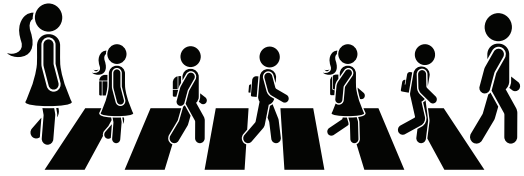


# WALKING SCHOOL BUS



**Ne croulez pas sous  
vos devoirs d'école !**

**Conseils pour un usage  
sécuritaire des sacs à dos**

1. Choisissez un sac léger, muni de deux larges bretelles bien rembourrées et d'un endos rembourré.
2. Incitez votre enfant à toujours enfilet les deux bretelles.
3. Resserrez les bretelles pour que le sac à dos soit bien calé sur le corps de l'enfant. N'oubliez pas que vous devrez peut-être ajuster son sac à dos tout au long de l'année, au gré des saisons et selon les vêtements de l'enfant.
4. Si le sac à dos est muni de courroies au torse et à la taille, resserrez les pour mieux distribuer le poids.
5. Mettez les articles les plus lourds à l'arrière du sac à dos. Utilisez toutes les poches du sac à dos pour mieux distribuer le poids.
6. Le sac à dos ne doit pas dépasser les épaules ni les fesses, et doit être bien centré sur le milieu du dos.
7. Lorsque l'enfant enfile ou enlève son sac à dos, il doit plier les deux genoux.
8. Emportez seulement les articles essentiels ! Incitez votre enfant à vider chaque semaine son sac à dos, et assurez vous que ce dernier ne contient que les articles scolaires nécessaires pour chaque jour.
9. Incitez votre enfant à utiliser souvent son casier ou son pupitre pendant la journée pour ne pas devoir porter tous ses livres en même temps.

Pour en savoir plus: <https://healthunit.org/health-information/physical-activity-rest/walking-school-bus/>

Ontario Active  
School Travel 

A program of  Green  
Communities  
CANADA

Designed by Leeds, Grenville & Lanark District Health Unit