

# Conseil de sécurité

Centre de traumatologie de l'Hôpital de Montréal pour enfants  
**Programme de prévention des blessures**



**Portez un casque bien ajusté pour les activités sportives hivernales.**

Utilisez la méthode **2V1** pour bien ajuster le casque

**2** La distance entre les sourcils et le bord du casque ne doit pas excéder la largeur de **deux doigts**.

**V** Ajustez le curseur de sangles sur le côté pour former un « **V** » sous les oreilles et légèrement en avant des lobes.

**1** La sangle d'attache au menton doit être serrée fermement, à une distance d'un doigt entre le menton et la sangle.

