

LES PIÈGES À ÉVITER

Sur votre deux-roues, ayez les bons réflexes !

Source : Les bons réflexes en ville, association prévention routière, assureurs prévention



L'angle mort et le tourne à droite

40% des cyclistes accidentés par un poids lourd se trouvaient dans son angle mort

- Ne vous positionnez jamais dans l'angle mort d'un véhicule ou le long d'un camion, il risque de vous coincer contre le trottoir ou de vous percuter s'il tourne à droite.
- Restez visible la nuit : éclairage blanc à l'avant du vélo, feu rouge à l'arrière, catadioptres, dispositifs réfléchissants et gilet jaune sont indispensables.

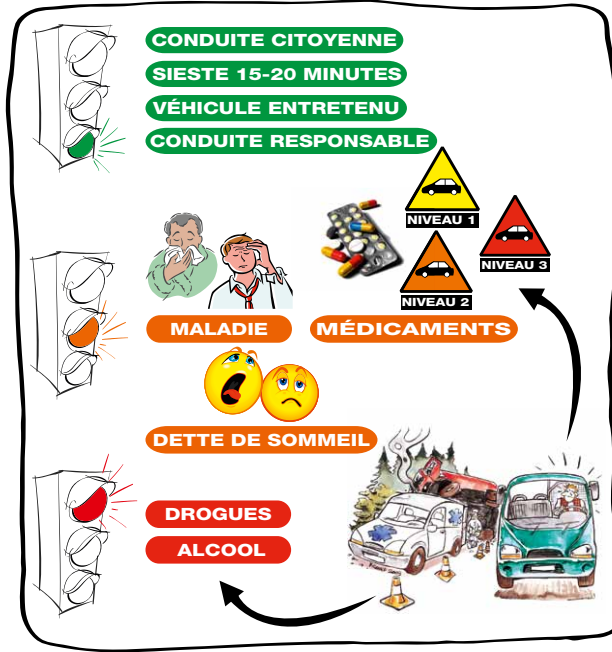


Le tourne à gauche et le remonte file

10% des motards accidentés le sont par un véhicule tournant à gauche

- Ne dépassez pas à l'approche d'une intersection.
- Si vous remontez une file, gardez un différentiel de moins de 10 km/h.
- Évitez les changements de file trop fréquents et mettez le clignotant pour tout changement de trajectoire. Ne tombez pas dans l'illusion de visibilité «**J'ai vu l'autre, donc il m'a vu**». Dans le doute, ralentissez.
- Surveillez le mouvement des roues avant des voitures, premier indicateur d'un changement de direction.
- Allumez vos feux de jour comme de nuit.

VIGILANCE ET CONDUITE



Pour en savoir plus...

- Consulter la brochure : «**VELIB**» disponible sur le site www.paris.fr
- www.reseau-morphee.fr
- www.institut-sommeil-vigilance.org
- www.resmed.com
- www.securite-routiere.gouv.fr
- www.preventionroutiere.asso.fr
- www.inrs.fr
- www.cramif.fr
- www.conduire-un-deux-roues.gouv.fr

Comité de rédaction :



MA VIE EN 2 ROUES

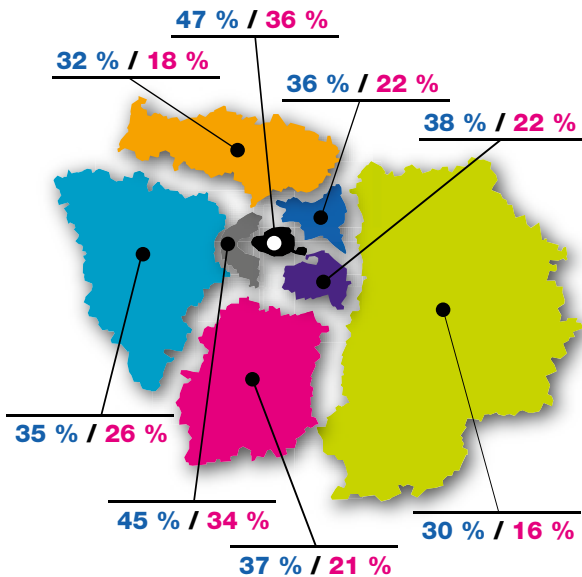


Réalisation Chaîne graphique CRAMIF - Maquette : Danièle HEROQUIN - Illustrations : Marc FERSTEN - Impression CRAMIF - Dépôt légal 3^e trimestre 2012

PRÉVENIR LE RISQUE ROUTIER, UN ENSEMBLE DE BONNES PRATIQUES

ACCIDENTOLOGIE

Statistiques d'accidentologie routière en trajet et en mission pour les deux et trois roues par département



ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION

En deux roues, vous êtes plus vulnérable, alors protégez-vous :

- Portez un casque adapté à votre tête, même à vélo !
- Attachez-le et ajustez bien votre jugulaire !
- Remplacez le casque en cas de choc.
- Vérifiez l'homologation du casque (NF).
- Portez des vêtements clairs, des éléments rétro-réfléchissants et votre gilet de sécurité pour être vu en toute situation !
- Équipez-vous de vêtements adaptés : gants, bottes, veste avec renforts et dorsale de protection.

CONDUCTEUR RESPONSABLE

En mission professionnelle ou lors du trajet domicile-travail, le conducteur doit maîtriser son véhicule

Une conduite responsable permet d'éviter :

- Les atteintes physiques des personnes transportées, d'autres usagers de la route ou de soi-même.
- La suspension ou l'annulation du permis de conduire (qui peut entraîner un licenciement).
- Des conséquences juridiques : responsabilités pénale (amendes, prison) et civile (dommages et intérêts liés aux victimes et aux préjudices matériels).

Les bonnes pratiques du conducteur responsable :

- Soyez prudent et vigilant.
- Respectez le Code de la route.
- Ne téléphonez pas en conduisant.
- Vérifiez l'état général et l'entretien de votre véhicule : pneus, phares, contrôle technique.
- Portez un casque et un gilet de sécurité
- Faites contrôler votre vue régulièrement.

ATTENTION : certaines pathologies sont incompatibles avec la conduite
Parlez-en à votre médecin



Permis et réglementation

- Différents permis selon le type et la puissance des deux roues :
 - BSR : + de 14 ans, cyclomoteur < 50 cm³.
 - Permis A/A1 pour les cyclomoteurs < 125 cm³.
 - Conduite d'un deux-roues avec un permis B : en fonction de la date d'obtention et de votre permis, formation obligatoire de 3 à 7 heures. Renseignez-vous !!

ALCOOL, DROGUES, MÉDICAMENTS

Médicaments, alcool, drogues modifient votre comportement sur la route...

- Diminution des réflexes.
- Mauvaise évaluation des distances.
- Diminution de la perception du danger.
- Coordination des mouvements perturbée.
- Baisse de la vigilance.
- Difficulté de résister à la somnolence.
- Réduction du champ visuel.

...et augmentent le risque d'accidents !



CONSEILS

- Une bonne santé permet de maintenir ses capacités d'attention en éveil.
 - Des problèmes de santé peuvent altérer la capacité à la conduite. Signalez à votre médecin que vous conduisez.
- Attention : la nuit la vision est diminuée et la visibilité réduite.
- Quand vous prenez la route, pensez à :
 - manger ni trop (digestion difficile) ni trop peu (hypoglycémie),
 - vous munir d'une bouteille d'eau pour vous hydrater,
 - prévoir des pauses régulières (marche, étirements, mouvements respiratoires),
 - vous arrêter dès les premiers signes de fatigue (picotements des yeux, bâillements répétés, paupières lourdes, raideur de la nuque).