

Des casques pour enfants et un support de patinage sont disponibles au Récré-O-Parc

JAMAIS SANS TON CASQUE!



TU N'AS PAS LE TIEN?
ON T'EN PRÊTE UN ICI.

Porte un casque

Patine dans la même direction que les autres

Utilise un support quelconque si tu es débutant

Porte des vêtements chauds afin de prévenir les engelures

COMMENT PRÉVENIR LES BLESSURES LORS DU PATINAGE

MRC Coaticook

JAMAIS SANS TON CASQUE!



LE SAVIEZ-VOUS?

En patinant, les enfants peuvent se déplacer à une **vitesse allant jusqu'à 10 km/h**. À cette allure, un impact à la tête peut être dommageable pour le cerveau. Les effets d'une **blessure à la tête peuvent durer toute une vie** et peuvent même entraîner la mort. Les casques constituent une façon facile et efficace de vous protéger pendant que vous pratiquez vos activités.

PRÊT DE CASQUE

Prend un casque et vient le replacer ici. Assure-toi qu'il est propre et en bonne condition pour le prochain utilisateur.

ÉTAPES POUR T'ASSURER QUE TON CASQUE PROTECTEUR EST BIEN AJUSTÉ :

1. Met ton casque bas sur ton front (seulement 1 ou 2 doigts plus haut que les sourcils).

2. Place la boucle de la mentonnière au centre de ton menton.

3. Ajuste les courroies pour former un V sous et légèrement devant les oreilles.

4. Resserre la mentonnière. Laisse un espace de 1 ou 2 doigts sous le menton.