

LE PORT DU CASQUE, UNE ÉVIDENCE

Le port d'un casque **conçu pour le ski ou pour la planche à neige, adapté et ajusté**, permet de réduire jusqu'à 50 % le risque et la gravité des blessures à la tête lors d'une chute ou d'une collision. Laissez le casque absorber les chocs à votre place!

Le danger n'est pas toujours où vous le pensez. Même les très bons skieurs et planchistes, peu importe leur âge, peuvent chuter ou être frappés par une personne en perte de contrôle.

Débutants, intermédiaires ou experts, assurez votre plaisir en portant un casque!

UN CASQUE ADAPTÉ

Il est important de choisir un casque adapté à la **forme de votre tête** et de la **bonne taille**. N'hésitez pas à en essayer plusieurs modèles pour trouver celui qui vous convient le mieux. Voici quelques conseils qui vous aideront dans votre sélection.

Une fois le casque placé sur votre tête, sa partie avant doit se trouver à une distance de deux doigts entre vos sourcils. La partie arrière du casque ne doit pas toucher à votre nuque. Les coussins protecteurs doivent être en contact avec vos joues et votre front.

Il est également conseillé de porter vos lunettes de ski au moment d'essayer un casque. Le casque sera adapté s'il y a peu ou pas d'espace entre celui-ci et le haut de vos lunettes. Celles-ci ne doivent pas faire basculer le casque vers l'arrière.



ADEPTES DE
PARCS À NEIGE :
le port du casque
est obligatoire!

Procurez-vous un casque sécuritaire et efficace qui est homologué et qui porte l'un des sceaux suivants : CEN 1077, ASTM F-2040, Snell S-98 ou CSA Z263.1. En cas de doute, n'hésitez pas à demander l'avis d'un conseiller en boutique.

Les mêmes conseils s'appliquent si vous achetez un casque pour votre enfant. Il est important de choisir un modèle qui soit bien ajusté à sa tête et de ne pas en prendre un plus grand dans l'espoir qu'il lui fera plus longtemps.



UN CASQUE BIEN AJUSTÉ

Bien que votre casque puisse être adapté à la forme de votre tête, il est important de vous assurer qu'il est bien ajusté avant de commencer votre journée. Un casque bien ajusté permet d'obtenir une protection maximale.

Pour ce faire, il est recommandé de placer votre casque bien droit sur votre tête et de l'attacher. La mentonnière est destinée à maintenir le casque en parfaite position, à empêcher qu'il ne glisse ni vers l'avant ni vers l'arrière et qu'il demeure confortable. La mentonnière doit être attachée et serrée de façon à pouvoir y laisser glisser un doigt sous le menton.

- > Évitez les queues de cheval hautes et les accessoires rigides sous le casque.
- > Ne portez pas un chapeau ou une grosse tuque sous le casque. Au besoin, optez pour un bonnet ou une cagoule de tissu mince.



Le casque est placé bien droit sur la tête.



L'avant du casque remonte sur le front et diminue la protection.



L'avant du casque descend trop bas sur le front et réduit le champ de vision.



Il y a peu ou pas d'espace entre le casque et le haut des lunettes.

moncasque.ca

LA DURÉE DE VIE D'UN CASQUE

Le casque a une durée de vie limitée même si son apparence demeure parfois inchangée avec le temps. Consultez les recommandations du fabricant pour savoir quand le remplacer. En général, la durée de vie d'un casque est de 5 ans.

Par mesure préventive, il est conseillé de consulter un professionnel dès que votre casque subit un choc violent ou qu'il est abîmé (fissures, bosses, signes de détérioration).

DONNEZ L'EXEMPLE !

Vous êtes un modèle pour vos enfants et les plus jeunes qui vous regardent.



education.gouv.qc.ca
moncasque.ca
partagelapiste.com
maneige.com

76-5015-512-4

LE CASQUE, C'EST TOUT SIMPLEMENT TENDANCE!

Les casques sont offerts dans une large gamme de couleurs et une multitude de motifs, de quoi plaire à tous et à toutes.



À CHACUN SON CASQUE!

VISITEZ

www.
mon
casque.ca

Éducation,
Enseignement
supérieur
et Recherche

Québec 


maneige.com
ASSOCIATION DES STATIONS DE SKI DU QUÉBEC

Québec 