

# Healthy Schools Écoles en santé



## eNews

### Bike Safety

As the weather gets warmer, many of you will enjoy riding your bikes. Cycling is an awesome way to be active outside!

In Manitoba, it is the law that everyone under the age of 18 must wear a bike helmet when riding their bikes. This is a great way to protect yourself, as wearing a helmet while riding a bike has been proven to significantly reduce the risk of serious head and brain injury.

To provide the best protection, it is important to wear your bike helmet **correctly**. This easy “2V1 Rule” can help you remember how to adjust your helmet:

- With your helmet sitting level on your head, you should have no more than “2” fingers between your eyebrows and the bottom of the helmet.
- The side straps should form a “V” shape under your ears.
- The chin strap should be adjusted so that only “1” finger fits between your chin and the strap.

A certified helmet will last from three to five years, depending on use. Remember, if your helmet has been in a crash, or has been damaged, you need to replace it with a new one.

For information on bike helmet safety, the Manitoba Bike Helmet Safety Course is available online at:

[www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/bikesafety/bikehelmet/](http://www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/bikesafety/bikehelmet/).

Students, teachers, and parents are encouraged to take this course and to discuss the information with their friends and families.

Additional information on bike safety is available at:

[www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/bikesafety/](http://www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/bikesafety/).

Have fun and ride safely!

For more information about Healthy Schools, please contact:

Healthy Schools

Phone: 204-788-6369

Email: [healthyschools@gov.mb.ca](mailto:healthyschools@gov.mb.ca)

Web: [www.gov.mb.ca/healthyschools/](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/)



## Cyberbulletin

### Sécurité à bicyclette

Alors que le temps continue de s'adoucir, beaucoup d'entre vous aurez le plaisir d'utiliser vos bicyclettes. Le cyclisme est une façon merveilleuse d'être actif et de profiter du plein air.

Les lois du Manitoba imposent à tout cycliste âgé de moins de 18 ans l'obligation de porter un casque de bicyclette. C'est une excellente mesure de protection car il a été démontré que le port d'un casque réduit considérablement le risque de traumatisme crânien et de lésion cérébrale graves.

Afin d'assurer la meilleure protection, le casque doit être porté correctement. Pour bien ajuster votre casque, il vous suffit de vous rappeler la règle 2V1 :

- après avoir bien positionné le casque sur votre tête, il ne devrait pas y avoir plus de « 2 » doigts d'espace entre vos sourcils et le bas du casque;
- les sangles latérales doivent former un « V » juste sous les oreilles;
- la sangle qui passe sous le menton doit être ajustée de façon à pouvoir y glisser seulement « 1 » doigt.

La durée de vie d'un casque homologué est de trois à cinq ans, selon son utilisation. Mais si vous avez fait une chute en portant votre casque ou s'il est endommagé, vous devez le remplacer.

Pour en savoir plus, suivez le cours sur la casque de bicyclette et la sécurité au Manitoba à l'adresse suivante :

[www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/bikesafety/bikehelmet/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/bikesafety/bikehelmet/index.fr.html). Les élèves, les enseignants, les parents, tous devraient suivre ce cours et en discuter avec leurs amis et les membres de leur famille.

Pour de plus amples renseignements, visitez le site suivant : [www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/bikesafety/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/bikesafety/index.fr.html).

Amusez-vous bien, tout en restant prudent!

Pour plus de renseignements sur Écoles en santé, communiquez avec :  
Écoles en santé  
Téléphone : 204 788-6369  
Courriel : [healthyschools@gov.mb.ca](mailto:healthyschools@gov.mb.ca)  
Site Web : [www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html)



HEALTHY KIDS | HEALTHY SCHOOLS | HEALTHY COMMUNITIES  
ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ

Healthy Child Manitoba  
Enfants en santé Manitoba  
Manitoba