

Help Your Kids Have a Safe Summer Ride

Bike riding is a terrific activity for children and a great opportunity for families to be active together. It's fun, it gets us outdoors, and it builds strong, healthy bodies.

However, before your children put foot to pedal, parents need to make sure that they have the skills to do so safely. Please read on to find out what you need to know to keep your children safe on their summer bike ride.

The Facts About Child Bicycling Injuries:

- Bike collisions with automobiles kill about nine children every summer in Canada and result in over 800 hospitalizations, some to intensive care.
- Head injuries are the cause of 80% of child cycling deaths and 28% of child hospital admissions for cycling injuries.
- Most children who are seriously injured or killed are hit by a motor vehicle.
- A child's riding behaviour and road safety skills are found to be a factor in more than 50% of cycling deaths.

The good news is that these deaths and injuries are preventable:

- Make sure that you and your children wear an approved, properly fitted bicycle helmet on every ride. A bicycle helmet can reduce the risk of head injury by more than 85%.
- Learn the skills and rules necessary to protect yourself and your child while cycling on the road or path. Frequently ride with your child and practice road safety rules.
- Before allowing your children to ride alone, they should be 10 years old, understand the rules, and show that they can ride safely. Children less than 10 years of age are not physically and mentally able to remember all their safety lessons at the same time as riding and watching for dangers.
- Your children should not bike in road traffic until they are at least age 10.
- Make sure that your child's bicycle is the right size for their height and weight. Keep brakes and other parts in good working order.
- Poor visibility adds to the risk of a collision between a bicycle and a car. When cycling, children should wear easy to see, bright clothing.
- To be safe, children should not ride their bike after dark. Anyone riding near dusk or in poor visibility should have their bicycle equipped with lights and should wear reflective clothing.

To learn more about child bicycle safety, visit www.safekidscanada.ca or call 1-888-SAFE-TIPS (723-3847).



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

Rouler sans danger – la sécurité à bicyclette

La bicyclette est un excellent loisir pour les enfants et elle offre aux familles l'occasion de s'amuser ensemble tout en faisant de l'activité physique. C'est divertissant, c'est une activité en plein air et ça nous garde en bonne forme physique!

Toutefois, avant même de mettre les pieds aux pédales, les enfants doivent savoir faire de la bicyclette en toute sécurité. Lisez ce qui suit pour tout savoir sur comment assurer la sécurité de vos enfants lorsqu'ils seront à bicyclette cet été.

Les faits sur les blessures consécutives à des accidents de bicyclette :

- Plus de huit cents enfants seront hospitalisés cet été pour des blessures consécutives à des accidents de bicyclette, dont plusieurs à l'unité des soins intensifs. Neuf enfants en décéderont.
- Les traumatismes crâniens sont la cause d'environ 80 % des décès d'enfants consécutifs à des accidents de bicyclette et 28 % des hospitalisations pour des blessures consécutives à des accidents de bicyclette.
- Une collision avec un véhicule motorisé est presque toujours en cause dans les blessures graves et les décès consécutifs à un accident de bicyclette.
- L'habileté des enfants à bicyclette et leur maîtrise de la sécurité routière semblent jouer un rôle dans plus de la moitié des décès.

Du côté positif, ces décès et blessures peuvent être prévenus :

- Assurez-vous que vos enfants et vous-même portez un casque bien ajusté chaque fois que vous montez à bicyclette. Il est prouvé que les casques de cycliste peuvent réduire le risque de traumatisme crânien cérébral de plus de 85 %.
- Apprenez les techniques et les règles de sécurité nécessaires pour protéger vos enfants et vous-même lorsque vous empruntez une route ou un sentier à bicyclette. Accompagnez fréquemment votre enfant et apprenez-lui les règles de sécurité routière.
- Avant d'autoriser vos enfants à partir seuls, ils doivent avoir au moins 10 ans, bien comprendre les règles et prouver qu'ils peuvent rouler en sécurité. Les enfants de moins de 10 ans n'ont pas les capacités physiques et mentales de se souvenir de toutes les règles de sécurité et de constater les dangers pendant qu'ils roulent.
- Les enfants ne doivent pas faire du vélo sur les routes à circulation avant d'avoir au moins 10 ans.
- Vérifiez si la bicyclette convient à la taille et au poids de votre enfant. Gardez les freins et les autres pièces en bon état.
- Une visibilité médiocre accroît les risques d'accident pour tous les usagers de la route. Les enfants devraient porter des tissus rétro-réfléchissants et des couleurs fluorescentes pour les vêtements lorsqu'ils sont à vélo.
- Les enfants ne devraient pas faire du vélo la nuit. Les cyclistes qui circulent au crépuscule ou dans des conditions de visibilité réduite devraient équiper leur bicyclette de lampes et porter des vêtements rétro-réfléchissants.

Pour apprendre davantage sur la sécurité à bicyclette, visitez www.securijeunesCanada.ca ou composez le 1 888 723-3847.



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé