



Journée de la Marche Hivernale 2018

Conseils de sécurité pour la marche hivernale

Se promener en hiver peut être aussi agréable et faisable que dans les mois de beau temps. Ne laissez pas le froid et la neige empêcher les enfants d'aller à l'école à pied, dans la communauté ou sur les sentiers. S'ils gardent à l'esprit quelques conseils de sécurité et de confort, ils peuvent se réjouir des merveilles de l'hiver.

Conseils de vêtements

- Gardez les mains, la tête et les lobes de l'oreille couverts. Assurez-vous que les chapeaux et les foulards ne bloquent pas l'ouïe ou la vision.
- Portez des mitaines car elles gardent les mains plus chaudes que les gants.
- Portez des bottes chaudes et imperméables avec de bonnes bandes de roulement pour une meilleure traction sur la neige et la glace.
- Portez des parapluies pour les journées pluvieuses.
- Portez des vêtements synthétiques en laine ou isolants pour aider à retenir la chaleur du corps.
- Superposez vos vêtements et portez un manteau imperméable ou résistant à l'eau et au vent.
- Dans un froid extrême, gardez autant de peau couverte que possible.
- Méfiez-vous si la température est inférieure à -25°C ou le refroidissement éolien est de -28°C ou plus froid. C'est lorsque la peau exposée gèle en seulement quelques minutes.
- Changez les vêtements mouillés dès que possible - mettez des chaussettes et des mitaines supplémentaires dans un sac à dos.
- N'oubliez pas de porter de l'écran solaire - oui, vous pouvez toujours vous brûler la peau en hiver.

Conseils de marche

- En matinées d'hiver sombres, assurez-vous que les enfants sont visibles à la circulation en sens inverse avec un ruban réfléchissant ou des étiquettes affichées aux vestes, les sacs à dos, les bottes, les parapluies, etc.
- Restez toujours sur le trottoir. Si il n'y a pas de trottoirs, marchez face à des voitures venant en sens inverse et restez sur le bord de la rue.
- En traversant les passages pour piétons, attendez jusqu'à que les voitures s'arrêtent complètement avant de traverser. Les conducteurs ne peuvent pas toujours arrêter tout à coup sur les routes glacées.
- Prenez soin de près des grands bancs de neige qui obscurcissent la visibilité des piétons et des voitures aux passages à niveau de la rue.
- Éloignez-vous des chasse-neige ou des souffleuses à neige. Le soufflage de la neige de ces machines peut réduire la visibilité et peut inclure des morceaux volants de glace et de gravier.
- Demandez à l'école, au conseil scolaire et à la municipalité de s'assurer que les trottoirs sont dégagés sur au moins un côté de la rue menant à l'école.

La **Journée de la Marche hivernale** pour les écoles et les groupes de jeunes est un partenariat entre **Ecology Action Centre**, **Heart & Stroke Walkabout**, et **Recreation Nova Scotia**.