

## Conseils à utiliser sur la glace par les joueurs

Suivez ces 12 conseils sur la glace pour votre sécurité et celle des autres. Jouez prudemment. Jouez au hockey intelligent.

Soyez un bon patineur et engagez-vous à acquérir de solides habiletés.



Tendez vos bras en hauteur si vous glissez et heurtez les bords de la patinoire.

Approchez toujours de la bande en conservant un angle.



Soyez au fait de la zone de danger : de trois à quatre pieds de la bande.

Ne poussez et ne frappez jamais un autre joueur par derrière.



Ne jamais frapper quelqu'un à la tête.

Gardez la tête haute lorsque vous manipulez la rondelle. Jouez au hockey intelligent; ne vous mettez pas dans une position vulnérable.



Respectez votre sécurité et celle des autres sur la glace. Évitez tout contact avec un joueur s'il se trouve dans une position vulnérable, par exemple s'il vous tourne le dos.

Soyez vigilant et restez en alerte.



Contrôlez votre bâton de façon responsable.

Retirez-vous de la glace si vous ressentez le moindre symptôme de commotion cérébrale après une grosse chute ou collision avec un autre joueur. Signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.



Communiquez avec vos coéquipiers. Si vous pensez qu'un coéquipier peut avoir subi une commotion cérébrale, signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.