

Avril 2008

### Pédaler en toute sécurité

En Suisse, plus de trois millions de personnes enfourchent régulièrement leur vélo. Si cette activité est bonne pour notre santé et celle de la planète, elle a aussi ses effets pervers: les quelque 26 000 accidents de vélo que l'on dénombre chaque année, dont 1600 provoquent de graves blessures à la tête. Raison pour laquelle le bpa publie une brochure actualisée sur ce thème.

Les principaux conseils en bref:

- Casque: portez un casque (conforme à la norme EN 1078) même sur les courts trajets, faute de quoi vous risquez de graves blessures à la tête en cas de chute.
- Equipement: veillez à ce que votre vélo soit muni de l'équipement complet obligatoire. Celui-ci poursuit surtout un objectif: votre sécurité!
- Visibilité: la nuit, le risque d'accident à vélo est trois fois plus élevé que de jour. Eclairiez donc aussi votre vélo à l'aube et au crépuscule. En plus de l'éclairage fixe, il est recommandé de fixer des catadioptres sur les rayons et de porter des brassards réfléchissants, ce qui permet aux autres usagers de mieux voir vos signes de la main et vos mouvements.
- Comportement: les confrontations avec les usagers de la route motorisés ne tournent jamais à l'avantage des cyclistes. C'est pourquoi il est important que vous connaissiez bien les règles de la circulation et sachiez comment vous comporter. Roulez prudemment, en anticipant les dangers et en respectant les autres. C'est finalement aussi ce que vous attendez d'eux!



bpa – Bureau de prévention des accidents  
Hodlerstrasse 5a  
CH-3011 Berne  
Tél. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@bpa.ch](mailto:info@bpa.ch)  
[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

