

En cas de chute, face au blessé :

1. S'il est inconscient mais respire :

- le mettre en position latérale de sécurité,
- desserrer ce qui peut gêner la respiration,
- en particulier, retirer prudemment le casque,
- surveiller en attendant les secours et le couvrir.

2. S'il ne respire pas :

- desserrer ce qui peut gêner la respiration,
- en particulier, retirer prudemment le casque,
- basculer doucement la tête en arrière, tout en élevant le menton vers le haut,
- ouvrir la bouche de la victime avec la main qui tient le menton et retirer tout corps étranger (dentier, terre...),
- si la respiration ne se rétablit pas, il faut pratiquer la ventilation artificielle (bouche à bouche).

Ne gâchez pas le plaisir d'une agréable sortie

Pour votre sécurité :

- Portez un casque,
- Portez des gants,
- Portez des lunettes (verres organiques)

Outre la vôtre, pensez aussi à la sécurité des autres :

- Respectez scrupuleusement le code de la route,
- Si vous roulez en groupe, ne dépassez pas le nombre de 12. Les premiers et derniers de la file doivent prévenir de tous les dangers ou incidents,
- Ne roulez pas à plus de 2 de front (Art. R.431-7).
Sur les routes que vous allez emprunter
la file indienne est la meilleure solution.



Dépliant Sécurité

N° tél. urgence :

- Pompier 18
- Samu 15 - 112
- Police 17

Si vous êtes victime d'un incident mécanique ou si vous vous arrêtez pour admirer le paysage, placez-vous :

- En dehors de la chaussée,
- En dehors des carrefours, des virages,
- Et des sommets de côtes.

Suite à un arrêt et notamment lorsque vous allez quitter un point de convivialité :

- Assurez-vous que la voie est libre,
- Indiquez votre démarche.

N'oubliez pas votre éclairage (Art. R313-4 et R313-5)
Portez des vêtements clairs.

A vélo,
le casque



c'est
indispensable !