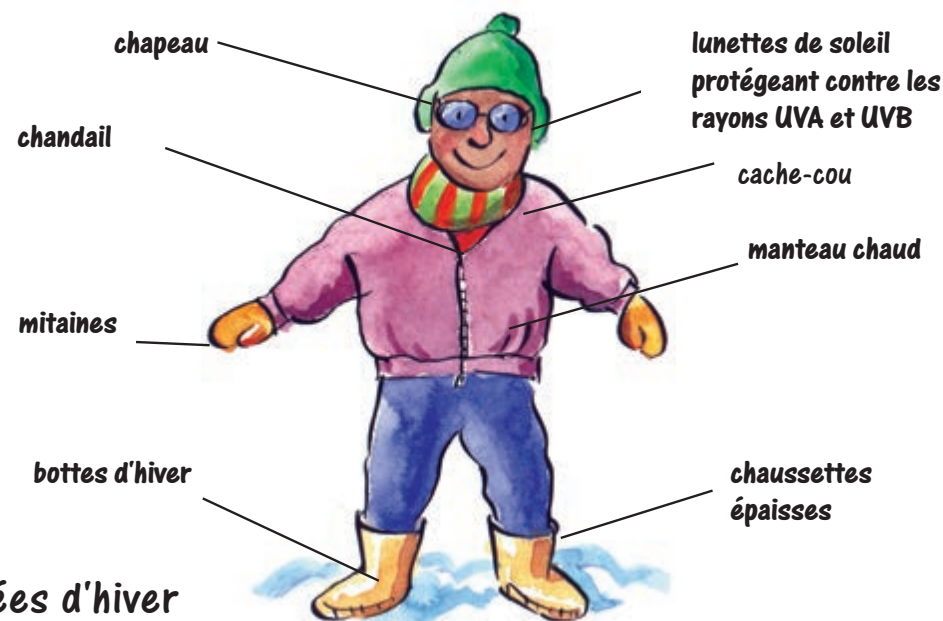
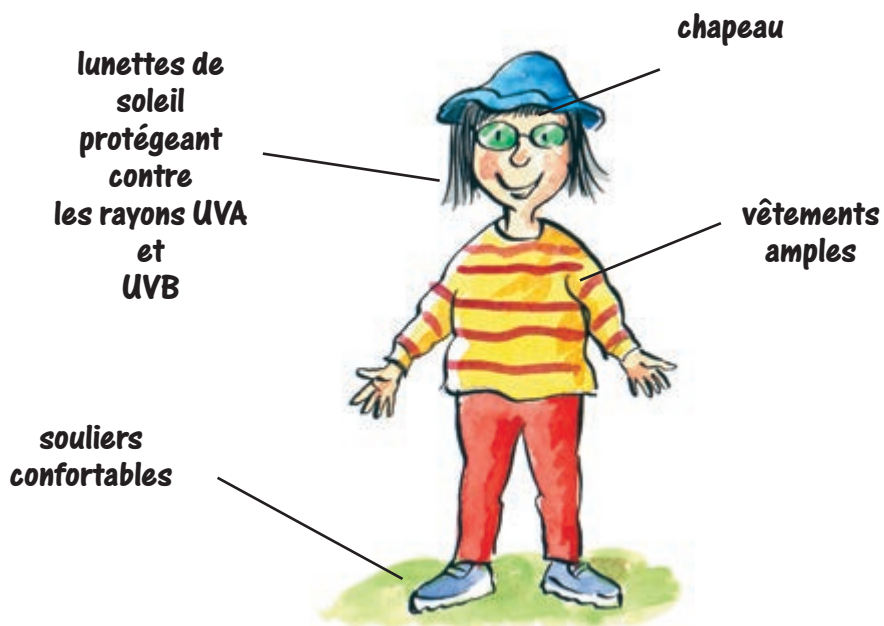


## Habillez-vous!

### Journées d'été

Bien s'habiller pour les journées ensoleillées, nuageuses ou brumeuses vous permettra de prévenir les coups de soleil.

- Protégez votre peau – portez des vêtements de couleurs claires, amples et faits de matières à mailles serrées.
- Portez un chapeau à large bord ou muni de rabats pour protéger la tête, le visage, les oreilles et le cou.
- Portez des lunettes de soleil bloquant à la fois les rayons UVA et UVB.
- Des souliers confortables, à semelle souple comme des chaussures de sport sont préférables aux sandales.
- Reportez-vous à la section intitulée **Conseils pour la sécurité au soleil**.



### Journées d'hiver

Bien s'habiller par temps froid permet d'empêcher la perte de chaleur du corps.

- Portez un chapeau qui protège les oreilles (40 à 50 % de la chaleur du corps se perd par la tête).
- Portez un cache-cou ou une écharpe rentrée dans le manteau.
- Le corps transpire lorsque vous jouez. Les vêtements deviennent humides et le corps peut prendre froid lorsque vous réduisez l'intensité de vos activités. Vous pouvez réduire la transpiration et minimiser le risque de refroidissement en portant une couche de vêtements qui peut facilement s'enlever en fonction de l'intensité de vos activités.
- Portez plusieurs couches de vêtements en enfilant un chandail supplémentaire, un chandail en molleton ou un t-shirt et des sous-vêtements longs ou des collants sous vos vêtements. Terminez par un manteau chaud, des pantalons de neige, des mitaines ou des gants.
- Lorsqu'il vente, portez une couche extérieure faite de tissu résistant au vent.
- Portez des chaussettes épaisses et des bottes d'hiver assez amples munies de bonnes semelles antidérapantes.
- N'oubliez pas les lunettes de soleil et l'écran solaire par temps ensoleillé, surtout lorsqu'il y a de neige.