ÉVITE LES CHUTES EN HIVER

Lorsque c'est glissant... MARCHE COMME UN PINGOUIN!

- Pointe tes pieds vers l'extérieur
- Garde tes genoux détendus et marche à pied plat
- Prend de plus petits pas, presque en traînant tes pieds
- Étends tes bras à tes côtés et garde tes mains libres
- VAS-Y LENTEMENT

NB Trauma Program
Programme de traumatologie du NB
www.nbtrauma.ca