

Safe
KIDS
CANADA

Sécurité
JEUNES
CANADA

Quand tu roules, protège ta boule!

Ajustez votre casque

**Les traumatismes
crâniens sont la
principale cause
de blessures
sérieuses
et de décès
chez les
enfants
qui roulent.**

*Un casque
pourrait sauver
la vie de votre
enfant!*

**Veillez à
ce qu'ils
protègent
leur boule
chaque
fois qu'ils
roulent.**



Choisissez le bon casque.

- Choisissez un casque de vélo pour faire du vélo, du patin à roues alignées et de la trottinette.
- Pour la planche à roulettes, il faut un casque différent qui couvre une plus grande partie de l'arrière de la tête.
- Assurez-vous que le casque soit homologué CSA, CPSC, Snell ou ASTM, c'est-à-dire qu'il soit conforme aux normes de sécurité.
- Remplacez votre casque s'il a subi un choc à la suite d'un accident.

Assurez-vous que le casque convient bien à la tête de votre enfant.



- Essayez le casque sur la tête de votre enfant avant de l'acheter.
- Les casques sont vendus avec une doublure en mousse qui s'attache à l'intérieur du casque. Essayez plusieurs doublures jusqu'à ce que le casque soit parfaitement ajusté à la tête de votre enfant.
- Le casque doit couvrir le haut du front et tenir à environ 2 doigts au-dessus des sourcils.
- Ajustez bien les sangles latérales de sorte qu'elles tiennent bien et qu'elles forment un V de part et d'autre des oreilles de l'enfant. Les boucles sur les côtés doivent tomber juste sous l'oreille.
- Fermez la boucle sous le menton. Elle doit être suffisamment serrée mais permettre de passer un seul doigt entre la sangle et le menton.
- Les casquettes de baseball, les grandes pinces à cheveux et les casques d'écoute ne doivent jamais être portés sous un casque, car ils risquent d'en changer l'ajustement.



Vérifiez que le casque est bien ajusté.

- Demandez à l'enfant de secouer sa tête de droite à gauche et de haut en bas. Le casque ne doit PAS bouger lorsque l'enfant secoue la tête.
- Assurez-vous que le casque est à l'horizontale sur la tête de l'enfant. Voir la photo à gauche.
- Apprenez à votre enfant à vérifier le bon ajustement

Quand tu roules, protège ta boule!



Les enfants risquent surtout de se faire très mal lorsqu'ils :

- font du vélo ou de la planche à roulettes à proximité des voitures ou dans la circulation
- ne portent par leur équipement de sécurité
- sont encore débutants et qu'ils apprennent à peine à faire du vélo ou à patiner
- roulent trop vite ou qu'ils font des acrobaties

Votre enfant est-il prêt pour faire du vélo dans la rue?

Les enfants de moins de 10 ans ne doivent pas faire du vélo dans la rue.

À cet âge, ils ne possèdent pas encore la maturité physique et mentale pour manœuvrer leur vélo entre les voitures de façon sécuritaire. Les enfants de plus de 10 ans doivent s'exercer d'abord avant de pédaler dans la rue.

N'oubliez pas que c'est **vous** qui donnez l'exemple à votre enfant.

Toute personne qui roule à vélo, sur patins ou sur une planche devrait porter un casque.

Votre enfant roule-t-il en sécurité?

Votre enfant doit pouvoir :

- Garder l'équilibre
- Contrôler sa vitesse
- Pédaler ou rouler tout droit
- Virer sans perdre son équilibre ou tomber
- S'arrêter sans perdre son équilibre ou tomber
- Remarquer les passants ou les obstacles et savoir les éviter
- Jeter un coup d'œil en arrière sans perdre son équilibre

Allons au parc!

- Retirez le casque de votre enfant avant qu'il ne commence à jouer. Le casque risque d'être coincé et causer l'étranglement de l'enfant.

