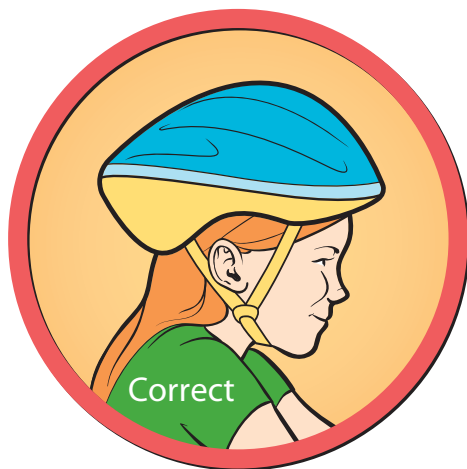




Quand tu roules, protège ta boule!

Les activités sur roues sont idéales pour faire de l'exercice tout en s'amusant. Il est toutefois important que les enfants ne prennent pas de risques pour pouvoir rester actifs. Les traumatismes crâniens sont la première cause de blessures graves et de décès chez les enfants qui pratiquent des activités sur roues. Un casque pourrait sauver la vie de votre enfant! Portez un casque chaque fois.

Ajuster votre casque



1 Procurez-vous le type de casque qui convient.

- Choisissez un casque de cycliste pour rouler à bicyclette, en patins à roues alignées et à trottinette. Les plancheurs doivent porter un casque pour la planche à roulettes qui leur couvre mieux l'arrière de la tête.
- Vérifiez la présence d'une étiquette du type CSA, CPSC, Snell ou ASTM sur le casque. Celle-ci atteste de son respect des normes de sécurité.
- Essayez le casque en demandant à votre enfant de le mettre. Choisissez un casque confortable et pas trop grand.
- Remplacez un casque après cinq ans. Les plastiques se dessèchent et il devient dangereux à porter.

2 Vérifiez que la taille du casque correspond à celle de la tête de votre enfant.

- Demandez à votre enfant de porter le casque.
- Les casques sont livrés avec des garnitures de mousse pour améliorer leur ajustement. Ces garnitures s'attachent à l'intérieur du casque. Essayez différentes garnitures tant que le casque ne s'ajuste pas solidement sur la tête de votre enfant.
- Le casque devrait lui couvrir le haut du front jusqu'à l'équivalent de la largeur de deux doigts au-dessus des sourcils.
- Réglez les courroies latérales pour les serrer autour des oreilles de votre enfant en formant un V. Les boucles des courroies latérales doivent se placer juste en dessous des oreilles.
- Bouclez la jugulaire. Serrez-la jusqu'à ne plus pouvoir glisser qu'un doigt entre la courroie et le menton de votre enfant.
- N'oubliez pas de retirer tout ce qui pourrait modifier l'ajustement du casque, comme les casquettes de baseball, les pinces à cheveux volumineuses et les écouteurs.

3 Vérifiez que le casque s'ajuste correctement sur sa tête.

- Demandez à votre enfant de secouer la tête latéralement et d'avant en arrière. Le casque devrait rester à sa place quand il secoue la tête.
- Vérifiez que le casque est placé horizontalement sur la tête de votre enfant. Regardez l'image de gauche. Le casque de votre enfant doit s'ajuster comme celui de l'image qui contient le mot « correct ».
- Apprenez à votre enfant à vérifier son casque chaque fois qu'il le porte.



Quand tu roules, protège ta boule!

Mesures de sécurité à prendre par les enfants pendant les activités sur roues

Les causes des blessures chez les enfants

Les enfants sont les plus susceptibles de se blesser dans les situations suivantes :

- ils roulent ou se déplacent en planche à roulettes à proximité des voitures et de la circulation;
- ils ne portent pas leur équipement de sécurité;
- ils débutent l'apprentissage de la bicyclette ou de la planche à roulettes;
- ils roulent trop vite ou essaient de faire des acrobaties.

À quel moment votre enfant est-il prêt à circuler à bicyclette sur les routes?

Les enfants de moins de dix ans ne devraient pas se déplacer à bicyclette au milieu de la circulation. Leurs aptitudes physiques et intellectuelles ne leur permettent pas de maîtriser leur bicyclette en toute sécurité au milieu de la circulation. Ils ne sont pas en mesure de comprendre ce que les conducteurs attendent des cyclistes.

Les enfants de plus de dix ans ont besoin de se préparer longuement à circuler sur les routes. Ils doivent s'exercer dans des lieux sécuritaires, sous la surveillance et avec l'aide d'adultes.

Bicyclette

- Votre enfant porte un casque de cycliste.
- La bicyclette n'est pas trop haute pour lui. Une bicyclette trop haute peut être dangereuse. Demandez à votre enfant de s'asseoir sur le siège de la bicyclette. Réglez le siège pour qu'il puisse au moins toucher le sol des orteils des deux côtés.
- Les freins de la bicyclette fonctionnent, les pneus sont gonflés et la chaîne est en place.
- La bicyclette est équipée d'une sonnette ou un klaxon et de réflecteurs.

Trottinette

- Votre enfant porte un casque, des coudières et des genouillères.
- Le guidon de la trottinette est à la bonne hauteur. Votre enfant devrait pouvoir tenir le guidon sans se pencher en avant.

Patins à roues alignées

- Votre enfant porte un casque, des protège-poignets, des coudières et des genouillères.
- La pointure des patins est la même que celle des chaussures de votre enfant. Les patins trop grands sont dangereux.

Planche à roulettes

- Votre enfant porte un casque, des protège-poignets, des coudières et des genouillères
- Si votre enfant est au stade de l'apprentissage de la planche à roulettes, choisissez une petite planche équipée de petites roues.

Fixez des règles familiales

- Ne laissez pas votre enfant s'approcher des voitures ni de la circulation.
- Ne jamais circuler ni patiner sans équipement de sécurité.
N'oubliez pas que les parents sont des modèles de rôle pour leurs enfants. Portez un casque pour leur montrer comment rouler en toute sécurité.

Votre enfant peut-il rouler ou patiner en toute sécurité?

Observez votre enfant rouler et patiner. Il devrait être capable de :

- conserver son équilibre;
- maîtriser sa vitesse;
- avancer en ligne droite;
- tourner sans s'écarter de son trajet, ni tomber;
- s'arrêter sans s'écarter de son trajet, ni tomber;
- prendre conscience des autres personnes ou des objets et les éviter;
- regarder par-dessus l'épaule sans s'écarter de son trajet.

En route pour l'aire de jeu?

- Retirez le casque de votre enfant avant qu'il joue sur l'équipement. Le casque pourrait se coincer dans l'équipement et étrangler votre enfant.