



La poussette de jogging

→ La poussette de jogging permet au parent de faire du jogging ou de la course en poussant son enfant. Généralement, cette poussette est dotée de trois grandes roues afin de tourner plus facilement et d'une suspension plus robuste pour offrir à l'enfant une promenade paisible. Certaines poussettes de jogging se transforment aussi en remorque de vélo.

Les parents doivent être conscients de quelques préoccupations exprimées au sujet de la poussette de jogging :

- Malgré le fait que cette poussette soit dotée d'un système de suspension amélioré, elle peut causer un mouvement brusque entraînant un choc sur le cou et la colonne vertébrale d'un jeune bébé.
- Le parent peut trébucher et tomber faisant en sorte que la poussette se renverse et que l'enfant en tombe.
- Bien que le parent soit en mesure de se réchauffer en faisant son jogging durant une journée fraîche, le bébé dans la poussette ne fait pas d'exercice et pourrait avoir froid.

Les éléments à considérer dans le choix d'une poussette de jogging :

- ✓ un siège profond ayant un harnais à 5 points;
- ✓ trois grandes roues fixes;
- ✓ un frein à main et un frein à pied;
- ✓ une dragonne;
- ✓ un pare-soleil;
- ✓ un mécanisme de verrouillage pour empêcher que la poussette se replie soudainement;
- ✓ un appui-tête;
- ✓ un siège inclinable.

Lorsque vous faites du jogging :

- Entraînez-vous à courir avec la poussette avant d'y mettre votre bébé. Commencez par faire une marche vigoureuse et plus tard, faites une course.
- Évitez de courir à des températures extrêmes (très chaudes ou très froides).
- Portez de bonnes chaussures lorsque vous utilisez la poussette – ne portez jamais de patins à roues alignées.
- Faites du jogging sur une surface plane, loin de la circulation.
- Courez à un rythme qui vous permet de contrôler la poussette.
- Surveillez votre enfant en tout temps pendant qu'il est dans la poussette.
- Le port d'un casque n'est pas obligatoire pour le transport en poussette de jogging. Toutefois, si vous en faites porter un à votre enfant, assurez-vous que le dossier du siège n'oblige pas l'enfant à se pencher la tête et le casque vers l'avant.

CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LA POUSSETTE DE JOGGING

- **Marchez avec la poussette jusqu'à ce que votre bébé ait au moins 6 mois.** Vous pourrez par la suite commencer à faire du jogging ou de la course.
- Utilisez une poussette de jogging pour faire du jogging ou de la course, et non une poussette normale à quatre roues qui n'est pas conçue pour ce genre d'activité.
- Bouclez toujours le harnais de sécurité de l'enfant.
- Utilisez la dragonne pour empêcher que la poussette s'échappe.
- Pour éviter de renverser la poussette, ne la surchargez pas et n'accrochez rien au dossier.
- Si vous mettez un nourrisson dans la poussette, n'y mettez pas de coussins, d'oreillers, ni de couvertures, qui présentent tous un danger de suffocation

RESPECTEZ LES RECOMMANDATIONS D'ÂGE ET LES INSTRUCTIONS DU FABRICANT