

CONDUIRE EN TOUTE SÉCURITÉ SUR LA ROUTE DES VACANCES



AVANT LE DÉPART

VÉRIFIER L'ÉTAT DU VÉHICULE

freins, pneus, amortisseurs, niveaux (huile, lave-glace, refroidissement)...

PRÉPARER L'ITINÉRAIRE

pour repérer le parcours et régler le GPS à l'avance.

CHARGER LE VÉHICULE

plutôt la veille avant le départ, les bagages les plus lourds au plus bas dans le coffre.



Préférez partir un jour plus tôt ou plus tard pour éviter les « bouchons ». Morcelez votre trajet. Évitez de rouler après une longue journée de travail et pendant les heures propices à la somnolence (2 à 5 h et 13 à 15 h). Consultez les itinéraires bis. Renseignez-vous à l'avance sur les particularités de la réglementation locale si vous partez à l'étranger.

 **association
PRÉVENTION
ROUTIÈRE**

 **ASSURANCE
PRÉVENTION**
Ensemble agir, chaque jour prévenir



LE JOUR J

Si vous avez de jeunes enfants, n'oubliez pas de vérifier le réglage des sièges auto et le bouclage des ceintures. Gardez un œil attentif sur les enfants et pensez à les occuper pour faire passer le trajet rapidement. Bien

entendu, il faut faire des pauses. Et changer de conducteur si cela est possible. Suivez les conseils ci-dessous, ils permettent d'éviter les principales causes d'accident sur le trajet des vacances.

LE CONDUCTEUR

Ne partez qu'après avoir bien dormi. Respectez les distances de sécurité et les limitations de vitesse. N'utilisez pas de portable au volant. Arrêtez-vous dès que possible si les premiers signes de somnolence se manifestent.

LES PAUSES

15 min toutes les 2 h.
Attention aux enfants sur les aires de repos : des véhicules y circulent.
Aérez le véhicule avant de repartir s'il était garé au soleil.

DES CONSEILS CONFORT |

EN CAS DE FORTES CHALEURS

Buvez beaucoup d'eau.
Faites des pauses. Utilisez un brumisateur.
Différence de 4 à 5° max avec l'extérieur pour la « clim' ».

LE MAL DES TRANSPORTS

Aérez le véhicule.
En cas de nausée, fixez l'horizon.
Faites des pauses.
Adoptez une conduite douce.

FLASHEZ-MOI |



 **association
PRÉVENTION
ROUTIÈRE**
www.preventionroutiere.asso.fr

 **ASSURANCE
PRÉVENTION**
Ensemble agir, chaque jour prévenir
www.assurance-prevention.fr