



COMMISSION SECURITE

RETROUVEZ NOUS SUR INTERNET <http://seine-marne.ffct.org>

INFO SECURITE JUILLET 2009

SANTE

L'été est là, la forme aussi, après les sorties printanières ? Tout va bien, donc ?

Mais au fait, avant d'attaquer grandes randonnées, montagnes et cols, avez-vous fait votre bilan cardio-vasculaire ? Ou au minimum, consulté votre médecin ?

Pourquoi prendre de gros risques, alors que le vélo doit être une source de plaisir ?

LE MATERIEL

Nous contrôlons habituellement les freins, les pneus, les fixations diverses.

Mais il ne faut pas oublier le cadre et ses périphériques immédiats : Potence, cintre, tige de selle, manivelles et pédales.

En effet, des accidents (pas si rares) peuvent être provoqués par des ruptures de ces pièces, sans cause apparente : Vieillesse du métal, séquelles de chutes, desserrages.

La surveillance n'est pas facile, mais une fissuration même minime ou un bruit persistant sont des signes d'alerte : Ils doivent inciter à changer les pièces en question ou au moins à faire examiner son vélo sans tarder, surtout s'il s'agit d'un matériel de plus de 10 ans.

LA CIRCULATION EN GROUPE

Il est agréable de discuter en roulant, ou de s'abriter derrière un peloton, mais :

Le code de la route nous impose de rouler en ligne. En effet, la circulation à 2 de front est une tolérance qui ne s'applique plus si un véhicule doit dépasser, ou en cas d'aménagement particulier : chaussée étroite, giratoire, sommet de côte.

Evitons les groupes trop longs, qui empêcheraient une voiture de se rabattre en cas de nécessité.

Même si les premiers signalent les dangers : véhicule, mauvais revêtement, mieux vaut porter son regard au-delà de la roue qui vous précède. Nous n'avons pas à prendre les « risques du métier » des professionnels, et au contraire rester maître de notre vitesse.

Crier « C'est bon ! » aux copains de derrière, au moment de traverser un carrefour, c'est très sympa, mais c'est aussi les inciter à griller stops et feux rouges.

Un arrêt, prévu ou non ? Ne restez pas sur la chaussée, il y a toujours un accotement ou un trottoir.

Les chiffres montrent que la majorité des accidents dont les cyclistes sont victimes n'impliquent pas un autre véhicule, mais les cyclistes eux-mêmes.

CONDUITE A TENIR EN CAS D'ACCIDENT

Quelques règles de base

Protéger le blessé, surtout s'il ne se relève pas,

Supprimer le danger éventuel, et signaler l'accident des 2 côtés de la route,

Parler au blessé, le réconforter, sans chercher à le déplacer,

Ne pratiquer des gestes sur le blessé qu'en cas de risque vital évident, ou si vous êtes qualifié,

Alerter les secours : N° 15, 18 ou 112, et suivre les urs instructions.

ET TOUJOURS

- N'oubliez pas le casque, bien réglé et serré, sinon il risque d'être inutile en cas de chute.

- Le port du gilet réfléchissant est obligatoire de nuit ou en cas de mauvaise visibilité. L'éclairage et les catadioptrés également : Nous sommes en été, mais les amateurs de montagne peuvent rencontrer du brouillard ou des tunnels.

Respectez autrui, ainsi vous serez plus respectés.
LA SECURITE, LA PRIORITE DE LA FFCT