

Sécurité à vélo

Ajustement du casque de vélo

Est-ce que votre casque protecteur est bien ajusté?

Les casques de vélo sont conçus pour vous protéger la tête contre seulement un impact. Après qu'un cycliste s'est frappé la tête, il faut jeter le casque protecteur et en acheter un nouveau, même si le casque ne semble pas endommagé.

L'achat d'un casque protecteur d'occasion pourrait vous mettre à risque ou mettre votre enfant à risque du fait que vous ne pouvez pas nécessairement savoir si le casque a été impliqué dans une chute ni savoir l'âge du casque. **POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ**, il est important de n'acheter que des casques neufs afin de bien vous protéger la tête. Si, par contre, vous achetez ou utilisez un vieux casque, renseignez-vous sur l'âge de celui-ci et demandez s'il a déjà été impliqué dans une chute. Le fait d'acheter un casque protecteur n'est pas gage de sécurité; en effet, il faut que celui-ci soit bien ajusté pour fournir la protection nécessaire en cas de chute.

Non

Oui



Portez-vous votre casque comme il faut?

- Le bord avant du casque doit reposer à au plus deux doigts au dessus des sourcils.
- Les oreilles doivent se trouver au milieu du « V » que forment les courroies ou les boucles juste sous les oreilles.
- La mentonnière doit être assez serrée. Vous devriez être capable de glisser juste un doigt entre le menton et la mentonnière.
- Le casque ne doit pas glisser d'un côté à l'autre. Utilisez les coussins de mousse pour bien ajuster le casque.
- Toutes les courroies doivent être à plat sur la tête et ajustées également.

Deux doigts entre les sourcils et le bord du casque.

Quatre doigts pour faire un V autour de la partie inférieure des oreilles.

Un doigt sous la courroie au-dessous de votre menton.

2



4



1



Rappelez vous, qu'il y a des casques conçus expressément pour la planche à roulettes, le patin à roues alignées et le vélo. Ces casques procurent différents degrés de protection. Assurez-vous de porter le casque qui convient à votre activité. Nous n'avons qu'un cerveau. Protégeons le et assurons notre sécurité et celle des générations futures.