

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**.



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



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



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.

Why should your child wear a sport helmet?

A sport helmet will help protect your child from brain injury or death if they have a bad fall or crash.

Step 1: Choose the **right helmet**

Different sports call for different types of helmets.

Some helmets are still good after several falls or light crashes. Others need to be replaced after a single fall or crash. Check the owner's manual for more information.



**Bicycle/Scooter
Helmet**

Replace after one
crash or fall



**Skiing/Snowboarding
Helmet**

Replace after one crash
or fall



Multisport Helmet

Still good after several
soft falls or light crashes



**Hockey/Skating/
Sledding Helmet**

Still good after several
soft falls or light crashes

Step 2: Make sure the **helmet fits**

Use the **2V1** rule



**Two fingers between
eyebrows and helmet**

The helmet should
cover the top of the
forehead.



**Straps form a V
under the ears**

The buckles on the
side strap should fit
right under the ear.



**One finger under the
chin strap**

Tighten the chin strap
until you can fit only
one finger between
the strap and chin.

Dos and Dont's

DO choose a helmet that
is CSA approved.

DO fasten the chin strap
every time the helmet is
worn.

DO make sure the helmet
is snug and does not slide
back and forth.

DO NOT wear anything
under the helmet that
changes the way it fits the
child's head.

DO NOT put stickers or
decals on the helmet.