

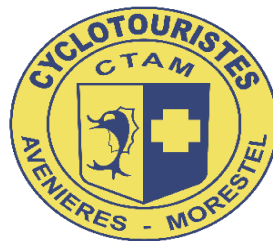
En cas de chute, face au blessé :

1. S'il est inconscient mais respire :

- le mettre en position latérale de sécurité,
- desserrer ce qui peut gêner la respiration,
- en particulier, retirer prudemment le casque,
- surveiller en attendant les secours et le couvrir.

2. S'il ne respire pas :

- desserrer ce qui peut gêner la respiration,
- en particulier, retirer prudemment le casque,
- basculer doucement la tête en arrière, tout en élevant le menton vers le haut,
- ouvrir la bouche de la victime avec la main qui tient le menton et retirer tout corps étranger (dentier, terre...),
- si la respiration ne se rétablit pas, il faut pratiquer la ventilation artificielle (bouche à bouche).



Dépliant Sécurité

N° tél. urgence :

- Pompier 18
- Samu 15 - 112
- Police 17



Ne gâchez pas le plaisir d'une agréable sortie

Pour votre sécurité :

- Portez un casque,
- Portez des gants,
- Portez des lunettes (verres organiques)

Outre la vôtre, pensez aussi à la sécurité des autres :

- Respectez scrupuleusement le code de la route,
- Si vous roulez en groupe, ne dépassez pas le nombre de 12. Les premiers et derniers de la file doivent prévenir de tous les dangers ou incidents,
- Ne roulez pas à plus de 2 de front (Art. R.431-7).
Sur les routes que vous allez emprunter
la file indienne est la meilleure solution.

Si vous êtes victime d'un incident mécanique ou si vous vous arrêtez pour admirer le paysage, placez-vous :

En dehors de la chaussée,
En dehors des carrefours, des virages,
Et des sommets de côtes.

Suite à un arrêt et notamment lorsque vous allez quitter un point de convivialité :

Assurez-vous que la voie est libre,
Indiquez votre démarche.

N'oubliez pas votre éclairage (Art. R313-4 et R313-5)
Portez des vêtements clairs.

A vélo,
le casque



c'est

Cyclos Avenières-Morestel

indispensable !