SECURITE & EQUIPEMENT

UN VELO EN BON ETAT - UN CYCLISTE BIEN EQUIPE

PREVENIR – ANTICIPER - ENTRETENIR



ENTRETIEN DU VELO – Points sensibles

- ☑ **FREINS:** Vérifier l'usure des freins et l'efficacité. Patins Plaquettes Disques ont tous une tolérance d'utilisation
- ☑ **PNEUS:** Contrôler l'usure & l'absence de corps étranger avant chaque utilisation ainsi que la pression
- ☑ **TRANSMISSION:** Contrôler régulièrement usure & état chaine & galets. Propre une transmission facilite le roulage
- ☑ **DIRECTION:** Contrôler qu'il n'y ait pas de jeu dans la douille de direction, ainsi que le bon serrage au couple des vis de potence et cintre
- ☑ **ROUES:** Contrôler le serrage des roues, pour les roues à patins, l'état d'usure des pistes de freinage.
- ☑ **ECLAIRAGES:** Toujours s'assurer que les éclairages soient en état de marche et suffisamment chargés pour la durée de la sortie
- ☑ **VISSERIE:** Contrôler régulièrement le serrage de l'ensemble des vis de votre vélo.

EQUIPEMENT DU CYCLISTE CONSEILLE

- ☑ **CASQUE :** A porter bien ajusté, il peut sauver une vie
- ☑ **GANTS:** Pour le confort & en cas de chute les mains sont très exposées à de grosses dermo-abrasions
- ☑ **LUNETTES:** Protège des UV, du vent, des insectes & autres projections. Porter les lunettes par-dessus les jugulaires pour éviter les blessures en cas de chute
- ☑ **TENUE ADAPTEE:** Tenue visible, adaptée à la pratique du vélo et aux conditions météo
- ☑ **CHAUSSURES:** Chaussures ajustées pour le confort & une meilleure efficacité. Contrôler régulièrement l'usure des cales
- ☑ **ECLAIRAGES:** Rester visible de jour comme de nuit
- ☑ **METEO:** Anticiper les changements de météo en consultant systématiquement celle-ci

ANTICIPATION & VIGILANCE

- ☼ **ANTICIPER:** Un casque ayant subit un choc doit être remplacé
- ☼ **SURVEILLER:** Vérifier la bonne fixation de tout l'équipement avant le départ
- ☼ **AUTONOMIE:** Vérifier le bon fonctionnement & la charge des appareils
- ☼ **DEPANNER:** Son matériel & savoir l'utiliser
- ☼ **DEPANNER:** Apprendre à se dépanner seul avant d'être planté dans la nature

PETIT MATERIEL A AVOIR

- ☑ Kit de réparation: « Chambre à air, rustines rapide, mèches… »
- ☑ Petit outillage: Démonte pneu, minitool, pompe, dérive chaine, maillon rapide
- ☑ Sur longue distance « Batterie externe, petite lampe arrière de secours… »
- ☑ Papier d'identité, Carte vitale & mutuelle
- ☑ Conseillé QRcode santé pour infos médicales & contact

LA REGLE D'OR

Un Vélo bien entretenu, un équipement adapté

EN RESUME

Etre visible, Prévisible, Courtois. La sécurité comme par le respect

ENTRETENIR	S'EQUIPER	RESTER VIGILANT	RESTER VISIBLE	ROULER
Son vélo	Correctement	Anticiper	& Attentif	Partager