

**L'été,
c'est fait
pour jouer.
En sécurité !**



**Projet du Service de traumatologie et
de la Direction des communications et
des relations publiques du CHU Sainte-Justine**

Direction artistique : Evi Jane Kay Molloy

Design graphique : Déborah Girard Iduma

Coordination et rédaction : Danika Landry

Révision scientifique : Dre Marianne Beaudin, chef de traumatologie,
Marie-Gabrielle Delisle, inf., spécialiste en évaluation des soins
et Tina Del Duca, pht., trajectoire de traumatologie

Impression : Imprimerie du CHU Sainte-Justine

Publication : juillet 2022

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par procédé
mécanique ou électronique, y compris la microreproduction, est
strictement interdite sans l'autorisation écrite du CHU Sainte-Justine.

© CHU Sainte-Justine, 2022, Tous droits réservés

Tous les textes et images de ce document sont la propriété
du CHU Sainte-Justine.

Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine
3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec), Canada H3T 1C5

CHUSJ.ORG



ChuSteJustine



Pourquoi est-ce que l'on te répète souvent de porter ton casque ?
Toutes les explications dans cette vidéo!

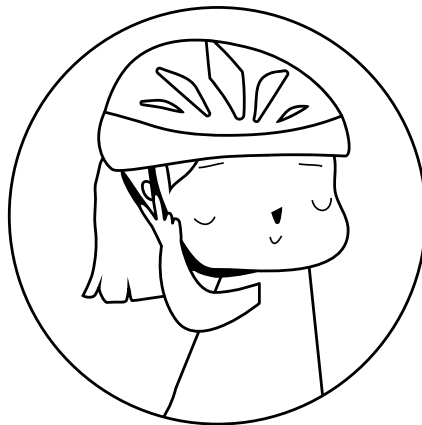
À vélo, à trottinette ou en planche à roulettes...

Le casque protège ta tête et ton visage en cas d'impact. Tu devrais **TOUJOURS** porter ton équipement de sécurité et bien l'ajuster pour éviter de te blesser!

Voici quoi vérifier pour que ton casque soit sécuritaire à ta prochaine promenade.



**2 doigts au-dessus
des sourcils**

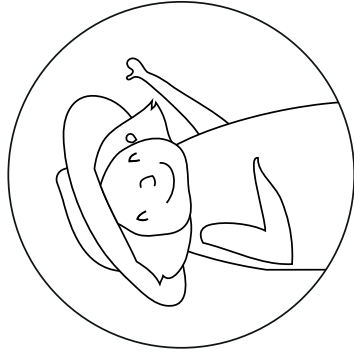


**Courroies formant un « V »
sous les oreilles**

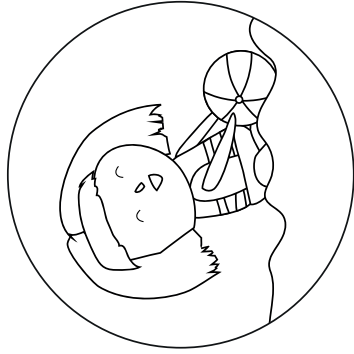


**1 doigt entre la courroie
et le menton**

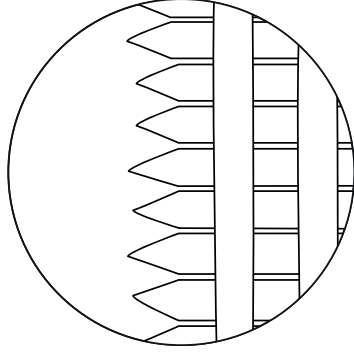
Pour une baignade sécuritaire



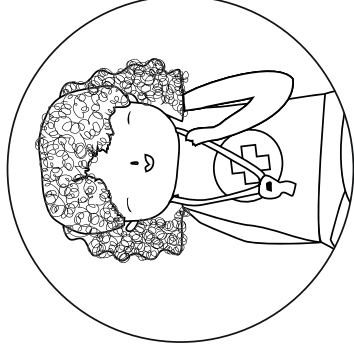
Au moins **un adulte doit assurer une surveillance active et constante**, sans être distrait par le travail, des appareils électroniques ou une conversation.



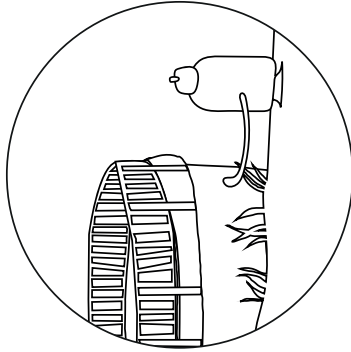
Les jeunes enfants et ceux qui ne savent pas nager devraient **toujours porter une veste de flottaison individuelle (VFI) dans la piscine.**



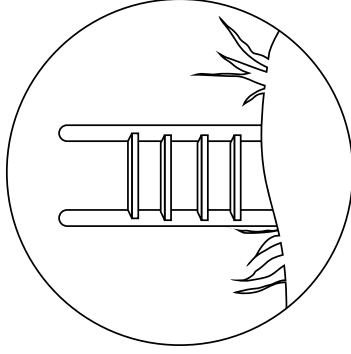
L'enceinte de la **piscine** devrait toujours être **clôturée** sur tous les côtés.



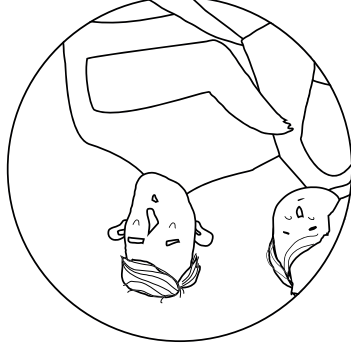
Inscrivez votre enfant à **des cours de natation** dès son plus jeune âge.



Les enfants peuvent grimper sur des objets pour accéder à la piscine. **Le filtreur (ou tout autre objet) doit donc être placé à plus de 1 mètre d'une piscine hors-terre.**



Il doit **toujours y avoir une échelle pour entrer et sortir de la piscine** de façon sécuritaire.



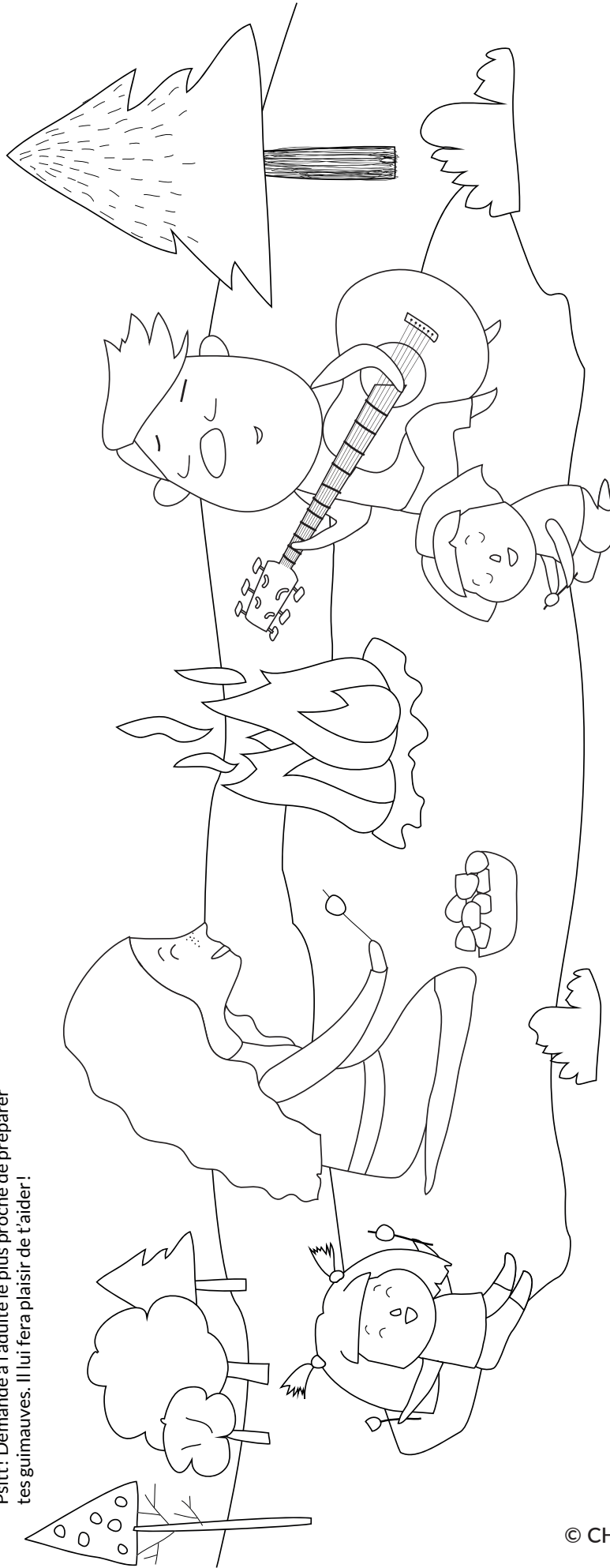
Chaque parent devrait connaître **les techniques de réanimation cardiorespiratoire (RCR)**

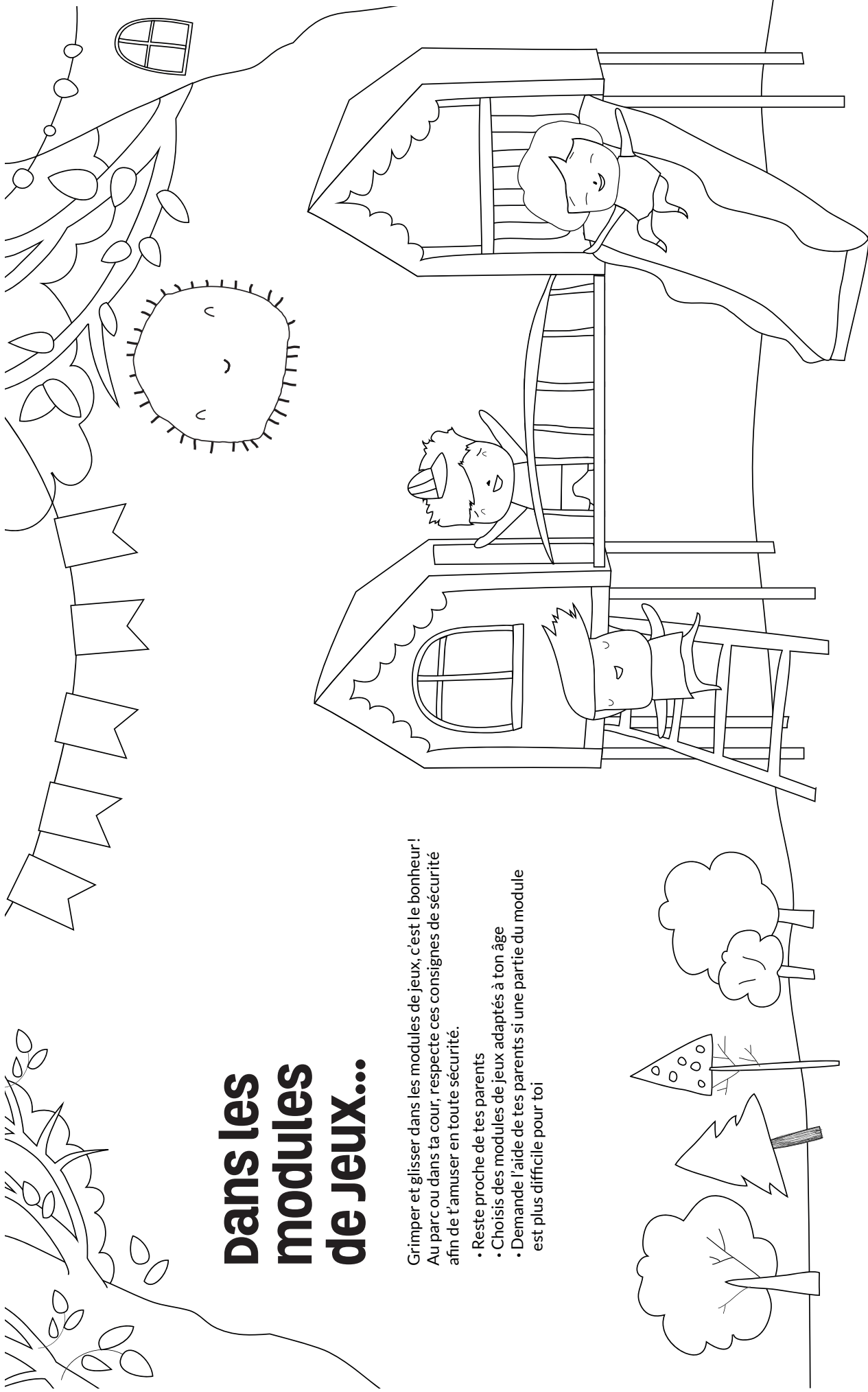
FEU, feu, Joli feu

L'été, on aime les soirées qui se terminent devant un feu de camp. Afin d'en profiter en toute sécurité, assure-toi de rester loin du feu, près d'un adulte, et de ne pas utiliser d'accélérateur.

Psitt! Demande à l'adulte le plus proche de préparer tes guimauves. Il lui fera plaisir de t'aider!

Attention!
Les braises peuvent être encore chaudes le lendemain si le feu n'a pas été éteint avec de l'eau.





Dans les modules de jeux...

Grimper et glisser dans les modules de jeux, c'est le bonheur!
Au parc ou dans ta cour, respecte ces consignes de sécurité afin de t'amuser en toute sécurité.

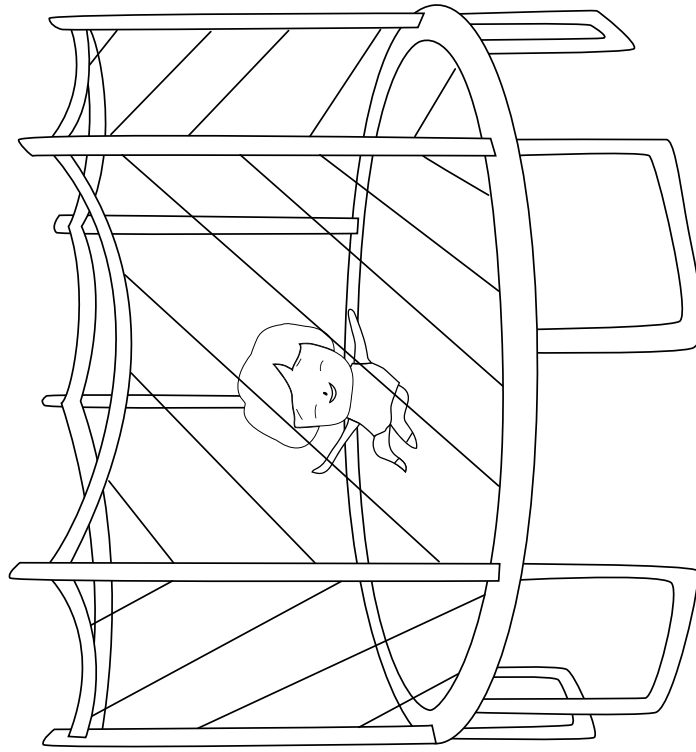
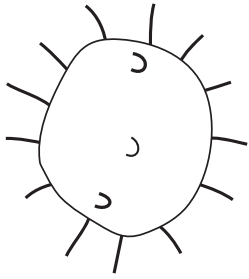
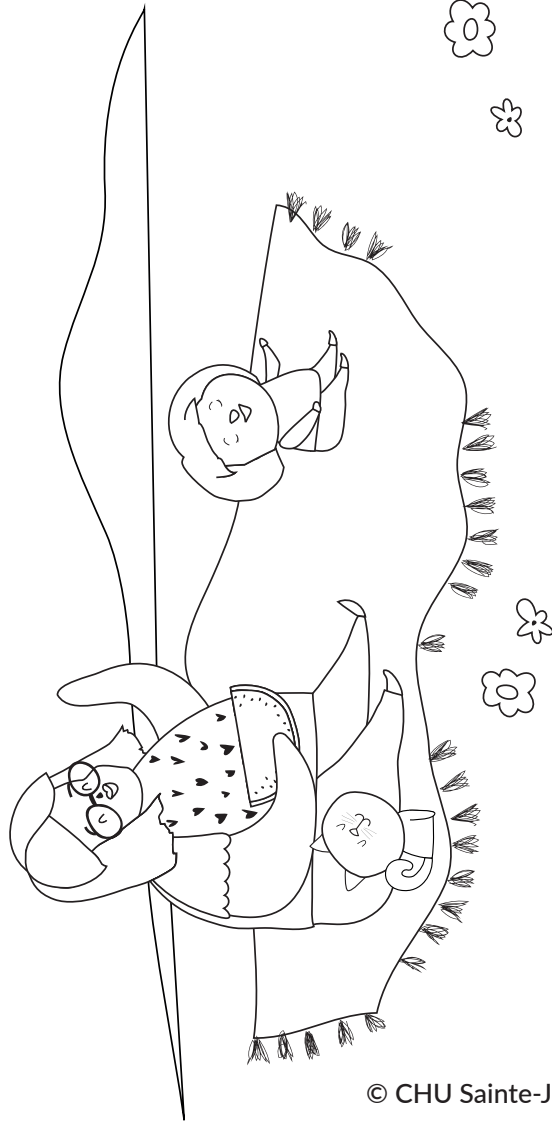
- Reste proche de tes parents
- Choisis des modules de jeux adaptés à ton âge
- Demande l'aide de tes parents si une partie du module est plus difficile pour toi

Saute, saute, saute!

Tu aimes sauter et rebondir sur un trampoline?

Malheureusement, cette activité cause souvent des blessures chez les enfants. Comment rendre cette activité plus sécuritaire? En suivant ces quelques conseils!

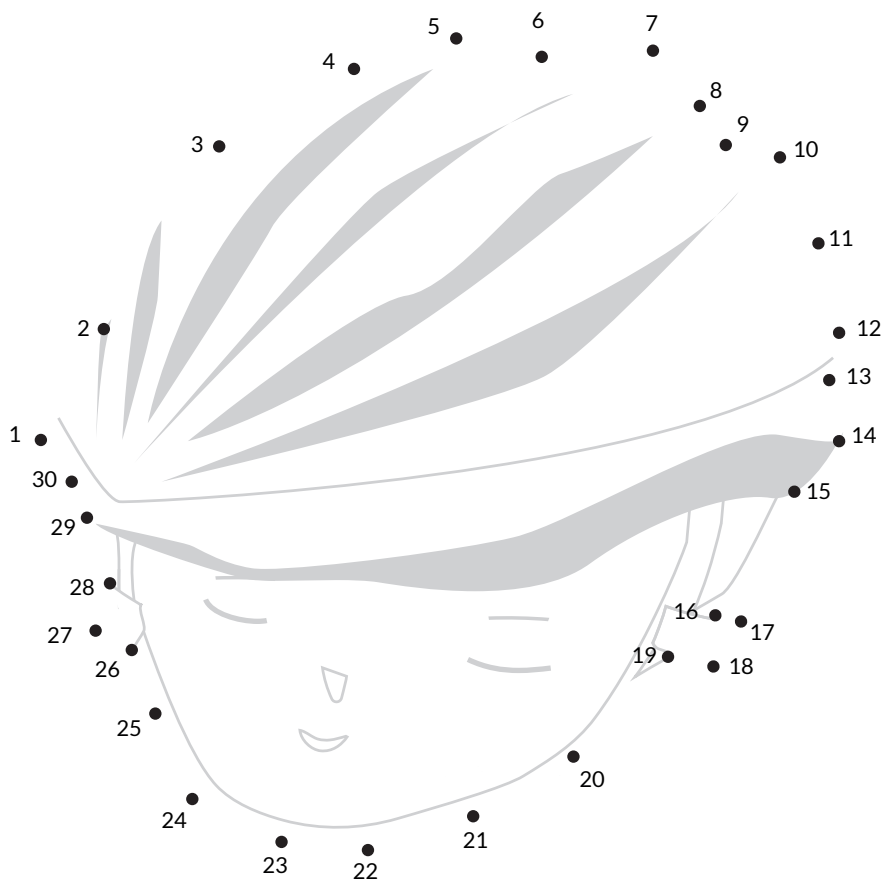
- Va sur le trampoline seulement si tu as 6 ans ou plus
- Attends ton tour! Un enfant à la fois sur le trampoline
- Attends qu'un adulte te surveille
- Ne fais pas d'acrobaties, même quand tu descends du trampoline



quand dois-tu remplacer ton casque ?

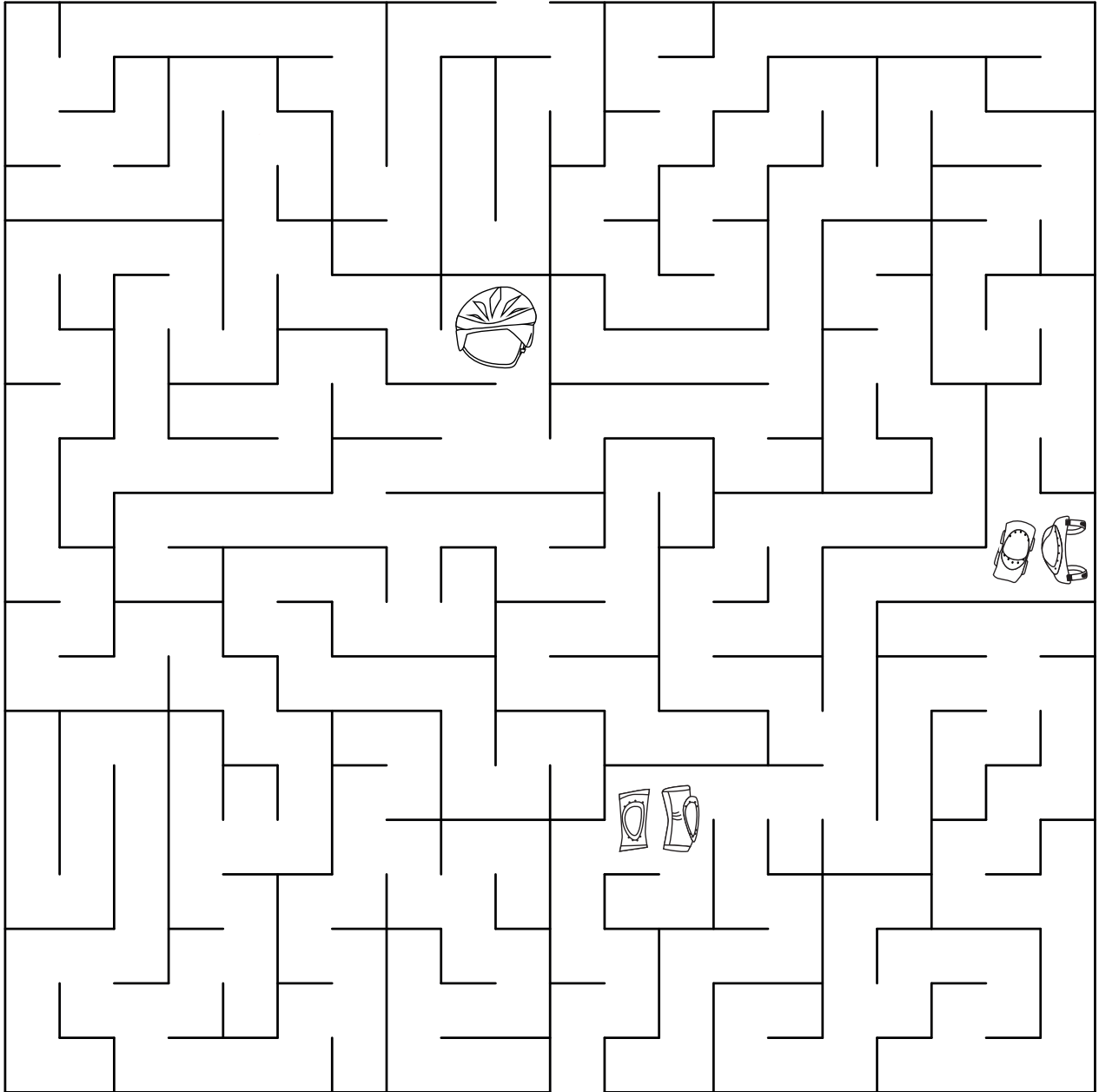
- S'il a une fissure
- S'il a subi un impact
- S'il ne te fait plus
- Si ton casque a plus de 2 à 5 ans, selon les recommandations de la compagnie
- Même s'il n'a pas subi d'impact, ton casque doit être changé après quelques années
Les matériaux peuvent sécher et ne protégeront plus aussi bien ta tête

Relie les points pour compléter l'image



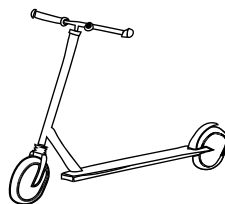
Trace le chemin qui mène vers la fin du labyrinthe.
N'oublie pas de ramasser ton casque, tes genouillères et tes coudières sur le chemin!

départ



fin

La solution se trouve à la fin du cahier!

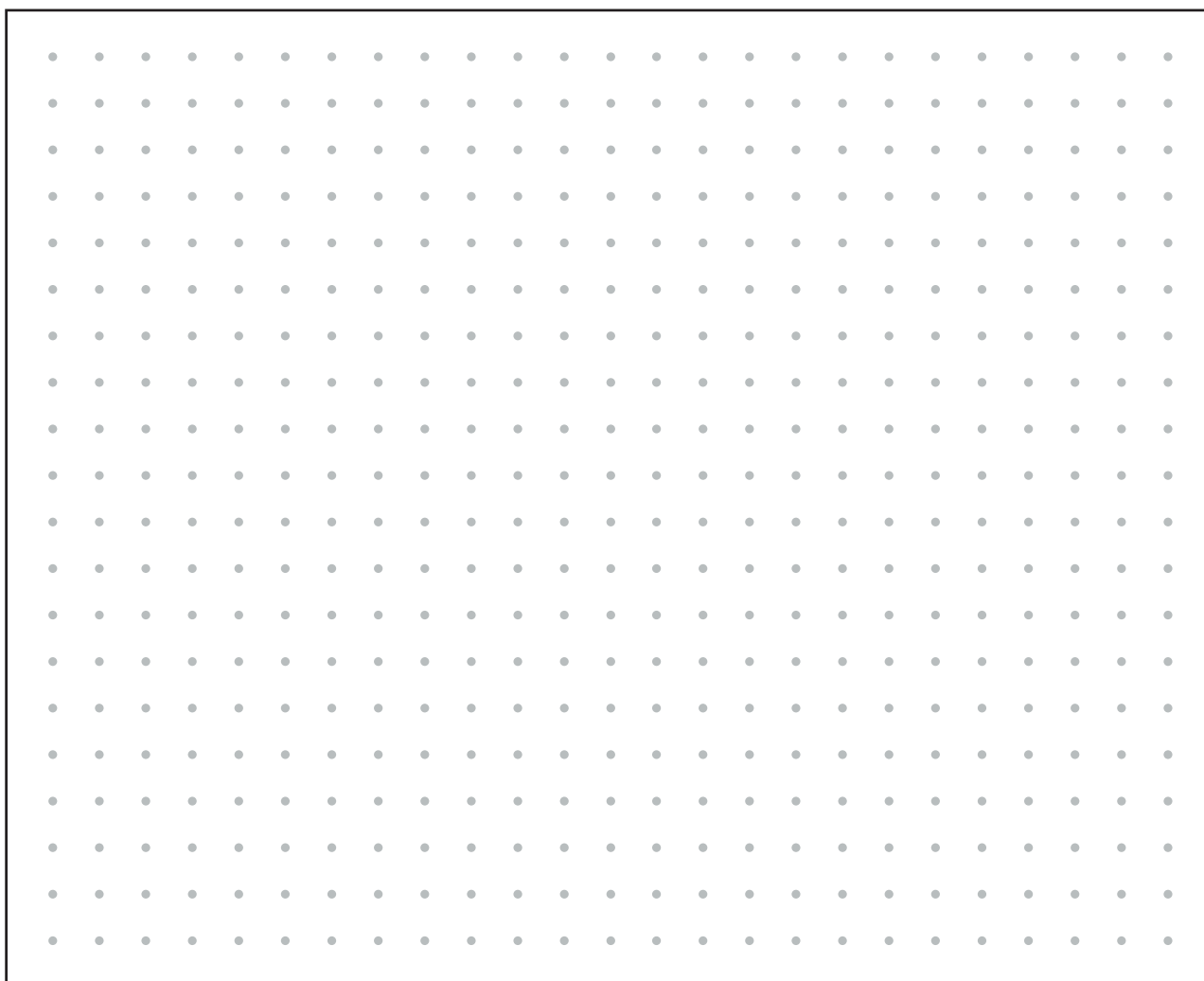


Ton plan d'évacuation

En cas d'incendie, reste calme et sors de chez toi en marchant. Arrête ton activité et dirige-toi vite vers la sortie sans prendre de jouet ou de toutou avec toi.

Afin de sortir rapidement, nous t'invitons à élaborer un plan avec tes parents.

Avec tes parents, dessine le chemin à prendre pour sortir très vite de chez toi.





Dessine le point de rencontre à l'extérieur où tu iras rejoindre tes parents
(exemples : devant un arbre, devant la maison des voisins...).

A large rectangular grid of dots for drawing. The grid consists of 20 columns and 20 rows of small dots, enclosed in a rectangular border.

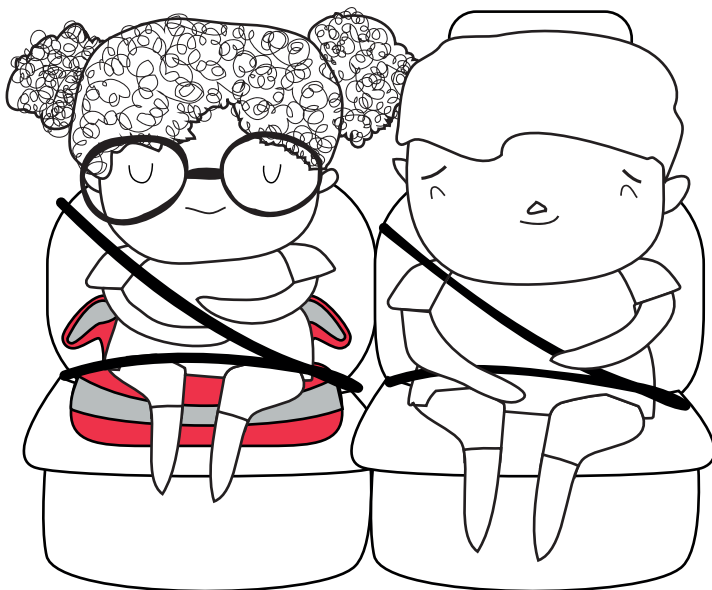
Prendre la route en sécurité

Tu as bien grandi et tu atteindras bientôt les limites de ton siège d'auto orienté vers l'avant? Tes parents et toi pouvez planifier la transition vers le siège d'appoint (booster) si tu pèses 40 lbs et plus.

Pour ta sécurité, tu dois demeurer dans ton siège d'appoint jusqu'à ce que tu mesures 145 cm.

Que tu sois dans un siège d'appoint ou non, ta ceinture de sécurité doit être bien placée sur tes hanches et ton épaule. Elle ne doit pas être sur ton ventre ou sur ton cou. Cela pourrait être dangereux!

Si la ceinture ne s'ajuste pas sur tes hanches et ton épaule, c'est que tu dois attendre encore un peu avant de changer de siège!



Tu crois être assez grand pour t'asseoir sur la banquette arrière sans siège d'appoint (booster)?

**voici comment vérifier!
Lorsque tu t'assois sur la banquette :**

- ton dos doit être bien appuyé
- tes genoux, bien pliés au bout du siège (s'ils sont droits, ça ne fonctionne pas !)
- la ceinture, bien ajustée sur tes hanches et tes épaules

Autrement, pour ta sécurité, conserve ton siège d'appoint!

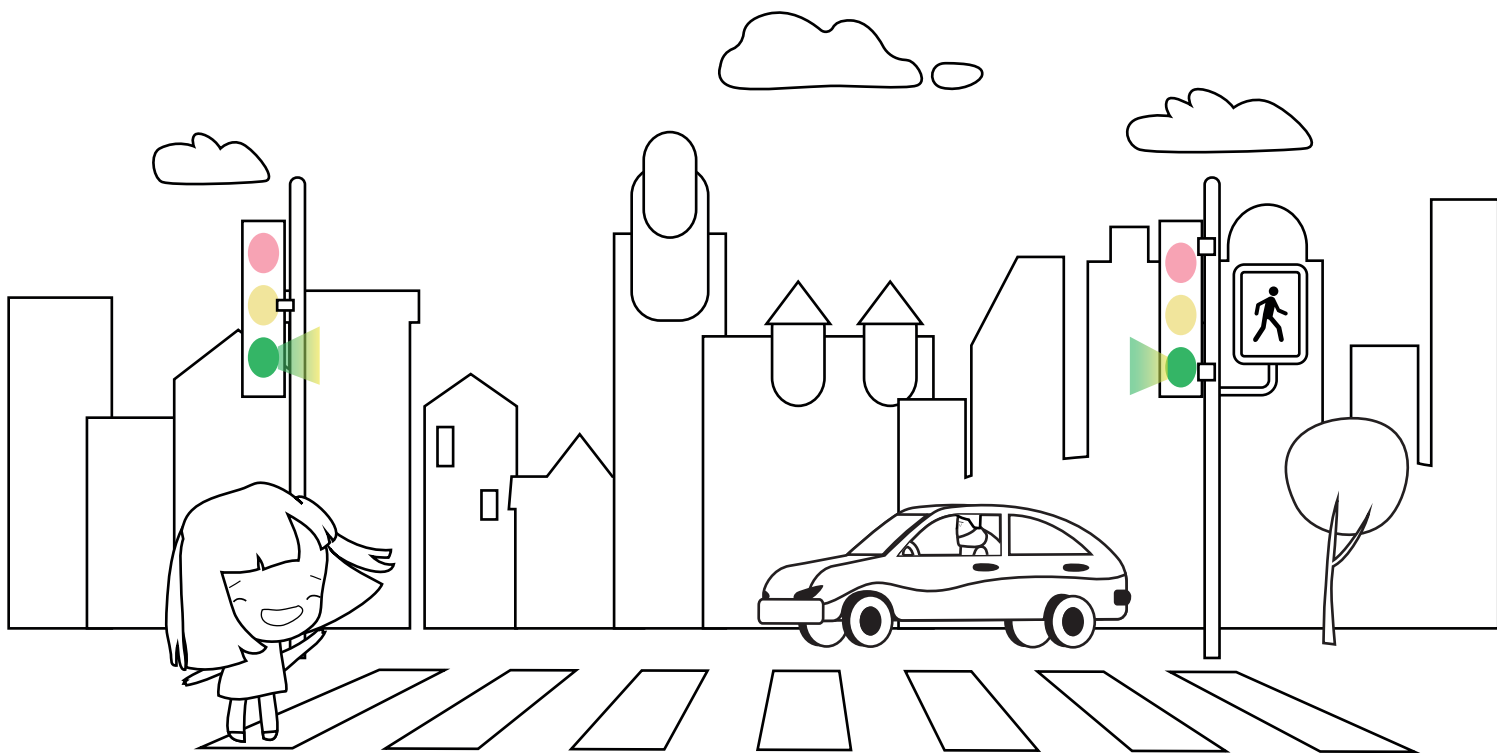


Attention

Regarde bien le conducteur dans la voiture et assure-toi qu'il t'a bien vu avant de traverser!

Comment traverseras-tu cette rue ?

Il y a 3 étapes à respecter pour traverser cette rue de façon sécuritaire.
Entoure-les!



La solution se trouve à la fin du cahier!



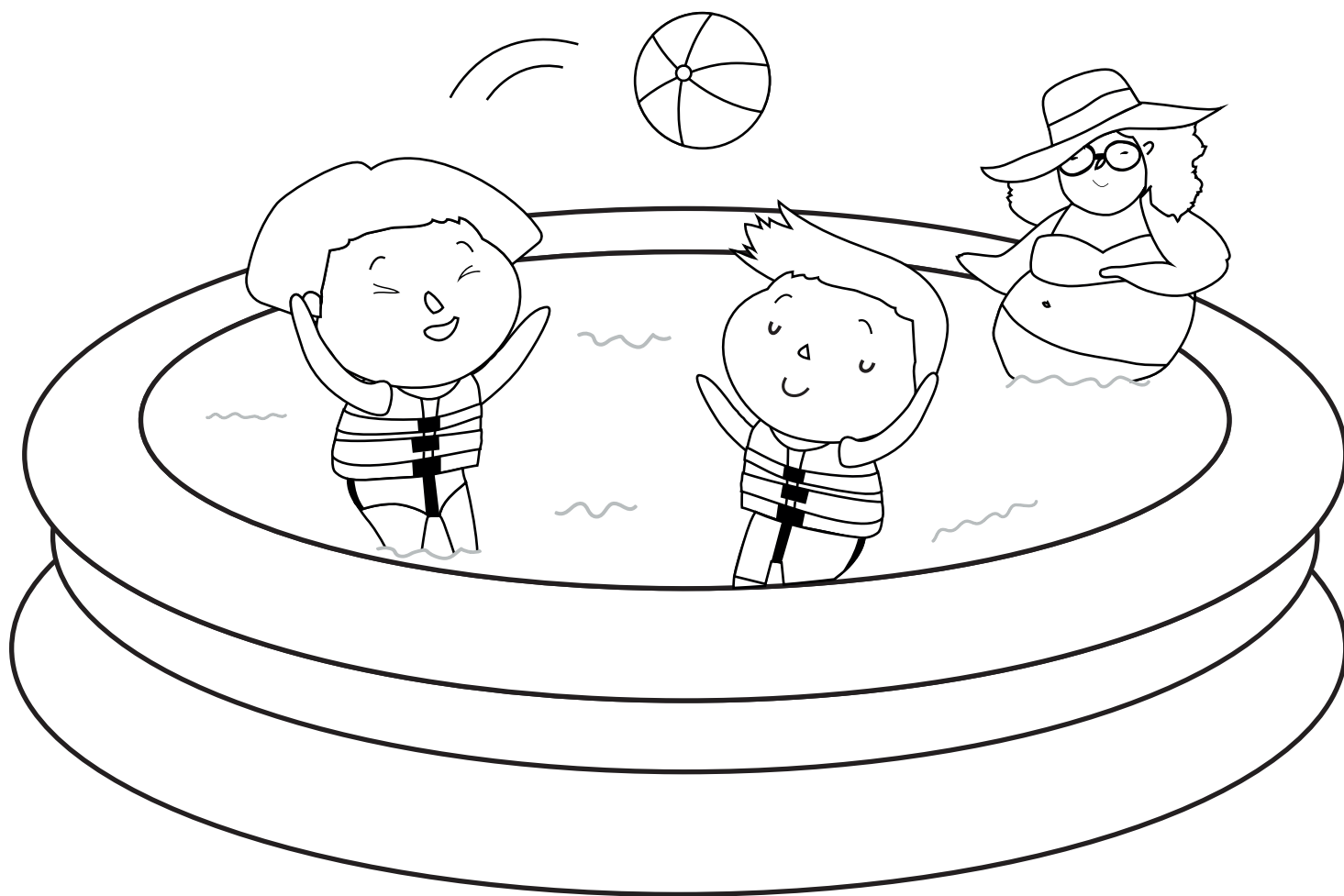
quelques pistes pour t'aider dans tes recherches...

- 1- Regarde et écoute! vois-tu ou entends-tu des véhicules ?
- 2- quels signaux t'indiquent que tu peux traverser à cet endroit ?
- 3- y a-t-il une traversée piétonnière ou une intersection ?

Le VFI = ton meilleur ami dans l'eau

Si tu ne sais pas encore bien nager, porte ta veste de flottaison individuelle (VFI) dès que tu te baignes.

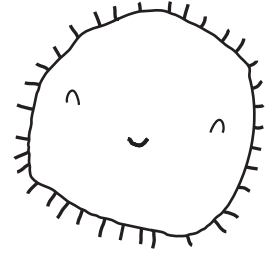
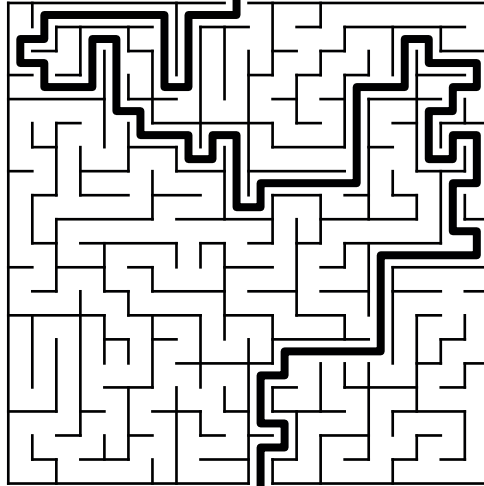
Bien qu'il t'aide à flotter, ton VFI ne remplacera jamais la surveillance d'un adulte!



solutions

quand dois-tu remplacer ton casque ?

Page 13



comment traverseras-tu cette rue ?

Page 17

1. Tu dois toujours t'assurer qu'il n'y a pas de véhicules avant de traverser la rue. S'il y en a, attends qu'ils s'arrêtent pour pouvoir traverser en sécurité.
2. Deux signaux t'indiquent ici que tu peux traverser : le feu vert, de même que le passage pour piétons représenté par le petit bonhomme qui marche.
3. Les petites barres au sol indiquent qu'il y a une traversée piétonnière.



**L'été,
c'est fait
pour jouer.
En santé.**

DONNEZ

fondationstejustine.org



**Fondation
CHU
Sainte-
Justine**