

une once de prévention...

Retour à l'école, reprise des activités sportives, Halloween, ouf!

Debbie Friedman
Directrice administrative,
Programme de traumatologie et de prévention
des blessures



Pour les enfants, les ados et leurs familles, l'automne est une période fort occupée. En plus de l'excitation du retour à l'école, du partage des expériences vécues durant l'été et de la joie de retrouver les amis, il faut planifier le covoiturage, choisir les activités parascolaires, essayer le hockey, le football, le soccer, le basketball ou le patinage artistique, et même se préparer pour l'Halloween! En cette saison automnale, le centre de traumatologie du Children vous dit: « Demeurez actifs et profitez-en, mais

informez-vous et faites des choix judicieux ».

Les consignes qui suivent devraient contribuer à une saison sécuritaire pour les petits et les plus grands. Nous vous souhaitons un bel automne! Soyez prudents! ■

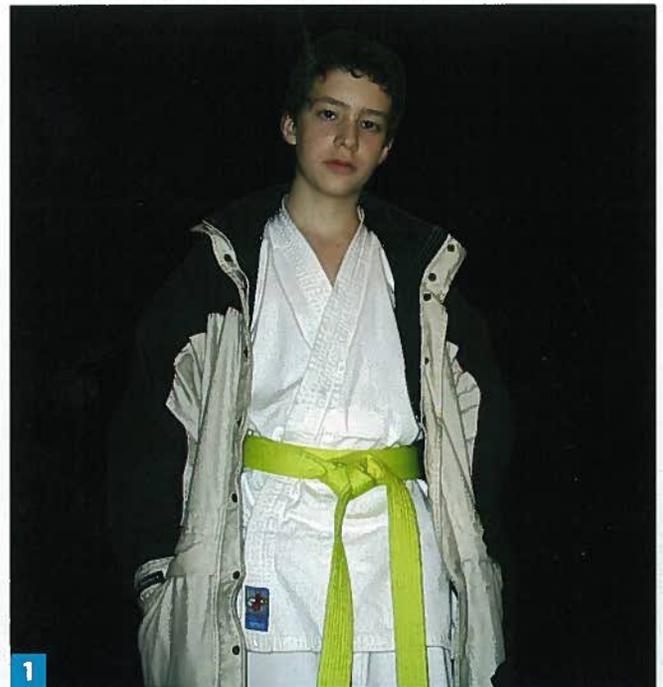
...a pound of cure

Back to school, back to sports, and of course, Halloween! What a blast!

Debbie Friedman
Administrative Director,
Trauma Care & Injury Prevention Program

For children, teens and their families, the fall season is a busy time of year. It is filled with back-to-school excitement, and a mix of sharing summer experiences, catching up with friends, planning carpools, choosing extra-curricular activities, trying out for hockey, football, soccer, basketball or figure skating, as well as planning for Halloween! The Children's Trauma Centre's message is: "Be active and have a great time, but be informed and make wise choices."

On behalf of The Children's Trauma Centre, I wish you a safe and happy fall. The following reminders will help to ensure that your experiences are memorable and accident-free! ■



1

1. POUR ÊTRE BIEN VISIBLE À L'HALLOWEEN, MIEUX VAUT PORTER UN COSTUME DE COULEUR CLAIR ET QUI NE COUVRE PAS LE VISAGE. À L'IMAGE DU JEUNE GUIDO GUBERMAN, BRIGHT AND EASILY VISIBLE COSTUMES THAT DO NOT COVER THE FACE, LIKE THE ONE WORN BY YOUNG GUIDO GUBERMAN IN THIS PICTURE, ARE HIGHLY RECOMMENDED FOR A SAFE HALLOWEEN.

QUELQUES CONSIGNES IMPORTANTES À NE PAS OUBLIER :

Sécurité dans les autobus scolaires

En plus des règles de sécurité routière:

- Toujours attendre l'arrêt complet de l'autobus et l'ouverture des portes avant de se lever.
- Lorsque l'autobus roule, rester assis sur son siège, garder la tête et les bras à l'intérieur et dégager les allées en tout temps.
- Toujours traverser devant le bus, jamais derrière, loin de la « zone dangereuse », en gardant le contact visuel avec le conducteur.
- Éviter de lancer des objets et être respectueux lorsque le conducteur demande de faire moins de bruit.

Sacs à dos

Pour éviter les maux de dos causés par les sacs à dos:

- Choisir un sac dont l'arrière est rembourré, s'assurer qu'il repose bien sur les deux épaules et qu'il ne bouge pas. Éviter de l'enfiler brusquement ou de le porter sur une seule épaule. S'assurer qu'il ne repose pas sur le bas du dos.
- Placer les objets plus lourds au centre du sac, près du corps. Utiliser toutes les sangles afin de répartir le poids également.
- N'y mettre que les articles essentiels aux besoins quotidiens de façon à ne pas le surcharger. Le sac ne devrait jamais peser plus de 10 % du poids total de l'enfant.

Pratiquer des sports

Les sports et les activités récréatives procurent une merveilleuse occasion de grandir, de se développer et de s'amuser sainement. Pour encourager cette pratique et éviter les blessures:

- Il est toujours préférable de se réchauffer et de s'étirer avant de jouer, et de prévoir une période de récupération après.
- L'équipement utilisé doit être ajusté correctement et satisfaire les normes approuvées.
- S'entraîner est essentiel.
- Il faut respecter les règles, faire preuve d'esprit sportif et valoriser le travail d'équipe.
- On ne devrait jamais tolérer la violence gratuite.

Halloween

Pour s'amuser en toute sécurité:

- S'assurer que les enfants portent un costume brillant, visible, bien ajusté, confortable et qui ne couvre pas le visage. L'utilisation de réflecteurs est encouragée.
- S'assurer que les enfants soient bien supervisés en traversant les rues.
- Trier le contenu du sac de friandises avant de permettre aux enfants d'en manger. Jeter tout bonbon ou aliment qui n'est pas enveloppé.
- Garder les bonbons durs et autres petits objets hors de la portée des nourrissons et des tout-petits.
- Éviter en tout temps de laisser une chandelle allumée dans une citrouille à la portée de jeunes enfants ou sans surveillance.
- Encourager l'accompagnement des enfants plus vieux lors de la cueillette.
- Apprendre aux enfants à s'arrêter et à surveiller les voitures dans les entrées de garage, au coin des rues, dans les allées.
- Revoir les règles de sécurité routière; une surveillance étroite demeure essentielle.

IMPORTANT REMINDERS:

School bus safety

In addition to road safety rules, these guidelines also apply:

- Always wait until the bus has fully stopped and the doors open before entering.
- While the bus is moving stay in your seat, keep your head and arms inside the windows, and keep aisles clear.
- Always cross in front of the bus, away from "the danger zone", and never from behind. Make eye contact with the driver.
- Never throw objects, and be respectful if the driver asks to lower the noise level.

Backpacks

To avoid back pain when packing your knapsack, follow these recommendations:

- Choose a bag that has a padded back, and make sure it fits squarely on both shoulders not allowing for much movement. Avoid flinging it on abruptly or wearing it on one shoulder. Make sure that it is not resting on your lower back.
- Place heavier objects in the middle of the bag and close to your body. Make use of all straps so that the weight is balanced.
- Pack only items essential for daily needs so it is not overloaded. The bag should never exceed more than 10% of the child's total body weight.

Sports tryouts

Sports and recreational activities provide a wonderful opportunity for growth, development and organized fun. To encourage play and avoid injury:

- It is always advisable to warm up and stretch before playing, and to cool down after activity.
- The equipment used must fit properly and meet approved standards.
- Skill training is essential.
- Respect the rules, demonstrate sportsmanship and promote teamwork.
- There should be zero tolerance for gratuitous violence.

Halloween

To ensure a fun and safe experience:

- Children should be dressed in costumes that are bright, easily visible, properly sized, comfortable, and that do not cover the face. The use of reflectors is encouraged.
- Make sure that there is always adequate supervision when crossing streets.
- Thoroughly check bags before allowing children to eat the contents. Throw away candies and other foods that are unwrapped.
- Keep hard candies and other small objects out of the reach of infants and toddlers.
- Never leave lit candles in carved pumpkins unattended or within the reach of young children.
- Encourage a buddy system for older children who are out trick-or-treating.
- Teach children to stop and check for cars at driveway entrances, street corners and alleyways.