



### CONSIGNES D'UTILISATION - BOB RACING

- Age minimum : la pratique du Bob Racing est permise aux personnes mineures à partir de 16 ans. Entre 16 et 18 ans : autorisation parentale et présence d'un adulte responsable obligatoire.  
Contre-indications médicales : la pratique de cette activité peut s'avérer dangereuse pour les personnes qui se savent atteintes d'une affection ou d'une déficience due à des problèmes cardio-vasculaires, vertébraux, épileptiques ainsi que pour les femmes enceintes ou celles relevant de couches.
- 3 passagers par Bob Racing.
- Le port du casque et d'un collier cervical est obligatoire, la jugulaire doit être fermée.
- Installation dans le Bobsleigh à la demande du pilote ou du personnel au départ.
- Position des passagers : Assise.
- Glissez les jambes de chaque côté de la personne qui se trouve devant. Se tenir aux poignées ou au câble métallique situé(es) de chaque côté du Bobsleigh.
- Position de descente : le buste légèrement à l'arrière, la tête dans le prolongement du dos, se raidir et maintenir sa tête afin d'éviter de cogner la tête de la personne qui se trouve devant. Mains sur les poignées à hauteur des genoux ; maintenir les bras tendus dans la descente et raidir les muscles du dos.
- Regarder le plus loin possible : chercher à voir l'entrée et la sortie du virage, choisir un côté de vue et la conserver durant la descente.
- En cas de chute sur le côté, baissez la tête le plus possible et attendez l'arrêt complet de l'engin.
- A l'arrivée, attendez les instructions du pilote avant de quitter le Bobsleigh.

### INSTRUCTIONS - BOB RACING

- Minimum age: the practice of Speed Luge is allowed to minors from 16 years and over. Between 16 & 18 years old: parent consent and presence of an adult is required.  
Medical contraindications: the practice of this activity can involves certain risks and is not to be undertaken for people with cardiovascular, spinal, epileptic problems and for pregnant women or in return of periods.
- 3 passengers per Bobsleigh.
- Helmet and neck collar are compulsory, and the chinstrap must be fastened.
- Please wait for Track staff or the Bob Racing Pilot, before getting into the Bobsleigh.

- Passenger position in the Bobsleigh: Sit. Slide your legs either side of the person in front of you. Hold on to the handles located inside the Bobsleigh.
- Position during the run: chest and upper body slightly back, head in line with your back, hold your head and back in this position and try not to move to avoid banging into the person in front of you. Hands on the handles at knee height; keep your arms straight and stiffen up your back muscles.
- Look as far ahead of you as possible: look for the entry and exit of the bend, choose one side to look for and maintain this side throughout the run.
- Should the Bobsleigh tip over during the run, tuck your head in and wait for the bobsleigh to come to a stop.
- At the end of the run, please wait for instruction from the Pilot before getting out of the Bobsleigh.