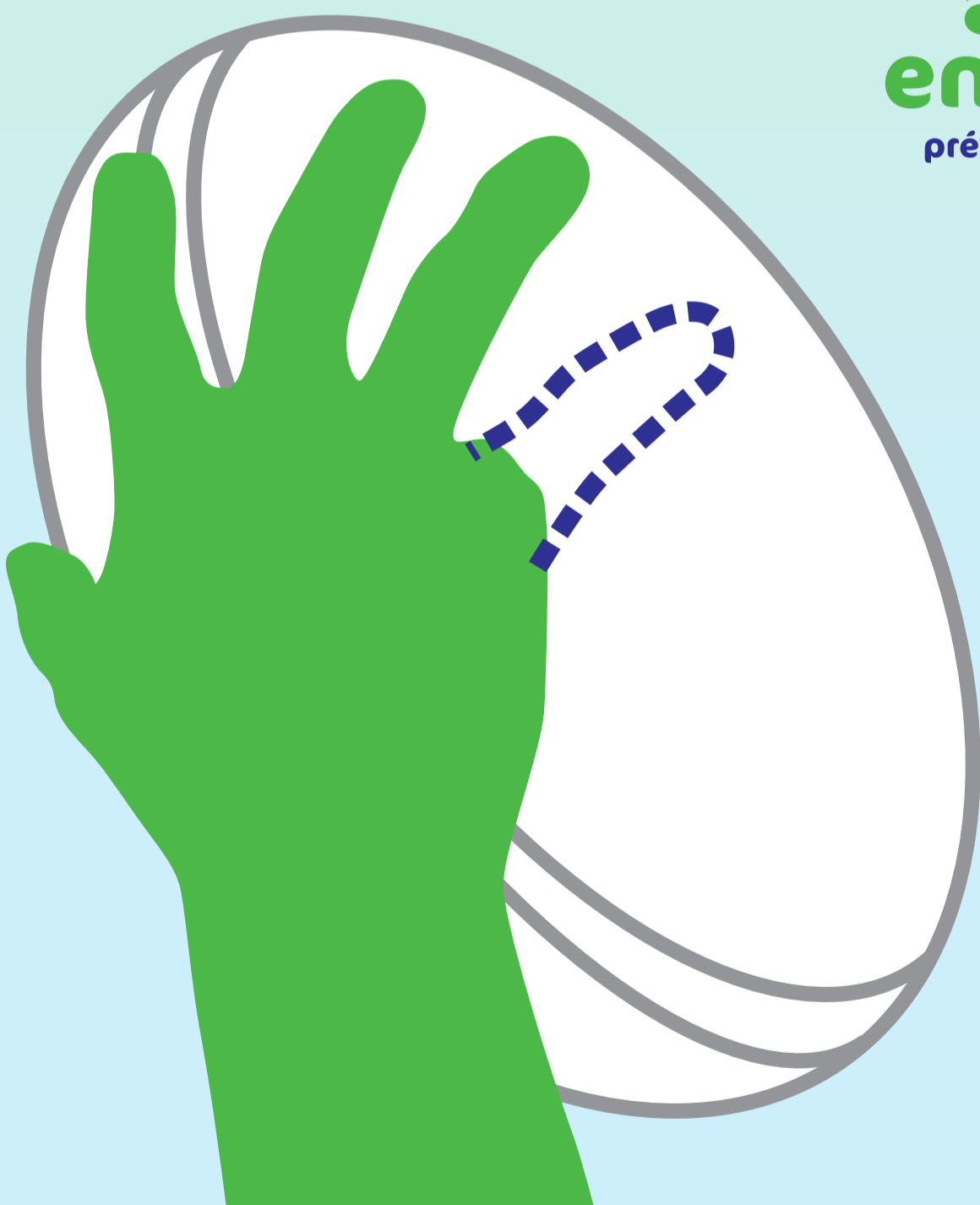


2,1 millions d'accidents de la main par an

Une vie sans petit doigt, c'est une vie en pointillés.



AU sport,
5 règles
pour prévenir
des accidents
de la main
et pouvoir réagir.



- 1** Je pratique en pleine forme, je ne suis **pas fatigué**.
- 2** Je **m'échauffe** avant l'effort.
- 3** J'ai **enlevé mes bijoux** (bague, bracelets,...).
- 4** Je porte les **protections adaptées** à ma pratique sportive.
- 5** J'ai noté quelque part les **numéros d'urgence** près du lieu où je pratique.



prévenir • soigner • accompagner

reseaumain.fr