

CASQUE ET SÉCURITÉ

La majorité des blessures à la tête sont causées par une mauvaise utilisation ou un ajustement inadéquat d'un casque. C'est pourquoi nous nous attendons à ce que les membres portent des casques en tout temps lorsqu'ils participent aux activités suivantes :

- Vélo
- Patinage
- Ski et planche à neige
- Glissade
- Escalade
- Planche à roulettes

À faire

Assurez-vous que votre casque :

- respecte les normes établies par l'Association canadienne de normalisation (CSA).
- est adapté à l'activité pratiquée.
- n'a aucun autocollant (puisque les solvants peuvent compromettre l'intégrité du casque).
- est en bon état.
- est inspecté après une activité.

À ne pas faire

Votre casque **ne doit pas être** :

- modifié ou utilisé d'une manière inadéquate.
- porté par-dessus un chapeau. Le chapeau empêche un ajustement adéquat, le casque ne protégera donc pas la tête aussi efficacement.
- lancé ou échappé.

Port adéquat du casque : suivez la règle 2V1



2 doigts au-dessus des sourcils.



Les sangles forment un **V** sous les oreilles



1 doigt entre la sangle et le menton



Note : Vous devriez changer votre casque tous les **5 ans** ou après un impact.

Éducation continue :

Les animateurs peuvent jouer un rôle important dans l'éducation des jeunes et de leurs parents sur les meilleures pratiques en matière de sécurité et de casques. Bien qu'il soit mentionné ci-dessus que le casque doit être adapté à l'activité pratiquée, mieux vaut porter un casque que ne pas en porter du tout. Pour plus d'information, consultez le

www.parachutecanada.org/sujets-blessures/theme/C152.

