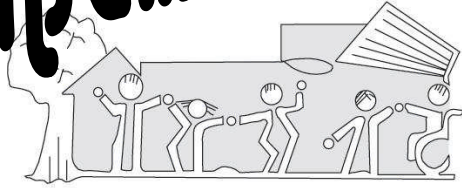


Conseils santé



Building Healthy Schools Together
Ensemble, bâtissons des écoles en santé

Quand tu roules, protège ta boule!

Les enfants adorent la sensation de liberté éprouvée lorsqu'ils roulent à vélo. La bicyclette est une activité physique amusante à pratiquer en famille. Alors enfiler votre casque et roulez avec vos enfants!

Trucs pour rouler à bicyclette sans danger

- 🚲 Assurez-vous que votre enfant porte son casque de cycliste chaque fois qu'il roule à bicyclette.
- 🚲 Ne permettez pas à votre enfant de circuler dans la rue avant qu'il n'ait au moins 10 ans.
- 🚲 Empruntez les rues où la limite de vitesse est réduite et la circulation moins dense.
- 🚲 Enseignez les règles de sécurité à bicyclette à votre enfant. Roulez avec votre enfant lorsqu'il est en bas âge et enseignez-lui les règles de sécurité au fur et à mesure. Lorsque votre enfant atteint l'âge de 10 ans, il doit être bien formé et compter de nombreuses heures de pratique en votre compagnie avant de pouvoir rouler seul dans la rue. Votre enfant doit non seulement apprendre le code de sécurité routière, mais également comment signaler ses virages et éviter de prendre des risques.

Pour obtenir d'autres renseignements sur la sécurité à bicyclette, visitez le site www.safekidscanada.ca/securijeunescanada/default.asp ou composez le 1 888 SAFE-TIPS.

Source : Bureau de santé publique de Toronto (2009); SécuriJeunes Canada (2008)

Connaissez le salut du casque 2-4-1

- ✌️ **Deux doigts entre les sourcils et le bas du casque.** Vous vous protégez ainsi le front en cas de chute. De plus, le casque est positionné de sorte à protéger chaque côté de la tête si vous tombez sur le côté.
- ✌️ **Quatre doigts pour former un « V » autour du bas des oreilles.** Gardez les courroies droites et tendues. Le casque restera dans la bonne position pendant que vous roulez ou si, par malheur, vous tombez.
- ✌️ **Un doigt entre la mentonnière et le menton.** Gardez la mentonnière tendue pour éviter que le casque ne glisse vers l'avant ou l'arrière sur la tête.



Algoma
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algoma