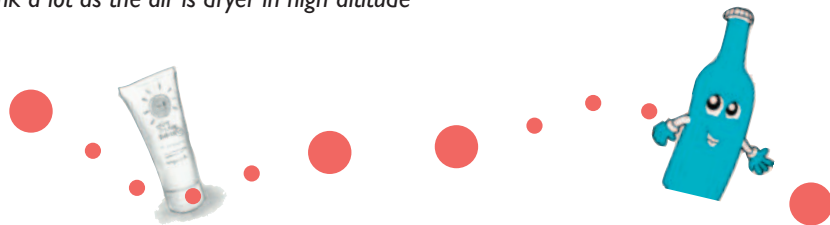
En montagne, les variations de températures arrivent vite, pense à prendre un **vêtement chaud au départ du ski ou en balade**.

Temperatures fluctuate or fall quickly in high altitude so remember to keep warm clothes with you all the time



En montagne l'air est très sec, **pense à boire au cours de la journée**.

Don't forget to drink a lot as the air is dryer in high altitude



Consignes de sécurité du vrai skieur

Safety measures for real skiers

- * Pour ta sécurité, mets ton casque à chaque sortie de ski et encourage tes amis à faire de même ! *For your own safety, wear your helmet every time you go on the slopes and try to convince your friends to do the same*
- * Le contrôle de ta vitesse est une règle d'or en ski/*The control of your speed is a golden rule when you ski*
- * Tous les skieurs en aval sont prioritaires/*All skiers downhill/below you have priority*
- * Tu ne dois pas attendre ta famille au milieu des pistes/*You can't wait your family in the middle of the slopes. Wait along the piste.*
- * Tu ne dois pas sortir des pistes sans un professionnel de la montagne qui connaît la neige et les risques d'avalanches/*You can't go off piste without mountain guide or ski instructor because off the risk of avalanches*
- * Tu dois toujours garder une distance de sécurité envers les autres skieurs/*Always keep a safe distance between you and other skiers*
- * En cas d'accident, appelle le service des pistes + 33(0)4 79 09 67 60 et donne leur le nom de la piste et son numéro (demande à un adulte de t'aider)/*In case of an accident, call the ski patrol + 33 (0) 4 79 09 67 60 and give the slope's name and it's number (ask an adult to help you if needed)*



Montchavin
la Plagne
Paradiski