



LA ROUTE POUR TOUS - Newsletter

Prévention & Sécurité Routières

Prevention & Road Safety

Juin 2011

**PREVENTION
ACTIVE**

N 7

VACANCES

Le mois de juin annonce les prochains **départs estivaux**. A cette occasion, l'usage du véhicule ne correspond aucunement à l'utilisation quotidienne.

Que la destination estivale soit identique d'une année sur l'autre, il est impératif de considérer le **trajet** comme **méconnu**. Quel qu'il soit, il est composé de points qui ne peuvent être ignorés.

Il est important de **préparer** le **véhicule** quelques semaines en amont du départ en respectant quelques étapes indispensables.

Le trajet

L'**itinéraire** programmé sur le « **GPS** » n'est pas toujours suffisant. Le signal de réception du « **GPS** » est souvent faible, voire perdu, lors de la traversée d'agglomération, ou autres zones dites « blanches ». Afin de pallier cette situation, il est vivement conseillé d'**imprimer** le **trajet** en complément.



La route des vacances est stressante, éprouvante pour tous conducteurs et passagers.

Pour **limiter** efficacement le risque de **fatigue** ou de **somnolence**, il est recommandé de respecter les consignes suivantes :

- ⊕ s'imposer une nuit de sommeil avant le départ ;
- ⊕ la veille, prendre un repas non alcoolisé ;
- ⊕ éviter les déplacements entre 2 et 6 heures – 13 et 16 heures ;
- ⊕ prévoir les boissons fraîches (sans alcool) pour le trajet ;
- ⊕ pour les trajets de plus de 12 heures, prévoir une nuit à l'hôtel, camping, ... ;
- ⊕ s'arrêter dans la limite de 2 heures ou dès les premiers signes de fatigue ;
- ⊕ avec des enfants, s'arrêter toutes les heures ;

Christophe **CIERPUCHA**

christophecierpucha@laroutepourtous.fr - <http://www.laroutepourtous.fr>

06.15.44.92.81. - 03.44.09.48.75.

Code SIRET : 513 847 947 00019 - code NAF : 7022Z



LA ROUTE POUR TOUS - Newsletter

Prévention & Sécurité Routières

Prevention & Road Safety

- ⊗ sur les aires de repos, s'aérer et marcher pour se détendre ;
- ⊗ prévoir des vidéos, jeux, ... pour les enfants ;
- ⊗ ...



Sur les aires de repos, aires de stationnement,
ne laissez jamais les **enfants sans surveillance**.

La **perception** de l'environnement est **différente** de celle des **adultes**.

Le véhicule

La **route** des **vacances** se traduit par :

- ⊗ un **trafic** routier dense ;
- ⊗ bouchons et **ralentissements** inévitables ;
- ⊗ **variations climatiques** importantes ;
- ⊗ **chargement** inhabituel du véhicule ;
- ⊗ ...



Il est vivement recommandé d'effectuer un **bilan** complet du **véhicule** par le garagiste habituel. Celui-ci ayant son carnet de rendez-vous rempli avant les vacances, il est conseillé de le contacter plusieurs semaines à l'avance.



Les longs trajets, une allure constante sur autoroute, les variations de température, le poids du véhicule alourdi par le chargement des bagages, mettent à l'épreuve les pneumatiques.

Il est important d'effectuer un **examen** précis des **pneumatiques** par un professionnel, **roue de secours** comprise.

La pression des pneumatiques doit être conforme aux recommandations du constructeur, la pression devant correspondre à l'utilisation d'un véhicule chargé.

Christophe **CIERPUCHA**

christophecierpucha@laroutepourtous.fr - <http://www.laroutepourtous.fr>

06.15.44.92.81. - 03.44.09.48.75.

Code SIRET : 513 847 947 00019 - code NAF : 7022Z



LA ROUTE POUR TOUS - Newsletter

Prévention & Sécurité Routières

Prevention & Road Safety

L'équipement de protection

Le contrôle du véhicule comprend également la vérification des **équipements de sécurité** dans la voiture et dans la caravane.

Dans la voiture (liste non exhaustive) :

- ◆ 1 ou 2 triangles de pré signalisation ;
- ◆ 1 gilet réfléchissant par personne (existe en taille enfant) ;
- ◆ 1 trousse de secours ;
- ◆ 2 lampes torche ;
- ◆ 1 extincteur (obligatoire dans certains pays européens) ;
- ◆ 1 paire de gants ;
- ◆ 1 vêtement chaud par personne (en cas d'arrêt prolongé) ;
- ◆ ...



Dans la caravane :

- ◆ 1 détecteur de fumées ;
- ◆ 1 extincteur ;
- ◆ 1 trousse de premiers secours ;
- ◆ 1 lampe torche ;
- ◆ ...



Le repas

Un **repas trop riche** engendre une période digestive qui est favorable à la **somnolence** et l'**endormissement**. Il est préférable d'opter pour un déjeuner léger, toutes boissons alcoolisées étant à proscrire (conducteurs et passagers compris).



Il est vivement recommandé de ne pas prendre le volant à l'issue du repas. L'habitacle doit absolument être aéré, si possible à l'abri du soleil et au calme.

Bonne vacances - bonne route à toutes et à tous.

Christophe **CIERPUCHA**

christophecierpucha@laroutepourtous.fr - <http://www.laroutepourtous.fr>

06.15.44.92.81. - 03.44.09.48.75.

Code SIRET : 513 847 947 00019 - code NAF : 7022Z