

Conseils pour prévenir les chutes en hiver

Des chaussures adaptées, des petits pas et de l'entraînement



1

Portez de **bonnes chaussures** bien ajustées avec **une semelle profilée antidérapante**. **Les crampons adaptables** offrent une protection supplémentaire contre les glissades.

2

Utilisez la **main courante** pour monter les escaliers.

3

En cas de **risque de verglas**, marchez **lentement et à petits pas** (comme un pingouin).

4

Faites preuve d'une vigilance toute particulière **sur les surfaces en pente**.

5

Ne regardez pas votre **téléphone portable en marchant**.

6

Portez **une lampe frontale** quand la visibilité est mauvaise.

7

Exercez votre **équilibre** de façon ciblée. Le programme du Bureau de prévention des accidents (BPA) donne des **conseils** à ce sujet.

