



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 encouragent les parents et les responsables des enfants à donner l'exemple en matière de 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](http://www.NBTrauma.ca)



Horizon Health Network | Vitalité Health Network | Ambulancia NB | New Brunswick Department of Health  
Réseau de santé Horizon | Réseau de santé Vitalité | Ministère de la santé du Nouveau-Brunswick

[www.NBTrauma.ca](http://www.NBTrauma.ca)

 @TraumaNB

Soyez conscient et agissez prudemment.

## Sécurité en vélo pour les parents et les responsables des enfants





# CET ÉTÉ ASSUREZ-VOUS QUE VOUS :



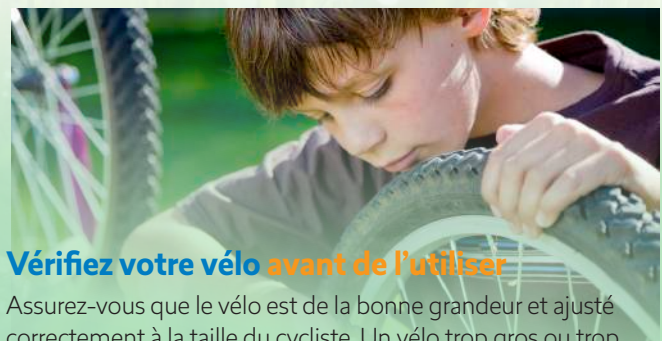
## Protégez votre tête

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 la taille du cycliste. Un vélo trop gros ou trop petit peut être dangereux. Habituez tout le monde à inspecter leur 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, vous et vos enfants, ainsi que vos signaux de la main. Demandez à vos enfants de vous suivre en file indienne et de répéter tous vos signaux manuels.

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

Les jeunes enfants doivent éviter de se 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. Utilisez 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. Avant de partir, demandez à vos enfants de faire les signaux à utiliser pour indiquer l'arrêt, le virage à droite et le virage à gauche. Cela pourrait constituer un jeu-questionnaire amusant pendant que vous préparez votre vélo pour la randonnée! De plus, rappelez à vos enfants de descendre de leur 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 favorables à la famille

Les enfants doivent éviter les zones de forte circulation routière, surtout les zones à vitesse supérieure. Les pistes réservées aux vélos sont une option fantastique pour les cyclistes moins expérimentés. Ils pourront ainsi gagner en assurance et améliorer leurs aptitudes dans un environnement sécuritaire. On trouvera des pistes cyclables fantastiques en ligne. La planification de votre parcours vous permet d'assurer votre propre sécurité et celle de vos enfants.