

# 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



**2** Two fingers between eyebrows and helmet

The helmet should cover the top of the forehead.



**V** Straps form a V under the ears

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



**1** One finger under the chin strap

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

### Dos and Don'ts

**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.