

Sers-toi de ta tête... porte un casque!



BIEN AJUSTER UN CASQUE

Le casque doit être bien ajusté sur la tête.



- 1 Ajustez le curseur de sangles sur le côté pour former un «V» sous les oreilles et légèrement en avant des lobes. Assurez-vous que toutes les sangles sont alignées et qu'elles ne sont pas tordues.
- 2 La distance entre les sourcils et le bord du casque ne doit pas excéder la largeur de deux doigts.
- 3 La sangle d'attache au menton doit être serrée fermement, à une distance d'un doigt entre le menton et la sangle.

ATTENTION!



- Assurez-vous que le casque satisfait aux normes de sécurité. Les mentions ASTM, CPSC, CSA ou Snell doivent apparaître sur le casque.
- Un casque endommagé ainsi qu'un casque qui a plus de 5 ans doit être remplacé.
- N'utilisez jamais un casque porté lors d'une collision ou dont vous ne connaissez pas l'usage antécédent.
- Portez tout autre équipement de protection approprié au sport pratiqué, comme des genouillères et des coudières.

Un casque, c'est plus cool qu'un traumatisme cranio-cérébral!



NOTE À L'INTENTION DES PARENTS ET DES GARDIENS/ GARDIENNES:

Le port d'équipement de protection est aussi important pour les adultes et sert de bon exemple pour les enfants et les adolescents!

Assurez-vous de porter un casque approprié, bien entretenu, bien ajusté et qui satisfait aux normes de sécurité en faisant du sport ou des activités récréatives, tel que :

- le football
- le hockey
- le longboard
- la motoneige
- le patinage
- le patinage à roues alignées
- la planche à neiges
- la planche à roulettes
- la ringuette
- le ski
- le toboggan
- la trottinette
- le vélo
- le VTT

Where **kids** come first

Use Your Head... Wear a Helmet!



Hôpital de Montréal
pour enfants
Centre universitaire
de santé McGill



Montreal Children's
Hospital
McGill University
Health Centre

ADJUSTING A HELMET

The helmet should fit
squarely on top of the head.



- 1 Adjust the slider on the side straps to form a "V" under the ears and slightly in front of the earlobes. Ensure that all straps are well aligned and not twisted.
- 2 The distance between the eyebrows and the edge of the helmet should be no wider than two fingers.
- 3 The chinstrap should be attached tightly and adjusted to allow for only one finger's width between the chin and the strap.

WATCH OUT !



- Helmets must meet approved safety standards. The markings ASTM, CPSC, CSA or Snell should appear on the helmet.
- Replace any helmet that is more than 5 years old or if it is damaged in any way.
- Never use a helmet that has been involved in a collision or if you do not know its history.
- Wear other types of protective equipment appropriate for the specific sport, such as knee and elbow pads.

To order more copies of this brochure, call 514-412-4307

A helmet is cool... a brain injury is not!



NOTE TO PARENTS AND CAREGIVERS:

 Wearing protective equipment is important for adults too and sets a great example for children and teens!

 Make sure you wear an appropriate, well maintained and well fitting helmet. The helmet should meet approved safety standards while doing sports and recreational activities, such as:

- ATV
- Cycling
- Football
- Hockey
- In-line skating
- Long boarding
- Ringette
- Scootering
- Skateboarding
- Skating
- Skidoing
- Skiing
- Snowboarding
- Tobogganing



TRAUMA CENTRE

The Montreal Children's Hospital
2300 Tupper Street, C-831, Montréal (QC) H3H 1P3
Tel.: 514-412-4400, extension 23310
www.thechildren.com/trauma

Join us on our social networks:
facebook.com/lechildren
twitter.com/hopitalchildren
youtube.com/thechildrens



To order more copies of this brochure, call 514-412-4307