



LES CONSEILS DU BUREAU DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

✓ Préparer son véhicule

- **Vérifiez** les freins, la direction, les phares et les feux, la batterie et les balais d'essuie-glace.
- **Contrôlez** l'état, l'usure et la pression des pneus, y compris celle de la roue de secours.
- **Nettoyez** les feux et les phares. Complétez les niveaux : huile, liquides de frein et de refroidissement, lave-glace...
- **Assurez-vous** d'avoir à bord : un éthylotest (non obligatoire mais recommandé), un triangle de pré-signalisation, un gilet de sécurité. Veillez également à avoir le matériel nécessaire au changement de roue, une trousse à pharmacie, et une lampe de poche.
- En été, pensez au pare-soleil et aux lunettes de soleil. Emportez des boissons rafraîchissantes non alcoolisées.



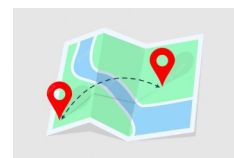
✓ Charger sa voiture

- **Placez** les bagages les plus grands et les plus lourds au fond du coffre.
- **Casez** ensuite les autres bagages par ordre décroissant. Placez par-dessus, les objets dont vous pourriez avoir besoin pendant le voyage.
- Sur la plage arrière, ne mettez que des vêtements ou des choses très légères. En cas de freinage brusque, des objets lourds peuvent devenir de dangereux projectiles.
- Si vous utilisez des barres de toit, un coffre de toit, un porte-vélos ou une remorque, respectez scrupuleusement les indications du constructeur et conformez-vous aux règles en vigueur en matière de chargement (dépassement de la longueur du véhicule, signalisation, etc.).



✓ Préparer son itinéraire

- **Préparez** votre itinéraire en privilégiant les autoroutes ou les routes à chaussées séparées.
- **Informez-vous** sur les conditions de circulation et les prévisions météorologiques sur l'ensemble du trajet.
- Liste des sites pour vous accompagner : **La météo** : Météo-France - **Les conditions de circulation** : Bison Futé - choisir et calculer son itinéraire : via michelin-mappy, google maps..., les principales autoroutes : Vinci ; Sanef et APRR



✓ Pendant le trajet

- **Partez en forme** : Prenez la route reposé ! Choisissez de partir le matin, plutôt que dans la soirée ou dans la nuit mais surtout pas après une journée de travail. **5 heures de sommeil ou moins = 3 fois plus de risque d'avoir un accident.**
- **Ne prenez pas** d'alcool, de médicaments incompatibles avec la conduite;
- **Faites** des pauses d'un quart d'heures toutes les deux heures. Relaxez-vous avec des étirements, ou une petite marche. Dès les premiers symptômes de somnolence : bâillements, paupières lourdes - arrêtez-vous et dormez au moins vingt minutes.
- **Bouclez** votre ceinture de sécurité aux places avant et arrière des véhicules ! et **vérifiez** le bon attachement de vos enfants dans des sièges adaptés à leur morphologie.

