

Ne pas hésiter à alerter son collègue qui aurait un comportement dangereux



Chacun doit accepter les remarques sur son comportement

# Bonnes pratiques après une chute à vélo

## Eviter le suraccident Protéger, Alerter, Secourir

- ✓ Se mettre en sécurité
- ✓ Si tu es témoin, protège la zone, alerte les secours, protège la victime avec une couverture de survie et rassure la victime sans la déplacer

## Auto-évaluation état physique

- ✓ Reste au sol quelques instants
- ✓ Bouge doucement tes membres
- ✓ En cas de doute, appelle les secours (18, 15 ou 112)
- ✓ Ne jamais retirer le casque d'une victime, les secours s'en chargeront après avoir effectué le bilan

## Soigner les blessures

- ✓ Désinfecte et protège avec des pansements.

## Transport d'un blessé

- ✓ L'autorisation de transporter un blessé est donnée uniquement par l'interlocuteur du SDIS.
- ✓ Le transport ne peut se faire que si vous êtes 2 pour accompagner la victime.
  - ✓ Prévenir un proche de la victime

## Vérifier votre équipement

- ✓ inspecte ton vélo, les freins, les roues et le cadre avant de reprendre la route.

## En cas de collision

- ✓ Collecte des infos : photos, témoignages, coordonnées.
- ✓ Contacte ton assurance si des dégâts matériels ou corporels sont à déclarer.

## Reprendre confiance :

- ✓ Reprends doucement sur des trajets connus et sécurisés.
- ✓ Parle de ton expérience avec d'autres cyclistes ou à consulte un professionnel

## Sans oublier de prévenir son club

En somme, le cyclotourisme n'est pas seulement un moyen de transport : c'est un art de vivre, à pratiquer avec cœur... et avec casque et prudence.