

Il peut être difficile en hiver de s'adonner à des activités de plein air sur une base

régulière. La pluie verglaçante, les amoncellements de neige durcie et les surfaces glacées représentent souvent un danger pour les piétons qui ne s'en méfient pas. Une mauvaise chute peut avoir des répercussions à long terme. Cela dit, quelques mesures simples peuvent rendre plus sûres les activités en plein air à ce moment de l'année.



Le Programme de traumatologie du N.-B. et nos partenaires provinciaux aimeraient vous rappeler que la majorité des blessures sont évitables!

Nous encourageons tout le monde à en apprendre plus sur la sécurité durant les mois d'hiver.

Pour plus d'information sur la sécurité en hiver et d'autres sujets en lien avec la prévention des blessures pour les personnes de tout âge, visitez le www.NBTrauma.ca



www.NBTrauma.ca





Soyez conscient et agissez prudemment.

MARCHE SÉCURITAIRE **EN HIVER**





Évitez de transporter de lourdes charges

Des articles lourds tels que des grosses boites, des sacs à dos ou des sacs à main peuvent vous causer de perdre votre équilibre durant une marche sur des surfaces glacées ou bloquez votre vue.



Évitez d'envoyer des messages textes ou des écouteurs qui suppriment le bruit

Éviter d'envoyer des messages textes, d'écouter de la musique, ou de s'engager dans une conversation qui pourrait vous empêcher de voir des dangers potentiels sur votre chemin ou vous empêcher d'entendre la circulation ou l'équipement de déneigement qui s'approche de vous.

Choisissez des vêtements et des bottes d'hiver approprié

Il est important de porter plusieurs couches de vêtements chauds et légers qui vous permettent de bouger librement quand vous marchez. Assurez-vous de bien couvrir votre tête (surtout vos oreilles) et vos mains. Rappelez-vous de rester visible en portant des vêtements

à couleurs vives ou reflétant à la lumière. Le choix de vêtements légers, bien isolés et des bottes imperméables avec des semelles épaisses et antidérapantes peuvent vous aider sur les surfaces glacées.

ÉVITEZ LES CHUTES EN HIVER

Marchez comme un pingouin!



- Pointez vos pieds vers l'extérieur
- Gardez vos genoux détendus et marchez sur la plante des pieds
- Prenez de plus petits pas, presque en traînant vos pieds
- Étendez vos bras à vos côtés et gardez vos mains libres
- Concentrez-vous sur le maintien de votre équilibre et ... ALLEZ-Y LENTEMENT!

LÀ OÙ IL EST POSSIBLE DE LE FAIRE, LE FAIT DE SAUPOUDRER DU SEL OU DU SABLE SUR LE SOL APRÈS Y AVOIR ENLEVÉ LA NEIGE OU LA GLACE EST UN BON MOYEN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURES.

Considérer d'utiliser une aide à la marche

Utilisez un bâton de marche, une canne, une paire de bâtons de ski ou un marcheur pour vous aider durant votre marche. Cependant, assurez-vous que vous sachiez comment les utiliser correctement et qu'ils sont de la bonne hauteur pour vous.

Afin de maximiser l'adhérence, vous pouvez aussi placer des crampons sur vos bottes ou encore attacher un pic à glace à l'extrémité de votre canne. Toutefois, de tels accessoires peuvent devenir très glissants et doivent être enlevés avant de marcher sur des surfaces lisses comme la pierre, les tuiles ou la céramique.



Attention à la glace noire

Il est possible qu'une mince couche de verglas ou de « glace noire » couvre votre chemin même si cette surface ne semble pas glacée ou glissante. Ce type de glace est particulièrement difficile à voir dans la noirceur et d'autres conditions à visibilité réduite. Soyez toujours très prudent lorsque vous approchez un endroit recouvert de glace ou de neige.

Soyez prudent sur une étendue d'eau glacée

Ne marchez pas (ou patiner) sur un étang, un lac ou tout autre étendu d'eau glacée si l'épaisseur de la glace est moins de 10 cm (4 pouces). Toujours évaluer l'épaisseur de la glace avant de s'aventurer sur celle-ci et regarder si vous pouvez trouver des fissures, des ruptures, des points faibles ou des surfaces anormales. La couleur de la glace peut également être un indicateur de sa solidarité:



Une glace bleue pale est la plus solide due à sa haute densité.



Une glace blanche à opaque est à moitié solide que la glace bleue, car elle se forme de neige saturée d'eau gelée.



Une glace grise ou noir foncé n'est pas sécuritaire et indique la présence d'eau fondante.

SI VOUS DOUTEZ, N'ALLEZ PAS SUR LA GLACE!