

Volet santé

JOUER EN TOUTE SÉCURITÉ

La bicyclette, la natation, le patin à roues alignées, la planche à roulettes ou la trottinette sont des activités physiques amusantes à pratiquer en famille. Soyez prévoyant; portez l'équipement approprié et amusez-vous en toute sécurité.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- EN BICYCLETTE**
- Assurez-vous que toute la famille porte son casque et qu'il soit bien ajusté sur la tête.
 - Les enfants doivent avoir 10 ans minimum pour circuler seuls dans la rue.
 - Apprenez aux enfants les règles de sécurité routière.
- EN PATIN
OU
EN PLANCHE**
- Assurez-vous que votre enfant porte son casque et les accessoires de protection appropriés comme des protège – genoux et des protège-coudes.
 - Interdire aux enfants de jouer dans la rue.
- LA NATATION**
- Un adulte doit toujours être présent lorsque les enfants se baignent ou sont près de l'eau.
 - Les enfants qui ne savent pas nager doivent porter un gilet de sauvetage lorsqu'ils sont sur, dans ou près de l'eau.
 - Des cours de natation sont recommandés mais la surveillance d'un adulte demeure nécessaire.

Jouissez de l'été, mais n'oubliez pas :



D'appliquer souvent de la crème d'un facteur de protection solaire(FPS) d'au moins 15, 20 minutes avant d'aller dehors.



De boire de l'eau avant, durant et après le jeu.

Pour en savoir davantage, visitez le site :

www.securijeunescanada.ca

ou

www.saaq.gouv.qc.ca

Diana Muccitelli, infirmière scolaire
CLSC Ahuntsic
514-384-2000 poste 8405