

# SAFETY AND ATTIRE

## HELMETS

- At any age, helmets are mandatory to be worn in CanSkate up to and including Stage 5.
- Helmets worn must be a CSA-approved hockey helmet and must not be expired.
- A proper fitting helmet sits no more than 1 inch above the brow line, has straps that are shaped like a V around the ears, and has no more than 1 finger space under the chin.
- Be sure that skaters can see – all excess hair should be pulled back out of the way. **Incentive stickers should not be placed on a helmet** as some adhesives may compromise the integrity of the plastic and void the manufacturer's guarantee.



## SKATES

When looking for skates, whether they are hockey or figure skates, the following tips should be kept in mind:

- Fit well and provide **support** to the ankle. Have the skater push their toes all the way to the front of the boot. Be sure there is no more than one finger-width of space behind the heel
- Never store skates with guards on as this creates rust
- Be sure the fit around the ankle is snug, and the top is a bit looser to allow the ankle to bend
- Any extra lace should be tied or tucked in
- Sharpen skates before use and continue to sharpen every few weeks
- Use guards to protect the sharpening when walking (off the ice)
- Wipe off snow and ice after skating, and store on a soft towel



## CLOTHING

- Should be warm but not restrictive
- Dress in layers
- Keep skaters safe making sure nothing is hanging down and touching/dragging on the ice
- Avoid wearing long scarves or pants that are too long or too tight
- All skaters should wear mitts or gloves to keep hands warm and protected

Note: Parents are strongly encouraged to remain in the arena in case of skater injury/illness, or to take their skater to use the washroom.

# SÉCURITÉ ET ÉQUIPEMENT



## CASQUES

- Peu importe l'âge, le port du casque est obligatoire dans Patinage Plus jusqu'à ce que la cinquième étape soit complétée.
- Les casques portés doivent être des casques de hockey approuvés par la CSA, qui n'ont pas expiré.
- Un casque bien ajusté ne dépasse pas de plus d'un pouce la ligne des sourcils, compte des courroies qui forment un V autour des oreilles et un espace de pas plus de 1 doigt sous le menton.
- Assurez-vous que le patineur peut voir. Les cheveux doivent être repoussés vers l'arrière. **Il ne faut pas apposer d'autocollants sur les casques**, car dans certains cas la colle pourrait détériorer le plastique et annuler la garantie du fabricant.

## PATINS

Lorsque vous cherchez des patins, qu'il s'agisse de patins de hockey ou de patins de figures, les conseils suivants devraient être pris en considération :

- La bottine du patin doit être bien ajustée et **soutenir** la cheville. Demandez au patineur de pousser ses orteils complètement vers l'avant de la bottine. Assurez-vous que l'espace derrière le talon n'est pas plus d'une largeur de doigt.
- Assurez-vous que les lacets sont serrés autour de la cheville, mais que le haut du patin est un peu moins serré pour permettre à la cheville de plier.
- Tout surplus de lacets doit être noué ou rentré dans les patins.
- N'oubliez pas d'affûter les patins avant de les utiliser et de continuer à les affûter à quelques semaines d'intervalle.
- Utilisez toujours des protège-lames lorsque vous marchez et quittez la glace pour protéger l'affûtage.
- Essuyez toujours la neige et la glace sur les lames après chaque session et placez-les sur une serviette.
- Ne rangez jamais vos patins avec les protège lames, car ceci peut causer de la rouille.



## VÊTEMENTS

- Les vêtements doivent être chauds, sans toutefois restreindre le mouvement.
- S'habiller en plusieurs couches.
- Pour assurer la sécurité des patineurs, assurez-vous que rien ne pend ni ne touche la glace.
- Évitez de porter des foulards longs ou des pantalons trop longs.
- Tous les patineurs doivent porter des mitaines ou des gants pour garder leurs mains au chaud et les protéger.

Note: Les parents sont fortement encouragés à rester dans l'aréna en cas de blessure ou de maladie d'un patineur, ou pour emmener leur patineur aux toilettes.