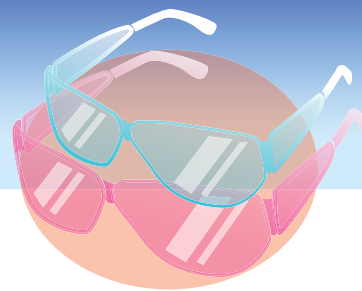


**ALERTE
ROUGE!**

Pour mieux profiter de vos vacances...

fiche conseil n° 1 / 17



Partir en vacances en voiture

Comment prévenir ?

Avant le départ

- Partir sans fatigue !
- Respecter votre rythme veille/sommeil (au-delà de 17h00 de veille active, vos réflexes diminueront autant que si vous aviez 0.5g d'alcool dans le sang)
- Réveillez-vous à l'heure habituelle
- Choisissez votre horaire de départ
- Dormez correctement les nuits précédant votre départ
- Alimentez-vous sainement

Imprudences à éviter

- Ne partez pas après une journée de travail sans vous être reposé
- Ne vous fixez pas une heure d'arrivée
- Respectez les limitations de vitesse
- Si vous prenez un médicament, lisez attentivement la notice pour connaître son influence sur la conduite routière
- Au cours du trajet en été, évitez de conduire plus de 6 à 8h par jour
- Conservez les 2 mains sur le volant
- Evitez la consommation d'alcool
- Prévoyez des occupations pour les enfants
- Aérez régulièrement l'habitacle du véhicule
- Vérifiez la position du siège et l'inclinaison du dossier
- Respectez les distances de sécurité
- Hydratez-vous régulièrement
- Pensez aux lunettes de soleil et au pare soleil
- Parlez avec les autres passagers
- Ne restez pas le regard figé dans l'axe de la trajectoire
- Faites des pauses fréquentes (10 à 20 min toutes les 2h00 environ) et n'hésitez pas à faire des siestes...

Les signes

La fatigue :

raideurs dans la nuque, douleur dans le dos, regard fixe et difficulté de concentration

La somnolence :

endormissements passagers, paupières lourdes, bâillements, périodes d'absence, désir fréquent de changer de position

La baisse de vigilance :

difficulté à maintenir une vitesse constante, inattention à la signalisation ou au trafic, difficulté à maintenir la trajectoire

Quelle conduite à tenir ?

Face à un accident de la route :

- ralentir et mettre ses feux de détresses
- s'arrêter après l'accident
- faire sortir les passagers de sa voiture et les mettre à l'abri
- mettre un triangle de chaque côté de l'accident ou envoyer une personne avec un gilet jaune pour faire ralentir les voitures en agitant un mouchoir blanc (à environ 150 m en amont de l'accident)
- si le véhicule accidenté est facile d'accès, éteindre le moteur en coupant le contact et en laissant les clés sur le tableau de bord ou en vue pour les secours
- faire alerter les secours (borne d'appel sur autoroute) et transmettre les informations suivantes : son nom, le numéro d'où l'on appelle, l'adresse du lieu de l'accident (route en direction de ...), nombre de victimes, de véhicules en cause, l'état de la chaussée, l'état estimé des victimes, les gestes de secours réalisés et enfin demander si l'on peut raccrocher).
- Surveiller en attendant les secours.



■ Ne jamais enlever le casque d'un motard accidenté

■ Ne jamais fumer à coter du lieu de l'accident.

**ALERTE
ROUGE!**



Fédération Française
de Sauvetage et de Secourisme
28 rue Lacroix - 75017 Paris
Tél : 01 46 27 62 90
@ : national@ffss.fr
Site : www.ffss.fr

