

Chers parents ou gardiens:



Notre classe étudie actuellement la prévention des accidents par le biais d'un nouveau programme attrayant, appelé Risk Watch™. Mis au point par la National Fire Protection Association (NFPA), une association à but non lucratif, Risk Watch est un programme complet visant à donner aux enfants, du jardin d'enfants à la huitième année, l'information et les bases nécessaires pour être en mesure de faire les bons choix pour assurer leur sécurité et leur bien-être personnels. Ce programme vise les huit domaines de risques les plus élevés pour ce groupe d'âge, à savoir :

La sécurité routière

La prévention des incendies et des brûlures

La prévention des étouffements, des suffocations et des étranglements

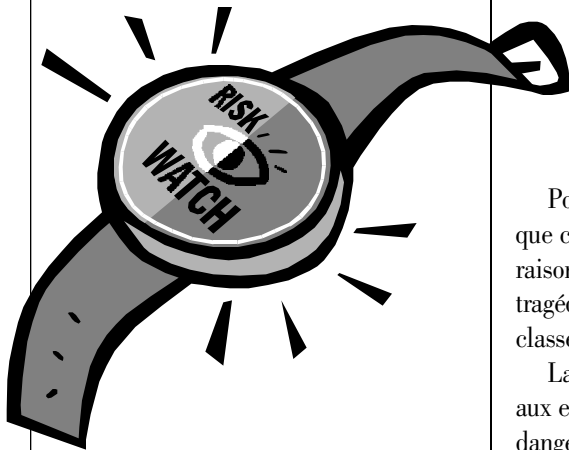
La prévention des empoisonnements

La prévention des chutes

La prévention des blessures par des armes à feu

La sécurité à pied et à bicyclette

La sécurité aquatique



Pourquoi est-il important d'enseigner aux enfants des notions de sécurité? Parce que chaque année, un plus grand nombre d'enfants sont blessés ou meurent pour des raisons accidentelles que par suite d'enlèvements, de drogues et de maladies. Ces tragédies touchent non seulement l'enfant et sa famille, mais aussi ses camarades de classe, ses amis et la collectivité en général.

La bonne nouvelle est que nous pouvons tous faire quelque chose. En apprenant aux enfants comment reconnaître et éviter les situations qui les mettent le plus en danger, nous pouvons les aider à mener une vie plus riche et plus productive. En tant qu'adulte responsable de votre enfant, vous pouvez contribuer à cet effort en donnant l'exemple à la maison.

Vous trouverez ci-après la description de quelques mesures que vous pouvez prendre pour mieux protéger votre famille contre les blessures accidentelles. Elles sont présentées par catégorie de risques afin de renforcer les leçons du programme RiskWatch étudiées en classe. Votre enfant peut vous aider dans certains cas; dans d'autres, il s'agit de mesures que seule une personne adulte peut prendre. Dans tous les cas, chacune des mesures que vous prendrez contribuera à réduire les risques qu'un être cher soit blessé.

En tant qu'enseignant(e), je veux aider mes élèves à réaliser tout leur potentiel. Leur sécurité est un premier élément important. J'espère que vous contribuerez à faire de la prévention une habitude dans votre famille en étant attentifs aux risques à la maison.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, mes meilleures salutations.

Risk Watch™ - Mesures à prendre



Classes de 7^e et 8^e années

Note spéciale à l'attention des parents ou tuteurs : Le fait de prendre certains risques est normal durant l'adolescence; cependant, il est essentiel que les jeunes apprennent à évaluer les dangers et les conséquences de leurs décisions. Vous pouvez les aider en créant un milieu le plus sécuritaire possible à la maison et en renforçant l'idée que l'indépendance implique la responsabilité. Rappelez aux aînés qu'ils jouent un rôle important en donnant l'exemple aux plus jeunes.

Sécurité routière



1. Il faut toujours boucler sa ceinture.

Les enfants de moins de 80 livres doivent toujours voyager attachés, sur la banquette arrière du véhicule, dans un siège de sécurité pour enfants ou un siège d'appoint adapté à l'âge et à la taille de l'enfant. Les enfants plus âgés et les adultes doivent porter une ceinture de sécurité à sangles sous-abdominale et épaulière. La sangle sous-abdominale doit bien tenir le bassin, à la hauteur des hanches et non du ventre; la sangle épaulière doit être suffisamment tendue.

2. Il ne faut pas flâner dans la rue ou dans une allée de garage avec des copains.

3. Il faut mettre en pratique les règles de sécurité des autobus scolaires.

Ce n'est pas dans l'autobus, mais lorsqu'ils s'en approchent ou en sortent que les enfants courent le plus de risques. Veillez à ce que votre enfant arrive à l'arrêt de l'autobus au moins 5 minutes à l'avance, qu'il ou elle se tienne à une distance d'au moins 10 pieds (3 mètres) jusqu'à ce que l'autobus s'arrête et qu'il ou elle ne monte dans l'autobus que lorsque le conducteur ou la conductrice lui dit de le faire. L'enfant doit aussi utiliser la rampe pour éviter de tomber et, en descendant de l'autobus, doit faire attention que ses vêtements ou les courroies de son sac ne restent pas coincés dans la rampe ou dans les portes.



Prévention des incendies et des brûlures

1. Effectuez un exercice d'évacuation de votre domicile au moins deux fois par an. Vérifiez une fois par mois que vos détecteurs et avertisseurs de fumée fonctionnent bien et changez les piles une fois par an.

En mettant au point votre plan d'évacuation, vérifiez que vous avez :

- un ou plusieurs détecteurs de fumée en bon état de fonctionnement à chaque étage de la maison et dans les chambres à coucher ou à proximité;
- deux voies de sortie dégagées dans chaque pièce (la porte et peut-être une fenêtre);
- un lieu de rassemblement à l'extérieur où tout le monde se retrouve.

Appelez les pompiers depuis l'extérieur de la maison et n'oubliez pas : UNE FOIS DEHORS, RESTEZ-Y! Il ne faut jamais retourner dans un édifice en feu.

2. Sachez comment sortir de tout édifice que vous visitez, qu'il s'agisse de la maison d'autres gens, d'un centre commercial, de votre lieu de travail, d'un hôtel, etc. et réagissez



immédiatement quand vous entendez une alarme-incendie.

En cas d'alarme, réagissez toujours comme s'il s'agissait d'un incendie véritable et quittez les lieux immédiatement.

3. Partez à la chasse aux risques d'incendie

Faites une inspection systématique de votre domicile pour éliminer tout risque d'incendie lié à la cuisson, au chauffage ou aux produits du tabac.

4. N'allumez des feux qu'avec la supervision d'une personne adulte.

Les adolescents responsables ne doivent utiliser les accessoires de foyer qu'en présence d'adultes. Il ne faut pas jouer avec le feu; c'est extrêmement dangereux.

Prévention des étouffements, des suffocations et des étranglements

1. Mangez par petites bouchées et seulement en position assise. Sachez comment exécuter la manœuvre de Heimlich.

Sachez comment réagir en cas d'urgence. Suivez un cours de secourisme et de réanimation cardio-pulmonaire (RCP).

2. Faites attention aux risques d'étranglement.

Apprenez aux enfants à ne pas porter de lacets, de cordons, de colliers ou d'autres objets autour du cou qui peuvent se coincer quand ils jouent ou quand ils sont dans l'autobus scolaire. S'il y a de très jeunes enfants à la maison, raccourcissez les cordons de rideaux ou accrochez-les à une hauteur où les enfants ne peuvent pas les atteindre.



Prévention des empoisonnements

1. Un enfant ne doit prendre des médicaments que sous la supervision d'une personne adulte.

2. Sachez quoi faire si vous pensez que quelqu'un s'est empoisonné.

Affichez le numéro de téléphone du centre anti-poison local et de votre médecin près de chaque téléphone.

3. Faites la chasse aux risques d'empoisonnement à la maison.

Entreposez les détergents domestiques, les médicaments et les vitamines hors de vue et de portée des jeunes enfants. Entreposez l'essence, le kérosène et autres produits toxiques inflammables en petites quantités et à l'extérieur de la maison, dans des récipients de sûreté homologués. Faites inspecter chaque année les chaudières, les poêles à bois et l'installation de chauffage central par un professionnel qualifié et faites-les nettoyer si nécessaire. Envisagez d'installer des détecteurs de monoxyde de carbone (CO) homologués pour avertir de la présence éventuelle de ce gaz incolore, inodore et toxique.





Prévention des chutes

1. Il ne faut pas faire les fous dans les escaliers ni dans les escaliers roulants.

2. Sachez comment garder les jeunes enfants hors de danger sur les aires de jeu.

Veillez à ce que le matériel des aires de jeu soit en bon état et soit installé sur des surfaces amortissantes, comme du paillis ou du gravier fin [sur une couche d'au moins 12 pouces (30 centimètres) d'épaisseur]. Évitez les aires de jeux d'asphalte, de béton, de gazon et de terre.

Prévention des blessures par armes à feu

1. Un jeune ne doit jamais toucher à une arme à feu ou à des munitions.

2. Si un jeune trouve une arme à feu, il doit avertir immédiatement une personne adulte.

Presque tous les décès accidentels d'enfants causés par des armes à feu se produisent à la maison ou dans le voisinage immédiat. Si vous avez une arme à feu à la maison, rangez-la toujours déchargée et dans un endroit verrouillé. Conservez les munitions sous clé à un autre endroit.



Sécurité à bicyclette et à pied

1. Respectez les règles de sécurité pour traverser une rue.

Veillez à ce que votre enfant connaisse les règles suivantes : s'arrêter au bord du trottoir, ou s'il y en a pas, au bord de la chaussée. Avant de s'engager pour traverser, regarder à gauche, à droite puis encore à gauche pour vérifier qu'il n'y a aucune voiture. Si une voiture s'approche, attendre qu'elle passe avant de traverser. Puis regarder de nouveau à gauche, à droite et encore à gauche avant de traverser. Si une voiture est stationnée près de l'endroit où l'on va traverser, il faut s'assurer qu'il n'y a personne au volant et que le moteur de la voiture ne tourne pas. Ensuite, on peut avancer jusqu'au coin de la voiture, regarder à gauche, à droite puis encore à gauche pour vérifier qu'aucune voiture ne s'approche. S'il n'y a pas de voiture, avancer en marchant – jamais en courant – pour traverser. Continuer à vérifier qu'aucune voiture n'arrive tant que l'on traverse.

2. À bicyclette, il faut toujours porter un casque.

Vérifiez que le casque porte bien l'étiquette d'un laboratoire d'essai indépendant et qu'il est bien adapté : il doit être à la fois confortable et bien en place sur la tête. Il ne doit pas basculer d'avant en arrière ou latéralement. Il faut toujours l'attacher avec la courroie de sécurité.

3. Respectez les règles de sécurité à bicyclette.

Circulez sur le trottoir ou dans des endroits sécuritaires. S'il n'y a pas de trottoir, circulez dans le sens de la circulation, pas en sens inverse. Arrêtez-vous avant de vous engager sur la chaussée – au niveau du trottoir, du bord de la chaussée s'il n'y a pas de trottoir ou au niveau du bord extérieur de tout objet qui bloque votre vision, par



exemple une voiture en stationnement. Pour traverser une rue, descendez de votre bicyclette puis regardez à gauche, à droite puis encore à gauche avant de traverser en poussant votre bicyclette. Si une voiture s'arrête pour vous laisser traverser, assurez-vous qu'il n'y a pas d'autres voitures. Respectez les mêmes règles de la circulation que les conducteurs de voitures : arrêtez-vous aux panneaux d'arrêt et signalez correctement avec vos bras vos intentions de tourner.

4. Voir et être vu(e)

Portez des vêtements réfléchissants ou munis d'une bande réfléchissante. Évitez de marcher dehors la nuit ou à la tombée de la nuit ou, si vous ne pouvez l'éviter, marchez sur le trottoir. S'il n'y a pas de trottoir, restez sur le côté gauche de la route, face à la circulation.

Sécurité aquatique

1. Apprendre à nager et à appliquer les règles de sécurité aquatique.

Suivez des leçons de natation et nagez toujours avec au moins une autre personne et à des endroits surveillés. Il est dangereux de nager seul. Respectez les règles affichées.

2. Avant d'entrer dans une piscine, un lac, une rivière ou dans la mer, il faut s'arrêter, regarder et faire un essai.

Quand on va nager dans un nouvel endroit, il faut d'abord vérifier la profondeur de l'eau auprès du sauveteur ou d'une personne adulte. La première fois, il faut toujours entrer les pieds les premiers et jamais sauter ou plonger. Ensuite, on ne doit plonger que depuis un plongeoir, et pas depuis un rocher ou un quai. Pour plonger, placer toujours les bras au-dessus de la tête et ne pas se laisser entraîner par ses amis à plonger dangereusement.

3. Il faut toujours porter un vêtement de flottaison individuel dans l'eau ou aux abords de l'eau.

En bateau, veillez à ce que tout le monde reste assis et porte un vêtement de flottaison individuel (gilet de sauvetage) approuvé par la Garde côtière canadienne ou américaine. Les flotteurs gonflables ne peuvent pas remplacer ces vêtements de flottaison.

Plan de survie familiale Risk Watch™



Chers parents ou gardiens :

Notre classe étudie actuellement la prévention des accidents par le biais d'un nouveau programme appelé Risk Watch™. Dans le cadre de nos activités de classe, nous étudions les six principales catégories de risques pour les enfants d'âge scolaire jusqu'à 14 ans. L'un de ces risques est le feu.

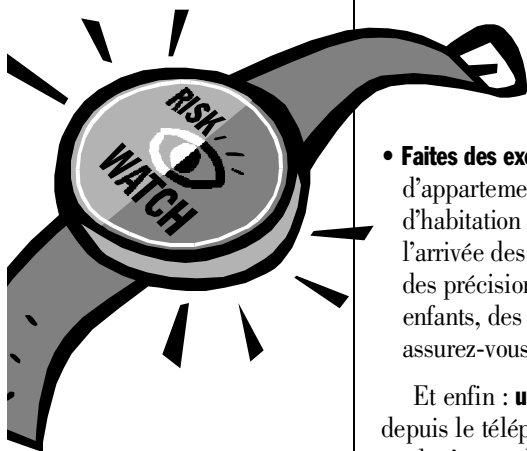
Chaque année, les incendies sont la cause de plus de 4500 décès et de dizaines de milliers de blessures aux États-Unis. Au Canada, proportionnellement à la population, les statistiques sont similaires. Où court-on le plus grand risque d'incendie? Précisément à l'endroit où l'on se sent le plus en sécurité: à la maison.

Le meilleur moyen de survivre à un incendie à la maison, c'est de prévoir à l'avance ce que vous et chaque membre de votre famille devrez faire pour vous en sortir sains et saufs.

- Rassemblez votre famille et **dessinez ensemble un plan de votre maison**. Marquez l'emplacement de toutes les fenêtres et portes. Utilisez le verso de cette lettre pour dessiner votre plan.
- **Prévoyez deux issues de sortie pour chaque chambre à coucher**. La première devrait être une porte; la deuxième peut être une fenêtre. Il est important de disposer de deux moyens de sortir de chaque chambre si l'issue principale est bloquée par la fumée ou par les flammes. Si vous devez traverser une zone enfumée, avancez à quatre pattes jusqu'à la sortie la plus proche.
- **Vérifiez qu'on peut ouvrir toutes les fenêtres facilement**. Les portes et fenêtres protégées par des barres de sécurité doivent être équipées d'un dispositif de dégagement rapide facile à utiliser par tous. Si vous devez utiliser une échelle de secours, assurez-vous que tous les membres de la famille comprennent comment elle fonctionne. (En raison des risques de chute, ne demandez pas aux enfants de descendre l'échelle pour faire un exercice d'évacuation).
- **Choisissez un point de rassemblement à l'extérieur** où toute la famille attendra l'arrivée des pompiers. Vous pourrez ainsi vous compter et avvertir les pompiers si quelqu'un manque à l'appel. Inscrivez l'emplacement de ce point de rassemblement sur votre plan.
- **Installez des détecteurs/avertisseurs de fumée** à chaque étage dans chaque groupe de chambres à coucher ou à proximité immédiate. Une fois par mois, vérifiez leur fonctionnement. Envisagez l'installation d'un réseau de gicleurs résidentiels.
- **Faites des exercices d'évacuation au moins deux fois par an**. Si vous habitez dans un immeuble d'appartements, utilisez les escaliers pour quitter les lieux, jamais l'ascenseur. Certaines tours d'habitation ont des plans d'évacuation qui exigent que vous restiez sur les lieux en attendant l'arrivée des secours. Demandez au gérant de votre immeuble ou au service des pompiers local des précisions à ce sujet. Prévoyez des mesures particulières pour l'évacuation des jeunes enfants, des personnes handicapées ou des personnes âgées qui peuvent avoir besoin d'aide et assurez-vous que tout le monde comprend bien le plan d'évacuation prévu.

Et enfin : **une fois dehors, restez-y!** Une fois à l'extérieur de la maison, appelez les pompiers depuis le téléphone le plus proche et ne retournez à l'intérieur sous aucun prétexte. Si quelqu'un est bloqué à l'intérieur, ce sont les pompiers qui auront les meilleures chances de venir à son secours.

Prenez le temps de mettre au point votre plan de survie en cas d'incendie et de faire des exercices d'évacuation. C'est un projet familial qui pourrait sauver des vies !



Le programme Risk Watch™ pendant les fêtes



Chers parents ou gardiens :

Pour beaucoup d'entre nous, la saison des fêtes est une époque où l'on mange bien, où l'on s'amuse et où l'on se retrouve en famille ou entre amis. Mais la saison des fêtes s'accompagne aussi de certains risques qui pourraient vous mettre en danger, vous-même et votre famille. Cette année, appliquez les principes du programme Risk Watch! Il vous suffit de respecter quelques mesures simples pour assurer que toute votre famille passe de joyeuses fêtes, en toute sécurité.

Sécurité routière

Bouclez toujours votre ceinture et faites preuve plus que jamais de prudence au volant.

Prévention des incendies et des brûlures

Vérifiez le fonctionnement de vos détecteurs/avertisseurs de fumée et expliquez votre plan d'évacuation à toutes les personnes qui passent la nuit chez vous. Ne laissez jamais les appareils de cuisson fonctionner sans surveillance. Arrosez votre arbre de Noël tous les jours et ne l'installez pas près d'une sortie ou d'une source de chaleur. Éteignez toutes les chandelles et débranchez les lumières de l'arbre de Noël avant de quitter la maison ou d'aller vous coucher. Vérifiez qu'il n'y a pas de mégots sur les meubles rembourrés ou à proximité et mouillez-les avant de les jeter.

Prévention des étouffements et des étranglements

Dégustez les bons plats et les friandises des fêtes en mangeant lentement et en position assise. Pour les jeunes enfants, choisissez des jouets adaptés à leur âge et retirez tous les lacets et cordons de leurs vêtements. Conservez les sacs en plastique hors de leur portée.

Prévention des empoisonnements

Conservez les produits de nettoyage, les médicaments et les vitamines hors de vue et de portée des enfants. Affichez le numéro de téléphone du centre anti-poison local près de chaque téléphone. Envisagez d'installer un détecteur de monoxyde de carbone homologué.

Prévention des chutes

Installez sur les fenêtres des grilles de protection avec mécanisme de dégagement rapide (pour ouvrir facilement la fenêtre en cas d'incendie) ainsi que des barrières de sécurité dans les escaliers. Évitez de marcher sur des surfaces gelées ou glissantes.

Prévention des blessures par les armes à feu

Si vous avez une arme à feu à la maison, assurez-vous qu'elle soit déchargée et rangée dans un endroit verrouillé en tout temps. Conservez les munitions sous clé à un autre endroit. Si vous vous rendez chez des gens qui possèdent une arme à feu, assurez-vous qu'elle est rangée sous clé hors de vue et de portée des enfants.

Sécurité à pied et à bicyclette

Évitez de marcher dehors la nuit ou à la tombée de la nuit. Portez des vêtements réfléchissants ou munis d'une bande réfléchissante. Si c'est possible, marchez sur le trottoir ou restez sur le côté gauche de la route, face à la circulation. Surveillez les jeunes enfants et assurez-vous que les enfants de moins de 10 ans ne traversent jamais une rue seuls.

Sécurité aquatique

Avant d'autoriser des enfants à marcher ou à patiner sur un lac ou sur un étang gelé, vérifiez auprès des autorités locales qu'il n'y a pas de danger et, dans tous les cas, surveillez les enfants attentivement.

Joyeuses fêtes!

Programme Risk Watch™ - printemps et été



Chers parents ou tuteurs:

Après un long hiver passé principalement à l'intérieur, la plupart des enfants n'ont qu'une idée: sortir. Voici quelques points qui vous aideront à assurer leur sécurité pendant la saison chaude.

Sécurité en voiture

Vérifiez que les sièges pour enfants ou pour nourrissons sont toujours de taille suffisante et veillez à ce que tous les passagers aient leur ceinture bouclée en tout temps.

Prévention des incendies et des brûlures

C'est le temps de faire un nouvel exercice d'évacuation à la maison! (Cette fois-ci, prétendez que la sortie principale est obstruée par une épaisse couche de fumée et utilisez la sortie secondaire.) N'utilisez de l'essence que comme carburant pour les moteurs. Entrez l'essence à l'extérieur dans un récipient de sûreté, fermé hermétiquement et hors de vue et de portée des enfants. Abaissez la température de réglage de votre chauffe-eau à 120°F (48°C) ou juste au-dessous du seuil moyen de réglage.

Prévention des étouffements et des étranglements

Lors des barbecues en famille, n'oubliez pas qu'on peut s'étouffer avec une saucisse, un bifteck ou des guimauves. Coupez la nourriture en petits morceaux pour les jeunes enfants et, même s'il s'agit d'un repas informel, mangez toujours assis.

Prévention des empoisonnements

Certains champignons, plantes et baies peuvent être toxiques. Rappelez aux enfants de vérifier d'abord auprès d'une personne adulte de confiance avant de manger quoi que ce soit. Entrez les détergents domestiques, les médicaments et les vitamines hors de vue et de portée des jeunes enfants.

Prévention des chutes

Veillez à ce que le matériel des aires de jeu soit en bon état et soit installé sur des surfaces amortissantes, comme une couche de paillis ou de gravier fin [d'au moins 12 pouces (30 centimètres) d'épaisseur]. Évitez les surfaces d'asphalte, de béton, de gazon et de terre pour les aires de jeux et veillez à ce que les enfants connaissent les règles de sécurité. Par ailleurs, étant donné qu'un jeune enfant peut tomber d'une fenêtre ouverte sur seulement 5pouces (13 centimètres), installez des grilles de protection que l'on peut dégager rapidement depuis l'intérieur en cas d'incendie.

Prévention des blessures causées par des armes à feu

Si vous avez une arme à feu à la maison, gardez-la toujours déchargée et dans un endroit verrouillé. Conservez les munitions sous clé à un autre endroit.

Sécurité à pied et à bicyclette

Veillez à ce que les enfants portent toujours un casque identifié par l'étiquette d'un laboratoire d'essai indépendant et bien adapté à la tête de l'enfant: le casque doit être à la fois confortable et bien en place et il ne doit pas basculer d'avant en arrière ou latéralement. Il faut toujours l'attacher avec la courroie de sécurité. Passez en revue les règles de la circulation avec vos enfants.

Sécurité aquatique

Apprenez à vos enfants qu'ils doivent nager seulement dans des endroits surveillés et toujours en présence d'au moins une autre personne. Rappelez-leur de toujours entrer dans l'eau la première fois les pieds en premier – sans sauter ni plonger et de respecter les règles affichées. En bateau, veillez à ce que tout le monde reste assis et porte en tout temps un vêtement de flottaison individuel (gilet de sauvetage) approuvé par la Garde côtière canadienne ou américaine.

