

TOUJOURS PRÊTS!

Voici les essentiels pour
une journée à Mont Rigaud

- Manteau d'hiver
et pantalon de neige**
- Plusieurs couches
de vêtements**
(sous-vêtements + chandail)
- Deux paires de bas**
(préférentiellement en laine)
- Mitaines ou gants**
- Cache-cou**
- Cagoule ou tuque**
(sans pompom)
- Lunettes de ski**
- Casque**
- Bottes de ski ou
de planche à neige**
- Skis ou planche à neige**
- Pôles** (si nécessaire)
- Chauffe-main
et chauffe-pied**

LORSQU'IL FAIT TRÈS FROID OU QUE LE REFROIDISSEMENT ÉOLIEN EST ÉLEVÉ :

Couvrez le maximum de peau exposée. Les extrémités du corps, comme les oreilles, le nez, les doigts et les orteils perdent leur chaleur plus rapidement.

Restez actif et prenez des pauses plus fréquentes pour vous réchauffer!



COMMENT S'HABILLER?

Choisissez des vêtements chauds et confortables tout en privilégiant les fibres synthétiques, comme le polyester.

--- PRÉVOYEZ VOTRE HABILLEMENT ---

Pour tirer avantage d'une activité de plein air hivernal, il est conseillé d'utiliser une approche multicouche, c'est-à-dire en vous couvrant de plusieurs pelures de vêtements. Si vous avez chaud, vous pouvez enlever une couche ou en ajouter une si vous avez froid. Généralement, trois couches sont conseillées :

Première couche: En contact avec la peau, elle vous garde au sec en chassant rapidement l'humidité produite par la transpiration.

Deuxième couche: Elle sert d'isolant contre le froid.

Troisième couche: Elle sert de coupe-vent, d'imperméable. Par conséquent, les vêtements qui la composent doivent arrêter le vent et l'eau tout en étant perméables à l'humidité produite par la transpiration.

--- À RETENIR ---

- 1.** L'humidité est l'ennemi numéro 1 par temps froids. Plus vos vêtements seront secs, plus vous serez confortables. Évitez donc les vêtements qui se mouillent facilement, comme les jeans et le coton.
- 2.** N'oubliez pas une paire de gants ou de mitaines chaudes, une tuque, un cache-cou et deux paires de bas de laine (une paire de rechange pour rester au sec).
- 3.** Portez des lunettes de ski : les lunettes de ski ont une fonction primordiale, celle de protéger les yeux du skieur et de lui permettre de bien voir même quand il neige.
- 4. PORTEZ UN CASQUE.** Vous ne vous en sentirez que plus confiant et plus au chaud.
- 5.** N'oubliez pas la crème solaire, même en hiver ! La neige reflète énormément les rayons du soleil autant lors des journées ensoleillées que par temps nuageux.
- 6.** Les prévisions de refroidissement éolien diffusées à la radio et à la télévision ne constituent pas une température réelle, mais **représentent la sensation du froid sur la peau à découvert**. La meilleure façon d'éviter les dangers du refroidissement éolien est de s'habiller chaudement !

En respectant ces quelques conseils, vous serez au chaud et prêt à profiter des plaisirs de l'hiver !