Vélo

Région
Rive-Sud-Suroît

Semaine du 31 mai
Prévention et sécurité

Le vélo permet à la fois de profiter du grand air tout en étant un excellent moyen de transport. Voici quelques conseils afin de le pratiquer en toute quiétude et sécurité.

Équipement requis

1 - Vélo en bon état

- Pression des pneus adéquate;
- Selle et guidon ajustés à sa taille;
- Chaîne alignée permettant une bonne transmission des vitesses lorsqu'on pédale;
- Freins ajustés;
- Présence de réflecteurs et/ou bandes réfléchissantes pour une meilleure visibilité.

2 - Casque ajusté

- Selon la SAAQ(*), 60% des décès à vélo sont causés par une blessure à la tête. Le port du casque est donc impératif;
- Lors de l'achat du casque, s'assurer qu'au moins un des sigles suivants s'y trouve : *CSA, CPSC, ASTM, EN* ou *SNELL*. Cela garantira son efficacité. Il est conseillé de le remplacer si celui-ci a subi un choc important;
- Ajuster le casque afin d'éviter qu'il ne glisse vers le front ou la nuque. Il doit être bien centré sur la tête sans être trop serré au menton.

(*) https://saaq.gouv.qc.ca

3 - Pour encore plus de vigilance

- Se procurer un avertisseur sonore ou une petite clochette pour prévenir à l'avance de son arrivée et éviter des collisions;
- Munir son vélo d'un rétroviseur pour bien évaluer la route et éviter d'être surpris(e) lors de dépassements;
- Ajuster son vélo à sa physionomie afin de prévenir les mauvaises postures entraînant surtout des maux de dos.

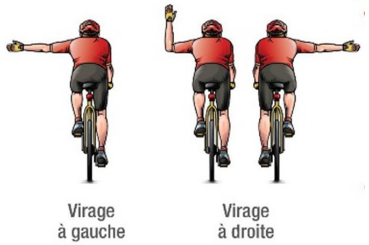
Partage de la route

1 - Sécurité routière

- Les cyclistes se doivent de respecter le même code de la route que les voitures :
  - Circuler dans le même sens que les automobilistes;
  - Donner la priorité aux piétons;
  - Respecter les feux et les panneaux de signalisation.
- À vélo, rouler principalement à droite de la chaussée et sur les différentes voies cyclables (trottoir seulement en cas de nécessité).

2 - Signalement de ses intentions

- Virage à gauche = Allonger le bras gauche de manière horizontale;
- Virage à droite = Plier le bras gauche en angle de 90 degrés ou allonger le bras droit de manière horizontale.



Pour des idées d'entraînement et des conseils de bonne posture à vélo, restez à l'affût! Ceux-ci seront publiés prochainement.

Document présenté par les kinésiologues de la FADOQ Région Rive-Sud-Suroît

Pour information:
Le Bureau régional
Conseillère régionale Viactive
450 347-0910 poste 205
Viactive@fadoqrrss.org

fadoq
Région
Rive-Sud-Suroît