



"DON'T USE YOUR BRAINS FOR BRAKES!"

Choosing & Using the Correct Helmet

Helmet use for many recreational activities...



Always protect your brain!



ottawa.ca/health

580-6744

REVISION: 06/05

RECOMMENDED HELMETS

ACTIVITY	RECOMMENDED HELMET	CERTIFICATION	TYPE OF PROTECTION
Bicycling	Bicycle helmet	CSA, CPSC, Snell B-95, N-94 certified	Single impact
In-Line Skating	Bicycle or In-line skating helmet	CSA, CPSC, ASTM F-1446/F-1447, or Snell N-94 certified	Single/Multiple impact
Skateboarding	Skateboarding helmet	ASTM F-1492, CPSC, Snell N-94 certified	Single/Multiple impact
Scotering	Bicycle helmet	CSA, CPSC, Snell B-95, N-94 certified	Single impact
Skiing	Skiing helmet	Snell RS-98, S-98 or ASTM F-2040 certified	Single impact
Snowboarding (Recreational)	Skiing or snowboarding helmet	Snell RS-98, S-98 or ASTM F-2040 certified	Single impact
Tobogganing (No specific tobogganing helmet available)	Ski helmet, hockey or bicycle helmets are recommended. <u>Any helmet is better than none.</u>	CEN, Snell RS-98, S-98, N-94, ASTM F-2040, CSA, Snell, CPSC or ASTM certified	Single/Multiple impact
Ice Skating	Hockey helmet	CSA certified	Multiple impact
Hockey	Hockey helmet	CSA certified	Multiple impact

The information is from Health Canada, the Canadian Standards Association (CSA), helmet makers, Internet bicycle safety sites and sport stores. It is the best information available at this time.

Why wear a helmet?





- ⚙ Children and youth under 18 must, by law, wear a helmet when cycling.
- ⚙ Your child should also wear a helmet for many other recreational activities.
- ⚙ Helmets do not stop falls or crashes from happening.
- ⚙ Helmets help protect your child's head and lower the chance of a brain injury in the event of a fall or crash.
- ⚙ Some helmets will only protect the head for one impact. These should be replaced once they have received any strong impact.
- ⚙ Other helmets are made to have more than one impact (multi-impact). These also block sharp objects that may hit the head.

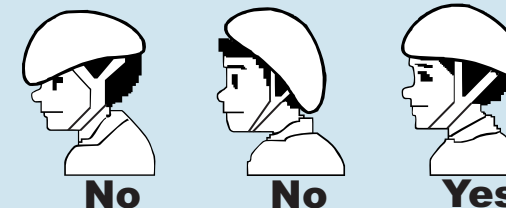
What to look for...

- ⚙ Choosing the right helmet can be hard when children are involved in more than one activity where a helmet is needed.
- ⚙ There is a list of recommended helmets for several activities above.
- ⚙ Always ensure that the helmet you choose has been certified. You may see CSA (Canadian),

HEAT FITTING TIPS

A helmet fits correctly when:

-  It fits snugly and does not move around.
-  It sits two fingers or less above your eyebrows.
-  The straps meet in a "V" just below your ears.
-  You can place no more than two fingers between your chin and the strap.

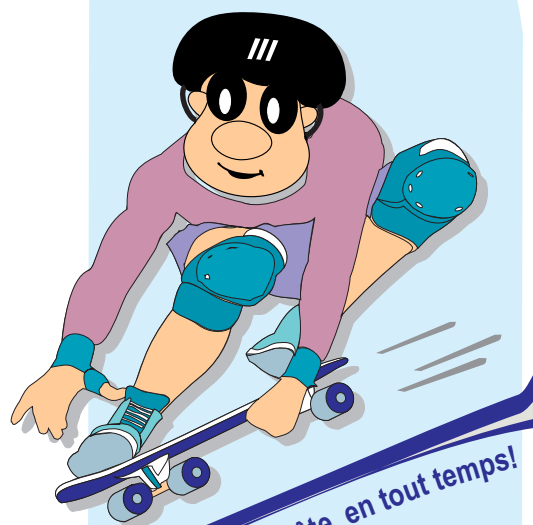


- ⚙ CPSC, Snell, ASTM (American) and CEN (European) symbols. These show that the helmet meets certification standards.
- ⚙ Check with your local sports store for more information on helmets.

« Bien casqué, bien protégé! »

Le choix et le port d'un bon casque protecteur!

Le port du casque pour les loisirs et les sports...



Protégez votre tête, en tout temps!

CASQUES RECOMMANDÉS

ACTIVITÉ	CASQUE RECOMMANDÉ	HOMOLOGATION	TYPE DE PROTECTION
Vélo	Casque de vélo	Homologué CSA, CPSC, Snell B-95, N-94	Impact unique
Patins à roues alignées	Casque de vélo ou casque de patins à roues alignées	Homologué CSA, CPSC, ASTM F-1446/F-1447, ou Snell N-94	Impact unique/ impacts multiples
Planche à roulettes	Casque de planche à roulettes	Homologué ASTM F-1492, CPSC, ou Snell N-94	Impact unique/ impacts multiples
Trottinette	Casque de vélo	Homologué CSA, CPSC, ou Snell B-95, N-94	Impact unique
Ski alpin	Casque de ski alpin	Homologué Snell RS-98, S-98 ou ASTM F-2040	Impact unique
Planche à neige	Casque de ski alpin ou casque de planche à neige	Homologué Snell RS-98, S-98 ou ASTM F-2040	Impact unique
Traîne sauvage (Il n'existe pas de casque spécifique pour la traîne sauvage)	Casque de ski alpin, hockey ou casque de vélo, mais il est préférable de porter n'importe quel casque plutôt qu'aucun	Homologué CEN, Snell RS-98, S-98, N-94, ASTM F-2040, CSA, Snell, CPSC ou ASTM	Impact unique/ impacts multiples
Patinage	Casque de hockey	Homologué CSA	Impacts multiples
Hockey	Casque de hockey	Homologué CSA	Impacts multiples

Ces renseignements proviennent de Santé Canada, de l'ACNOR, des fabricants de casques, des sites Internet sur la sécurité à bicyclette et des magasins de sports. Ce sont les meilleurs que l'on puisse obtenir actuellement.

Pourquoi porter un casque?

- ⚙ Selon la loi, les enfants et les adolescents de moins de 18 ans doivent porter un casque pour faire de la bicyclette.
- ⚙ Votre enfant devrait aussi porter le casque pour faire de nombreuses autres activités récréatives.
- ⚙ Les casques ne préviennent pas les chutes ou les accidents.
- ⚙ Les casques aident à protéger la tête de l'enfant et diminuent les risques de blessure au cerveau en cas de chute ou d'accident.
- ⚙ Certains casques sont conçus pour résister à un seul impact. Ils devraient être remplacés à la suite d'un impact important.
- ⚙ D'autres casques sont construits pour résister à plusieurs impacts (impacts multiples). Ils bloquent les objets lourds et pointus qui pourraient frapper la tête.

Ce qu'il faut rechercher...

- ⚙ Choisir le bon casque peut être difficile quand les enfants participent à plusieurs activités qui nécessitent le port d'un casque.
- ⚙ Vous trouverez ci-dessus une liste des casques recommandés pour plusieurs activités.
- ⚙ Assurez-vous que le casque que vous portez soit homologué par l'ACNOR

TRUCS D'AJUSTEMENT DU CASQUE DE VÉLO

Le casque est bien ajusté quand :



Ton casque est serré et stable quand tu bouges la tête.



Le rebord du casque est à une largeur de deux doigts au-dessus des sourcils.



Les courroies forment un V juste au-dessous des oreilles.



Tu peux insérer un à deux doigts entre le menton et la courroie.



Non



Non



Oui

(Canada), le CPSC, Snell, ASTM (États-Unis) et le CEN (Europe). Le symbole de l'un de ces organismes devrait apparaître pour indiquer que le casque répond aux normes de sécurité.

- ⚙ Adressez-vous à votre magasin de sports pour obtenir de plus amples renseignements sur les casques.