



Il peut être agréable de faire du vélo, surtout quand on procède de manière sécuritaire.

Le Programme de traumatologie du Nouveau-Brunswick et le programme Parachute vous encouragent de rester en sécurité en vélo en prenant les mesures suivantes, qui sont importantes et simples :



Le Programme de traumatologie du N.-B. ainsi que nos intervenants provinciaux voudraient vous rappeler que la plupart des blessures peuvent être évitées!

Nous encourageons tout le monde d'apprendre davantage sur comment rester en toute sécurité pendant les mois d'été.

Pour plus d'information sur la sécurité en vélo et sur d'autres sujets en matière de prévention des blessures pour des personnes de tous âges, visitez le site Web du Programme de traumatologie du N.-B. à l'adresse www.NBTrauma.ca



NB Trauma Program
Programme de
traumatologie du NB

Horizon Health Network
Réseau de santé Horizon

Vitalité Health Network
Réseau de santé Vitalité

Ambulance NB

New Brunswick Department of Health
Ministère de la santé du Nouveau-Brunswick

www.NBTrauma.ca

 @TraumaNB

Soyez conscient et agissez prudemment.

Conseils de sécurité pour les cyclistes



NB Trauma Program
Programme de
traumatologie du NB

CET ÉTÉ ASSUREZ-VOUS QUE VOUS :



Protégez votre tête

Portez un casque de vélo. Un casque de vélo de la bonne taille et ajusté correctement peut faire une différence considérable en réduisant de 80 % le risque de blessures graves à la tête. La loi du Nouveau-Brunswick impose le port d'un casque protecteur approuvé pour le vélo aux cyclistes de tous âges.



Respectez la règle 2V1

La règle 2V1 touchant l'ajustement du casque de vélo aide à s'assurer de bien placer son casque de vélo avant d'enfourcher le vélo. Vérifiez toujours votre casque de vélo en suivant les règles suivantes : votre casque doit tenir à 2 doigts au-dessus de vos sourcils, les sangles doivent former un V de part et d'autre des oreilles et la boucle de fermeture sous le menton doit permettre de passer 1 seul doigt entre la sangle et le menton.



Vérifiez votre vélo avant de l'utiliser

Assurez-vous que le vélo est de la bonne grandeur et ajusté correctement à votre taille. Un vélo trop gros ou trop petit peut être dangereux. Habituez-vous à inspecter votre vélo ainsi que vérifier si les pneus sont gonflés et si les freins fonctionnent correctement.

VIRAGE À GAUCHE



VIRAGE À DROITE



CELA VEUT DIRE VIRAGE À DROITE AUSSI



RALENTIR OU ARRÊTER



Restez sur le côté droit de la route

Restez toujours sur le côté droit de la route en suivant le sens de la circulation. De cette manière, les automobilistes pourront vous voir, ainsi que vos signaux de la main.

Assurez-vous que l'on vous voit et que l'on vous entend

Éviter de vous promener en vélo au crépuscule ou la nuit. Assurez-vous que les automobilistes vous voient! Le port de vêtements réfléchissants et de couleur vive et l'utilisation sur votre vélo de lumières clignotantes et de réflecteurs vous rendront plus visibles. Utilisez une sonnette pour retenir l'attention des autres cyclistes et des piétons et leur indiquer que vous vous approchez ou que vous les dépassez. Utiliser sa voix fonctionne également!



Suivez une formation sur la sécurité en vélo

La connaissance du code de la route est essentielle. Utilisez les signaux de la main appropriés et respectez tous les panneaux routiers. Rappelez-vous de descendre de votre vélo pour traverser la rue.



Soyez conscient des risques potentiels

Restez attentif à la route devant vous. Dans la mesure du possible, évitez de passer sur les grilles de drainage, sur les surfaces asphaltées inégales ou de gravillons instables et les flaques d'eau opaques. Évitez toute autre condition routière non sécuritaire. De plus, les cyclistes doivent circuler suffisamment loin des véhicules garés (au moins un mètre) afin d'éviter de se faire frapper par une portière qui s'ouvre.



Choisissez des parcours plus sécuritaires

Les études démontrent que les pistes cyclables qui ont été conçues pour être séparées physiquement de la circulation ou situées le long des rues plus tranquilles sont associées avec un risque relatif moins élevé de blessures. Si possible, évitez les zones de forte circulation routière, surtout les zones à vitesse supérieure. La planification de votre parcours vous permettra de vous assurer que la route que vous choisirez sera plus sécuritaire.