

# Pourquoi votre enfant devrait-il porter un casque?

Un casque de sport protège votre enfant d'une lésion cérébrale ou de la mort en cas de mauvaise chute ou d'accident.

## Étape 1 : Choisir le bon casque

### Différents sports exigent différents types de casques.

Certains casques sont encore bons après plusieurs chutes légères ou légers accidents. D'autres doivent être remplacés après une seule chute ou un seul accident. Consultez le manuel du propriétaire pour de plus amples renseignements.



**Casque de vélo ou de trottinette :**  
Remplacer après un accident ou une chute.



**Casque de ski ou de planche à neige :**  
Remplacer après un accident ou une chute.



**Casque multisport :**  
encore bon après plusieurs chutes légères ou légers accidents.



**Casque de hockey, de patinage ou de luge :**  
encore bon après plusieurs chutes légères ou légers accidents.

## Étape 2 : S'assurer que le casque est bien ajusté

Utiliser la règle des **2V1**.



**2**  
**Deux doigts entre les sourcils et le casque**  
Le casque doit couvrir le haut du front.



**V**  
**Les sangles forment un V sous les oreilles**  
Les boucles de la sangle latérale doivent être placées juste sous l'oreille.



**1**  
**Un doigt sous la jugulaire**  
Serrer la jugulaire jusqu'à ce que vous puissiez passer un seul doigt entre la sangle et le menton.

## À faire et à ne pas faire

**À FAIRE :** choisir un casque homologué CSA.

**À FAIRE :** attacher la jugulaire chaque fois que le casque est porté.

**À FAIRE :** s'assurer que le casque est bien ajusté et qu'il ne glisse pas d'avant en arrière.

**À NE PAS FAIRE :** porter tout objet sous le casque qui modifie la façon dont il s'ajuste à la tête de l'enfant. Cela inclut les chapeaux et les pinces à cheveux.

**À NE PAS FAIRE :** apposer des autocollants ou des décalcomanies sur le casque.