



## En moto, en toute sécurité

Comment un motard peut-il contribuer activement à sa propre sécurité et à celle des autres ?

Avant de prendre la route, il doit :

- être reposé et ne pas avoir consommé d'alcool;
- penser à rouler avec les feux de croisement allumés;
- conduire avec la plus grande réserve lorsque les conditions de circulation sont difficiles;
- s'assurer que la visière de son casque est propre.



**Les Mutualités Neutres**

**VOTRE LIBERTE, VOTRE SECURITE**



**Attention aux autres usagers : être vu est le principal facteur pour éviter les accidents.... pensez aux vestes de sécurité, demandez-la à votre mutualité!**

### **Il doit avoir le sens de la circulation :**

- en conduisant de manière défensive;
  - en réduisant sa vitesse dans les virages;
  - en regardant loin devant lui et partout;
  - en choisissant les trajectoires sûres;
  - en anticipant le comportement des autres usagers;
  - en freinant d'abord dans la tête;
  - en se ménageant toujours une réserve de sécurité;
  - en connaissant les techniques d'évitement (plaques d'égout,...) et leurs limites.
- Remonter les files n'est possible que lorsque le trafic avance lentement (jusqu'à 50 km/h). Dans ce cas, il doit faire attention à l'angle mort dans le rétroviseur des voitures et camions.

### **Il doit adopter une attitude responsable :**

- en ayant des égards particuliers envers tout usager de la route;
- en gardant une distance suffisante;
- en étant conscient qu'avec un passager, il est responsable pour deux.

En connaissant bien les caractéristiques, les possibilités et les limites de sa moto et en veillant à son entretien, il peut éviter des accidents.

Il doit contrôler régulièrement la pression des pneus, le profil requis et n'utiliser que des pièces autorisées et contrôlées. Avant le début de la saison, un service chez un spécialiste est recommandé.

En portant un équipement de sécurité correct, il peut aussi réduire considérablement les conséquences en cas d'accident ou de chute :

- un casque conforme aux normes CE et bien adapté;
- des bottes résistant aux frottements ou des chaussures qui protègent les chevilles;
- des vêtements en cuir ou en tissu avec des protections renforcées pour les épaules, le dos, les coudes, les hanches et les genoux;
- un équipement constitué de couleurs vives et de matériel réfléchissant peut augmenter sa visibilité;
- des gants; une paire "été" en cuir fin renforcée au niveau de la paume et une paire "hiver" doublée, étanche et équipée de manchons suffisamment longs pour recouvrir les manches d'un blouson.