

## Que faire en cas de chute de vélo, face à un blessé



### 1. S'il est inconscient mais respire :

- Desserrer ce qui peut gêner la respiration
- En particulier, retirer prudemment le casque sans mobiliser la tête et le cou
- Ouvrir la bouche de la victime et retirer tout corps étranger (dentier, aliment, terre)
- Le mettre en position latérale de sécurité
- Le couvrir et surveiller sa respiration (une main sur le ventre) en attendant les secours.

### 2. S'il ne respire pas :

- Mettre le blessé sur le dos
- Basculer doucement la tête en arrière, tout en élevant le menton vers le haut
- Si la respiration ne se rétablit pas, il faut pratiquer la réanimation cardiorespiratoire (massage cardiaque)

**Rappel n° de téléphone urgence : Pompier = 18 – Samu = 15 ou 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 20. 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 souvent 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 indispensable !**