

Travailleur avisé, travailleur en santé!

Nom : _____

Le poids maximal que je peux transporter est: _____

Conseils de sécurité relatifs aux sacs à dos à l'intention des parents

- Pesez le sac à dos de votre enfant périodiquement. Le poids du sac ne devrait pas excéder 10 % du poids corporel de l'enfant.
- Faites en sorte que votre enfant utilise les bretelles du sac ainsi que la ceinture à la taille, le cas échéant.
- Assurez-vous que le sac descende au plus à quatre pouces sous la taille.

L'installation de votre ordinateur familial est-elle adaptée à votre enfant?

Bureau et chaise

- Choisissez un bureau ou une chaise à hauteur réglable pour pouvoir l'adapter à la hauteur de votre enfant.
- Utilisez un siège d'appoint ou asseyez les enfants sur des oreillers pour qu'ils soient surélevés.
- Leur dos devrait être appuyé contre le dossier de la chaise. Un oreiller ou un appui dorsal peut aider.

La posture parfaite!

- Encouragez les enfants à « s'asseoir droit sur leur chaise » plutôt que d'être courbés ou de replier leurs pieds sous eux.
- Leurs pieds devraient toucher le plancher. Placez un repose-pieds, un tabouret, une boîte ou des annuaires téléphoniques sous leurs pieds pour qu'ils puissent les appuyer contre une surface plane.
- Assurez-vous que leur tête est droite et qu'elle ne s'incline ni vers le haut ni vers le bas lorsqu'ils regardent l'écran. Vous pouvez soulever ou baisser l'écran.
- Les poignets devraient être appuyés sur le bureau sans être pliés.

- La distance entre les enfants et l'écran doit être au moins équivalente à la longueur d'un bras.
- L'angle formé par leur épaule, leur coude et leur poignet devrait être de 90 degrés.
- L'écran devrait être au niveau des yeux et le haut de l'écran, au niveau du front de l'enfant.

Pauses régulières

- Les enfants devraient se lever, agiter les bras et les jambes et s'étirer au moins toutes les 30 minutes.
- Si leurs yeux deviennent secs ou douloureux, encouragez-les à cligner des yeux rapidement.
- De courtes pauses pour se reposer les yeux – le fait de détourner les yeux de l'écran et de regarder au loin toutes les 15 minutes.

Signes avant-coureurs de problèmes immédiats résultant de sessions prolongées à l'ordinateur

- Poignets douloureux ou « qui fourmillent »
- Fatigue oculaire
- Mal de tête
- Douleur au dos, aux jambes ou aux épaules

Mettez la situation au clair

- Ayez toujours des lumières allumées dans la pièce lorsque vous utilisez l'ordinateur pour éviter un contraste entre la lumière et les alentours.
- Utilisez une lampe de bureau réglable pour éclairer au bon endroit.
- Placez l'écran de façon à éviter l'éblouissement, les reflets et les points brillants.

Pour de plus amples renseignements...

- Visitez le [ministère de la santé et de soins de longue durée](#)
- Visitez le site Web du [Conseil canadien de la sécurité](#)