

Fiche Santé - Sécurité

Pour un début de saison efficace et sans douleur,
soyez progressif dans l'intensité et la distance de vos sorties.

Respecter

- Le Code de la Route (et s'informer sur les évolutions de la réglementation)
- Les autres usagers (piétons compris)
- La nature et son environnement
- Les consignes de son chef de groupe (sorties club)

Adopter

- Un comportement responsable et de civilité

Bien choisir son vélo, ses accessoires et assurer son entretien

- Choisir son vélo en fonction de sa destinée
- Installer les équipements réglementaires
- Assurer le contrôle et l'entretien régulier de son vélo
- Disposer d'un nécessaire de réparation (dépannages de base)

La maîtrise du vélo, de l'environnement et de l'infrastructure

- Maîtriser ses trajectoires, sa vitesse et son freinage
- Anticiper les réactions des autres usagers (si possible, rechercher un contact visuel)
- Rester concentré sur les pièges de la chaussée et de l'environnement.

La connaissance de l'itinéraire

- Préparer sa sortie : connaître et anticiper les difficultés.
- Choisir un niveau de difficulté ajusté à ses capacités
- S'informer sur les prévisions météo

Bien choisir ses équipements vestimentaires

- Avoir une tenue adaptée aux conditions climatiques
- Préférer une tenue aux couleurs claires (pour être vu)
- Porter toujours un casque et un gilet rétro réfléchissant, obligatoire hors agglomération, de nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante.

Déplacements individuels ou collectifs

- Voir et être vu(e) - Eviter les angles morts - Pas d'arrêt sur la chaussée...
- Respect des distances de sécurité (au moins 1m entre cyclistes)
- Connaître et appliquer la gestuelle et le verbal (pour signaler les dangers, les arrêts, les changements de direction...)
- Jamais à plus de 2 de front et en file indienne quand les circonstances l'exigent

Santé

- Adapter son rythme à ses aptitudes
- S'alimenter et s'hydrater régulièrement
- Connaître ses limites cardiaques (Fréquence Cardiaque Maximale)
- Connaître et gérer ses pulsations en temps réel (cardiofréquencemètre)

Accident Avoir les bons réflexes

- Protéger (pour éviter le suraccident)
- Alerter (voir les numéros à connaître en cas d'urgence en « barre latérale »)
- Secourir (disposer d'une petite trousse de 1^{er} secours et couverture de survie)
- Connaître et exécuter les gestes qui sauvent (formation PSC1)

Pour faire face aux nombreux risques routiers, la notion d'anticipation est vitale.

*La connaissance, la maîtrise et un comportement respectueux
sont des qualités indispensables pour anticiper efficacement les dangers.*

LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE
LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT DE JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS 24h/24

112
NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN
Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne

15
SAMU
LE SERVICE D'AIDE MÉDICALE URGENT
Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de prise en charge de soins

17
POLICE SECOURS
Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police

18
SAPEURS-POMPIERS
Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide

114
NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES
Si vous êtes victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours, Numéro accessible par fax et SMS

Dans tous les cas, restez à l'écoute des consignes données par les autorités, à la radio, à la télévision et sur les réseaux sociaux en suivant les comptes Twitter et Facebook officiels: @gouvernementfr, @police, @sauteurs, comptes de la préfecture et des autorités locales.

Pour en savoir plus : www.gouvernement.fr/risques

GOVERNEMENT.fr