

**DON'T USE YOUR BRAINS FOR BRAKES!**

# Tobogganing & Sledding Safety



When you head for the hills this winter...  
Plan-it Safe ...



ottawa.ca/health  
613.580.6744  
TTY: 613.580.9656

Winter recreational activities are plentiful in the Nation's Capital. Popular winter activities include sledding and tobogganing. Unfortunately, every year hundreds of people are injured and many require medical attention.

Children between the ages of five and nine, account for 40% of all sledding related injuries in Canada. Over 20% of these injuries involve concussions, internal injuries or broken bones. (Statistics: *Canadian Hospital's Injury Reporting Prevention Program*). Most injuries are caused by colliding with an object (e.g., trees/rocks/signs) or from being thrown from the sled.

While we want to encourage people to continue with outdoor activities and having fun, they need to realize that potential dangers do exist. By planning it safe, everyone can enjoy the benefits and limit the risks. So remember,

## "Don't Use Your Brains for Brakes!"

### Do...

- ☺ Before you go sledding check the weather and physical conditions of the hill to ensure it is safe.
- ☺ Select a hill with a gentle slope and make sure that there is plenty of room to stop.
- ☺ Sled during daylight, and if you are out at night don't slide unless the hill is well lit (most injuries occur in late afternoon and evening hours).
- ☺ Choose a sled or toboggan that is easy to control.
- ☺ Wear a CSA approved helmet, especially children.
- ☺ Always sit or kneel facing forward.
- ☺ Keep your hands, arms and legs inside the sled to prevent injury.

- ☺ Remember to tuck in strings, and long toques. Use a neck warmer instead of a scarf.
- ☺ Wait until the path is clear before starting down the hill.
- ☺ Accompany any child under five on the toboggan.
- ☺ Keep an eye out for oncoming sledders and quickly get out of the way when you reach the bottom.
- ☺ Roll to the side if you have to get off in a hurry remembering not to use your hands or feet to try and stop the sled.
- ☺ Climb back up the hill by keeping to the side (away from where people are coming down).

### Avoid...

- ☹ Hills that are closed, have signs that say they are unsafe or have too many obstacles (trees, bumps, etc.).
- ☹ Hills that are too steep and too icy.
- ☹ Inner tubes, crazy carpets, flying saucers, garbage bags and cardboard boxes, as they are difficult to control.
- ☹ Overcrowding a toboggan with too many riders.
- ☹ Going down hill head first (no lying down).
- ☹ Attempting to stop the toboggan with your hands and feet if you lose control.
- ☹ Bringing pets to the hill.

**Call 3-1-1 to report dangerous conditions.**  
**Call 9-1-1 for an emergency.**

« Bien casqué, bien protégé ! »

## La sécurité en toboggan et en luge



Quand vous vous dirigerez vers les pentes, cet hiver... misez sur la sécurité

Les activités récréatives d'hiver ne manquent pas dans la capitale nationale, comme le toboggan et la luge. Malheureusement, chaque année, des centaines de gens sont blessés et un grand nombre d'entre eux doivent recevoir des soins médicaux.

Les enfants de cinq à neuf ans comptent pour 40 % de toutes les blessures accidentelles reliées à la luge au Canada. Plus de 20 % de ces blessures sont des commotions, des blessures internes ou des fractures (statistiques: Programme canadien de prévention et de déclaration des blessures). La plupart des blessures sont causées par une collision avec un objet (comme un arbre, un rocher, un panneau de signalisation) ou quand la personne est éjectée de la luge.

Bien que nous voulions encourager les gens à continuer de s'amuser en faisant des activités de plein air, ils doivent comprendre qu'il y a des dangers de traumatismes. En mettant l'accent sur la sécurité, tout le monde peut s'amuser tout en limitant les risques... Alors, **protégez votre cerveau!**

### Ce qu'il faut faire...

- ☺ Avant d'aller faire de la luge, vérifiez la météo et les conditions physiques de la pente afin de s'assurer qu'elle est sécuritaire
- ☺ Choisissez une pente douce, avec beaucoup d'espace en bas pour s'arrêter.
- ☺ Faites de la luge plutôt pendant la journée et, le soir, ne pas glisser sans que la pente soit bien éclairée (la plupart des accidents se produisent tard dans l'après-midi et le soir, quand il y a moins de lumière).
- ☺ Choisissez une luge ou un toboggan facile à contrôler.
- ☺ Portez un casque homologué CSA, en particulier les enfants.
- ☺ Toujours d'asseoir ou s'agenouiller en regardant vers l'avant.

- ☺ Gardez vos mains, vos bras et vos jambes à l'intérieur de la luge pour prévenir les blessures.
- ☺ N'oubliez pas de bien rentrer les cordons et les longues toques. Utilisez un cache-cou au lieu d'un foulard.
- ☺ Attendez que le chemin soit libre avant de descendre.
- ☺ Accompagnez sur la luge tout enfant de moins de cinq ans.
- ☺ Ne restez pas en bas de la pente.
- ☺ Roulez sur le côté si vous devez débarquer rapidement de la luge en vous souvenant de ne pas utiliser vos mains ou vos pieds pour freiner.
- ☺ Quand vous serez arrivé en bas, faites attention aux gens qui descendent.
- ☺ Remontez sur la pente en utilisant le côté (pour éviter les gens qui descendent).

### Évitez...

- ⊗ Les pentes qui sont fermées, qui ont des panneaux qui indiquent qu'elles sont non sécuritaires ou comportent trop d'obstacles (arbres, bosses, etc.)
- ⊗ Les pentes qui sont trop abruptes et trop glacées.
- ⊗ Les chambres à air, les tapis-luge, les soucoupes volantes, les sacs poubelle et les boîtes en carton, qui sont difficiles à contrôler.
- ⊗ De descendre sur une luge trop chargée de gens.
- ⊗ De descendre la pente la tête la première (ne vous allongez pas).
- ⊗ D'essayer d'arrêter le toboggan avec vos mains et vos pieds si vous perdez le contrôle.
- ⊗ D'amener des animaux domestiques sur la pente.

Composez 3-1-1 pour signaler des conditions dangereuses.  
**Composez 9-1-1 en cas d'urgence.**