

Where **kids** come first

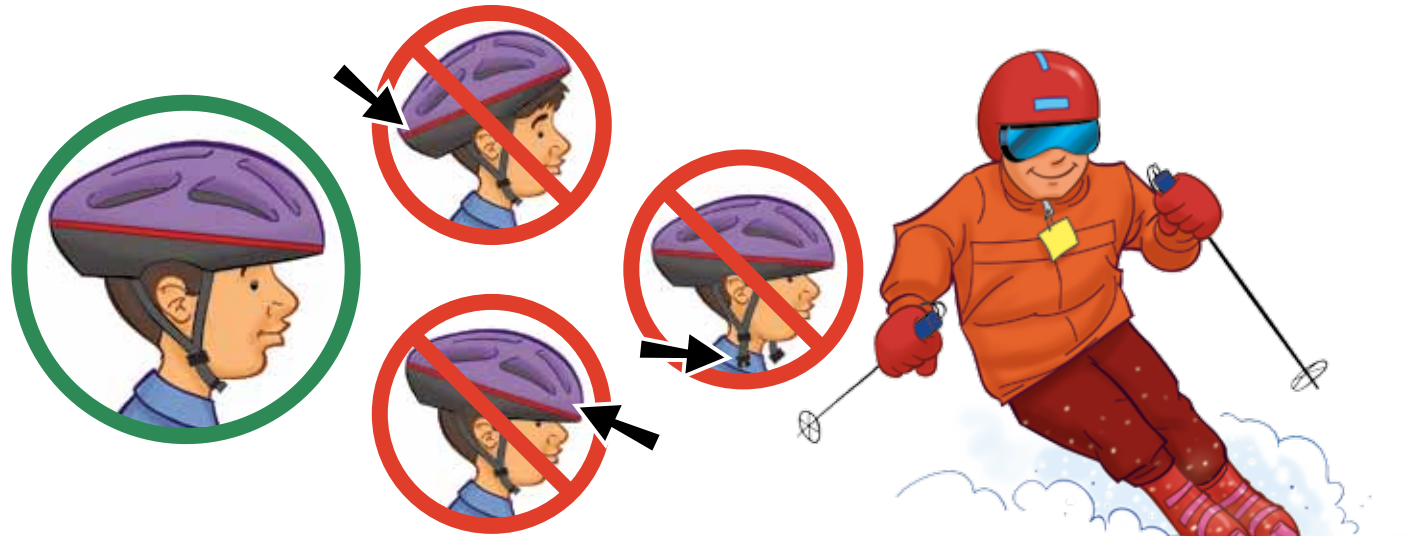
Use Your Head...  
Wear a Helmet!



L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital


Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

A helmet is cool... a brain injury is not!



- The bicycle helmet must meet approved safety standards. The markings ASTM, CPSC, CSA or Snell should appear on the helmet.
- Replace the helmet if it is more than 5 years old or if it is damaged in any way.
- Never use a helmet that has been involved in a collision or if you do not know its history.
- The helmet should fit squarely on top of the head.
- The chinstrap should be attached tightly and adjusted to allow for only one finger's width between the chin and the strap.
- The distance between the eyebrows and the edge of the helmet should be no wider than one or two fingers.
- Adjust the slider on the side straps to form a "V" under the ears and slightly in front of the earlobes. Ensure that all straps are well aligned and not twisted.
- Wear other protective equipment appropriate for the specific sport, such as knee and elbow pads.

#### NOTE TO PARENTS AND CAREGIVERS:

 Wearing protective equipment is important for adults too and sets a great example for children and teens!

 Make sure you wear an appropriate, well maintained and well fitting helmet that meets approved safety standards while doing sports and recreational activities, such as: tricycling, bicycling, in-line skating, skateboarding, scootering, hockey, skiing, snowboarding, skating and football.

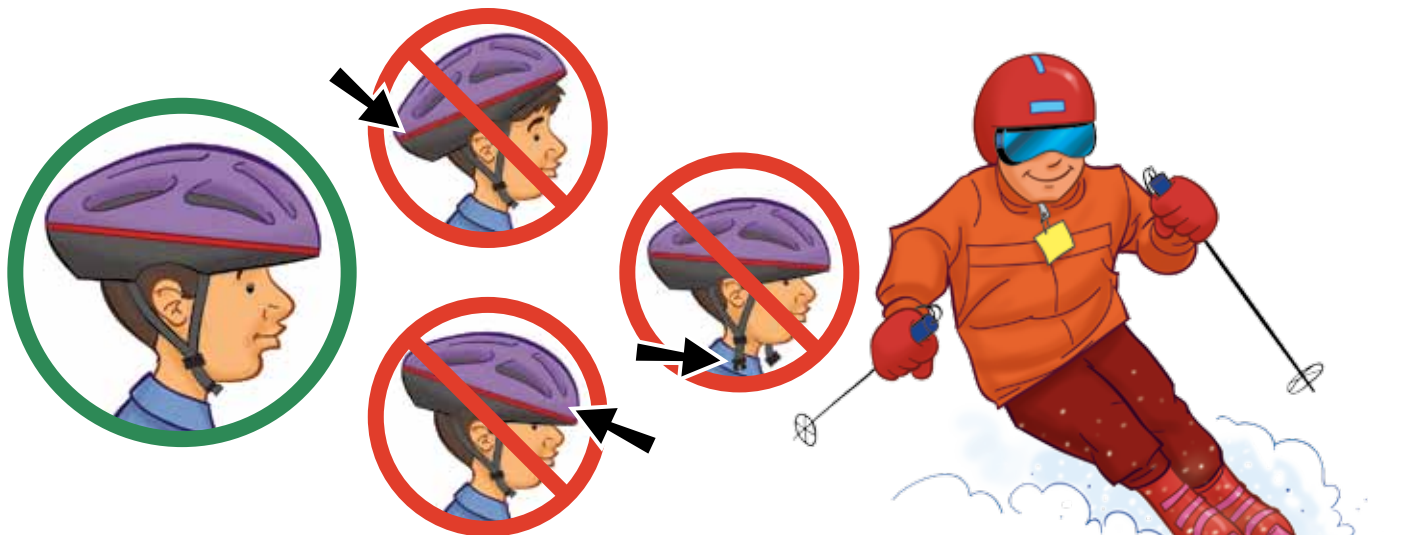
#### TRAUMA

The Montreal Children's Hospital  
2300 Tupper Street, C-831, Montréal (Québec) H3H 1P3  
514-412-4400, extension 23310  
[www.thechildren.com/trauma](http://www.thechildren.com/trauma)

Sers-toi de ta tête...  
porte un casque!



## Un casque, c'est plus cool qu'un traumatisme cranio-cérébral!



- Assurez-vous que le casque de vélo satisfait aux normes de sécurité. Les mentions ASTM, CPSC, CSA ou Snell doivent apparaître sur le casque.
- Un casque endommagé ainsi qu'un casque qui a plus de 5 ans doit être remplacé.
- N'utilisez jamais un casque porté lors d'une collision ou dont vous ne connaissez pas l'usage antécédent.
- Le casque doit être bien ajusté sur la tête.
- La sangle d'attache au menton doit être serrée fermement, à une distance d'un doigt entre le menton et la sangle.
- La distance entre les sourcils et le bord du casque ne doit pas excéder la largeur d'un ou deux doigts.
- Ajustez le curseur de sangles sur le côté pour former un « V » sous les oreilles et légèrement en avant des lobes. Assurez-vous que toutes les sangles sont alignées et qu'elles ne sont pas tordues.
- Portez tout autre équipement de protection approprié au sport pratiqué, comme des genouillères et des coudières.

### NOTE À L'INTENTION DES PARENTS ET DES GARDIENS/GARDIENNES:

⚠ Le port d'équipement de protection est aussi important pour les adultes et les adolescents!

⚠ Assurez-vous de porter un casque approprié, bien entretenu, bien ajusté et qui satisfait aux normes de sécurité en faisant du sport ou des activités récréatives, tel que: le tricycle, le vélo, à roulettes, la trottinette, la planche à neige, le ski, la planche à neige, le patinage et le football.



L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital

Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

### TRAUMATOLOGIE

L'Hôpital de Montréal pour enfants  
2300, rue Tupper, C-831, Montréal (Québec) H3H 1P3  
514-412-4400, poste 23310

[www.hopitalpourenfants.com/trauma](http://www.hopitalpourenfants.com/trauma)