



CONSEILS POUR PRATIQUER DES ACTIVITÉS HIVERNALES EN TOUTE SÉCURITÉ

Les conseils en bonnes mains^{MD} de votre agent Allstate vous aident à être informé et en sécurité.

L'hiver, c'est l'occasion de pratiquer de nombreuses activités de plein air qui plaisent tant aux enfants qu'aux adultes. Toutefois, ces activités peuvent rapidement se transformer en désastre si l'on en néglige les règles de sécurité. Chaque année, les pistes de traîneau et les patinoires sont le décor d'un lot d'accidents et de blessures graves qui peuvent pourtant être évités.

✓ DES CONSEILS POUR ÊTRE EN SÉCURITÉ



TRAÎNEAU

- Portez toujours un casque.
- Placez-vous en position agenouillée vers l'avant; c'est la plus sûre sur un traîneau.
- Choisissez une pente qui n'est pas trop raide et qui offre assez d'espace en bas pour ralentir et s'arrêter.
- Optez pour une pente située loin des routes et des aires de stationnement.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'arbres, de rochers, de bosses, de clôtures ou d'autres éléments dangereux sur la piste avant de glisser.
- Glissez au milieu de la piste et montez sur les côtés pour éviter d'entrer en collision avec quelqu'un.
- Une fois en bas, écartez-vous de la piste.
- Faites du traîneau quand le sol est enneigé plutôt que glacé.
- Couvrez-vous bien (le mieux étant de porter plusieurs couches de vêtements), mais ne portez rien qui pourrait se retrouver pris dans le traîneau, comme une écharpe.
- Les jeunes enfants (de cinq ans et moins) devraient glisser avec un adulte et les enfants de moins de 12 ans devraient être surveillés en permanence.



PATINAGE

- Portez toujours un casque. Les patineurs débutants, quel que soit leur âge, devraient porter un casque de hockey approuvé par l'Association canadienne de normalisation.
- Assurez-vous que les patins sont bien ajustés et que les lacets sont bien serrés et rentrés dans la chaussure pour éviter de trébucher.
- Vérifiez que la glace est lisse et offre une épaisseur d'au moins 10 cm (quatre pouces) si vous patinez sur un lac, une rivière ou un étang.
- Ne patinez pas à proximité d'une étendue d'eau libre.
- Patinez toujours dans la même direction que la foule.

Pour d'autres conseils et renseignements, visitez allstate.ca/infocentre, communiquez avec l'agence d'assurance Allstate de votre région ou composez le 1-800-allstate.