

FACTSHEET

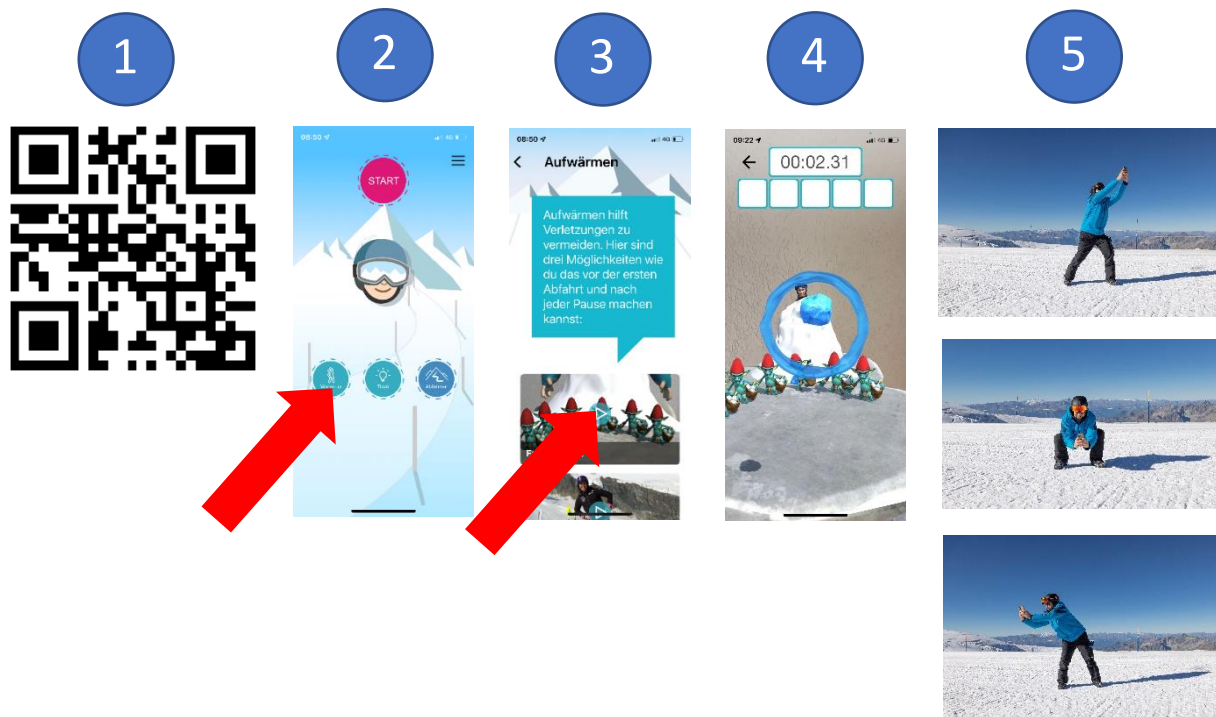
Umfeld Pflegen im Schneesport



Thema: Warm-up-Spiel mit Augmented Reality «Free Wendy!»

Autor: Samuli Aegerter, Kampagnenleiter Schneesport Suva

E-Mail: samuli.aegerter@suva.ch

**Zusammenfassung:**

Befreie Wendy Holdener von den Eiszergen, indem du eine Schneeballschlacht gewinnst. In der App «Slope Track» kannst du das auf eine spielerische Art in Augmented Reality tun. Durch dieses Warm-up vermeidest du Verletzungen und bist für die erste Fahrt gut vorbereitet.

Um auf die Belastungen beim Ski- und Snowboardfahren optimal vorbereitet zu sein, empfehlen wir ein Aufwärmen kurz vor der ersten Fahrt. Durch das Aufwärmen beugst du Verletzungen vor, denn Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder werden warm. Zudem kommen Signale des Gehirns schneller bei den Muskeln an. Dadurch können Bewegungen besser kontrolliert werden.

Weiterführende Infos und Links:

www.suva.ch/slopetrack

suva

FACTSHEET

Se soucier de l'entourage dans les sports de neige



Thème: Jeu d'échauffement en réalité augmentée «Free Wendy!»

Autor: Samuli Aegerter, Chef de la campagne sports de neige, Suva

E-Mail: samuli.aegerter@suva.ch

**Résumé:**

Libérez Wendy Holdener des nains de glace en gagnant une bataille de boules de neige. L'application «Slope Track» vous permet de vous échauffer en vous amusant grâce à la réalité augmentée. Vous préviendrez ainsi les blessures et bénéficierez d'une bonne préparation en vue de votre première descente.

Pour vous préparer de façon optimale à solliciter votre corps lors de la pratique du ski ou du snowboard, nous vous recommandons de vous échauffer peu avant de commencer. L'échauffement vous permet de prévenir les blessures en augmentant la température de vos muscles, articulations, tendons et ligaments. La transmission des signaux du cerveau aux muscles s'en trouve également accélérée, ce qui vous donne une meilleure maîtrise de vos mouvements.

Informations supplémentaires et liens:

www.suva.ch/slopetrack-f