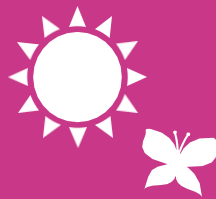


COMMENT S'HABILLER POUR JOUER DEHORS L'ÉTÉ



Il faut s'habiller en fonction du temps qu'il fait!

Pour s'amuser dehors, il faut d'abord s'habiller en fonction du temps qu'il fait (tant les enfants que les adultes).

IMPORTANT

Quand vous participez à des activités de jeu actif, suivez toutes les consignes de santé publique concernant la COVID-19.

L'été, portez des couches de vêtements que vous pouvez facilement enlever par temps plus chaud ou remettre quand le temps se refroidit, par exemple :



Par temps frais et nuageux



Chapeau à large bord

+



Vêtements légers et respirants

+



Lunettes de soleil et écran solaire avec un FPS de 30 ou plus



Par temps chaud et ensoleillé



Chapeau à large bord

+



Vêtements légers et respirants

+



Lunettes de soleil et écran solaire avec un FPS de 30 ou plus

Pour le jeu de tous les jours, les boissons pour sportifs ne sont pas recommandées. L'eau devrait être la boisson de choix, avant, durant et après le jeu.



Entre 11 h et 15 h, lorsque les rayons du soleil sont à leur plus fort ou si l'indice UV est de 3 ou plus, restez à l'intérieur.



Pour en savoir plus sur l'activité physique chez les enfants, allez à york.ca/physicalactivity.

LES VÊTEMENTS D'EXTÉRIEUR DEVRAIENT

1

Convenir au temps qu'il fait.

2

Inclure des chaussures qui offrent un bon support pour la course et l'escalade (p. ex. chaussures de sport ou de course). Pas de sandales ni de chaussures élégantes ou ayant une semelle glissante.

3

Permettre une liberté de mouvement (pas trop lâches ni trop serrés).

4

Résister à l'usure – éviter les bijoux, les « vêtements propres » ou les vêtements pour occasions spéciales qu'on ne veut pas salir.

ESSAYEZ CES ACTIVITÉS ESTIVALES EXTÉRIEURES AMUSANTES



Se baigner avec supervision



Organiser un tournoi de volleyball de plage avec des amis



Explorer les parcs et les sentiers locaux



Faire du patin à roues alignées, de la planche à roulettes et du vélo



Se lancer la balle ou bâtir un fort



Faire un jeu d'eau avec des amis

En cas de CHALEUR EXTRÊME, voici des idées de jeu actif À L'INTÉRIEUR.

- Faire du camping à l'intérieur
- Organiser un carnaval intérieur
- Aller se baigner à la piscine municipale
- Visiter un musée ou un centre de science
- Jouer au tennis avec un ballon de plage



IMPORTANT

Le jeu extérieur comporte beaucoup de mouvement et peut être salissant. Pour