

RUCKSACK WEIGHT

GENERAL

1. This Cadet Administrative and Training Order (CATO) aims to establish a policy to determine the weight a cadet can carry on his/her back.

BACKGROUND

2. In the Canadian Cadet Organisation (CCO), the safety of cadets is our top priority. During training, cadets must often carry a load on their backs. The maximum weight a cadet can carry must therefore be established to prevent injuries.

3. Furthermore, the teenage years bring many physical changes; the bone structure is still growing and has not yet reached maturity. Some studies have demonstrated that the weight a teenager carries on his/her back can have an adverse effect on his/her bone structure.

4. This policy is based on research done by universities and agencies in this field. The research was carried out in order to establish safety parameters as to the amount of weight a teenager can carry on his/her back.

PACKLIGHT PHILOSOPHY

5. The packlight philosophy encourages the transport of necessary equipment only. The lighter the pack, the more the cadet will enjoy his/her experience. For example, the cadet will have sufficient energy to carry out tasks in the setting up of the campsite. Traveling light also reduces fatigue induced injuries (tripping and falling, dehydration, etc.) and injuries related to

CHARGE QU'UN CADET PEUT TRANSPORTER

GÉNÉRALITÉS

1. La présente ordonnance vise à établir la politique en ce qui a trait à la charge qu'un cadet peut transporter sur son dos.

CONTEXTE

2. Au sein de l'Organisation des cadets du Canada (OCC), la sécurité est notre priorité. Lors de certaines activités les cadets doivent transporter du matériel/charge sur leur dos. De ce fait, afin d'éviter des blessures, la charge maximale qu'un cadet peut transporter doit être établie.

3. Partant de ce constat, la période de l'adolescence est marquée par plusieurs changements physiques. La structure osseuse est en pleine croissance et n'a pas encore atteint sa pleine maturité. Dans cette perspective, certaines études ont démontré que la charge qu'un adolescent transporte sur son dos pouvait alors avoir un effet néfaste sur sa structure osseuse.

4. Cette politique est basée sur des recherches effectuées par des universités et agences oeuvrant dans le domaine. Ces recherches avaient pour objet de fixer des normes de sécurité quant à la charge qu'un adolescent peut transporter sur son dos.

PHILOSOPHIE DE VOYAGER LÉGER

5. La philosophie de voyager léger tend à privilégier le transport de l'équipement nécessaire seulement. Plus le sac sera léger, plus le cadet appréciera son expérience. Il aura alors suffisamment d'énergie afin d'effectuer ses tâches dans l'établissement du campement par exemple. Voyager léger a également pour effet de diminuer le risque de blessures reliés à la fatigue (trébucher et chuter, déshydratation, etc.)

stress on the back, legs, ankles and feet.

de même que des blessures reliées au stress sur le dos, les jambes, les chevilles et les pieds.

LOAD THAT A CADET CAN CARRY

CHARGE QU'UN CADET PEUT TRANSPORTER

6. Cadets between the ages of 12 and 15 can carry a load not exceeding 25% of their body weight.

6. Les cadets âgés entre 12 et 15 ans peuvent transporter une charge n'excédant pas 25% de leur poids corporelle.

7. Cadets 16 years of age and over can carry a load not exceeding 30% of their body weight.

7. Les cadets âgés de 16 ans et plus peuvent transporter une charge n'excédant pas 30% de leur poids corporelle.

8. As cadet supervisors, we must consider other factors to prevent injuries. The medical condition and physical fitness of the cadet, the type of backpack, the distance covered and the type of terrain are all factors to consider. If one of those factors can affect the health/safety of the cadet, we must lighten the load that the cadet will carry. We must not wait until the cadet feels pain in the back, legs, knees, ankles or feet before taking action.

8. En tant que superviseur des cadets nous devons toutefois considérer certains autres facteurs afin de prévenir les blessures. Il faut notamment considérer la condition physique et médicale du cadet, le type de sac à dos, la durée de la marche/expédition, la distance à parcourir et le type de terrain. Si l'un de ces facteurs peut affecter la santé/sécurité du cadet, il faut réévaluer à la baisse la charge que le cadet transportera. Il ne faut pas attendre que le cadet ait des douleurs au dos, aux jambes, aux genoux, aux chevilles ou aux pieds avant d'intervenir.

OPI: D Cds 3

Date: Jun 03

Amendment: Original

BPR: D Cad 3

Date: juin 03

Modificatif: Original