

## Conseils pour être en bonnes mains<sup>MD</sup>

Des conseils pour être informé et en sécurité



# Sécurité à vélo

Le vélo est non seulement un très bon moyen de transport, mais il constitue également une excellente façon de se garder en forme ou de se divertir à tout âge. Cependant, avant d'enfourcher votre vélo, souvenez-vous des conseils ci-dessous concernant votre sécurité et la protection du vélo.

### Protégez-vous

Une utilisation imprudente du vélo peut être la cause de blessures graves et même de décès. En fait, chaque année au Canada, environ 7 500 cyclistes subissent des blessures graves. Ne faites pas partie du nombre!

- **Portez un casque.** Ce n'est pas pour rien que la plupart des provinces ont adopté des lois pour rendre le port du casque obligatoire; il peut vous sauver la vie! Les recherches montrent que près de neuf cyclistes sur dix qui perdent la vie dans des accidents de vélo subissent des blessures au cou et à la tête. Il a également été prouvé que le port du casque permettrait de réduire le risque de blessures graves à la tête d'environ 85 % et celui des lésions cérébrales de près de 90 %.
- **Conduisez prudemment.** Quand vous faites du vélo, respectez les règles de la sécurité routière, notamment en signalant votre intention d'effectuer un virage ou de changer de voie et en respectant les panneaux et les feux de circulation.
- **Entretenez votre vélo.** Comme les voitures, les vélos ont besoin d'entretien et il faut s'assurer qu'ils sont en bon état. Vérifiez les freins, les roues, le système d'éclairage et le jeu de direction. N'oubliez pas de lubrifier les dispositifs d'entraînement.
- **Prenez votre temps.** Prévoyez suffisamment de temps pour vous rendre à destination. Dix-sept pour cent des décès et vingt-trois pour cent des blessures se produisent à l'heure de pointe de l'après-midi.
- **Soyez visible.** Trente pour cent des accidents mortels se produisent la nuit. Vérifiez que le phare avant et le feu arrière de votre vélo fonctionnent. De plus, portez des vêtements clairs et munis de bandes réfléchissantes.
- **Soyez vigilant.** Ne présumez jamais qu'un automobiliste va vous céder le passage, même quand vous avez la priorité. Les cyclistes ont plus de risques d'être victimes d'un accident aux intersections ou sur les routes disposant de panneaux de signalisation ou d'autres moyens de contrôle de la circulation.

- **Éduquez vos enfants.** Enseignez à vos enfants les règles de la sécurité à vélo. Par rapport au reste de la population, le taux d'accidents causant des blessures et des décès chez les cyclistes de moins de 24 ans est plus élevé.

### Protégez votre vélo

S'il est essentiel de penser à votre sécurité personnelle, il ne faut pas pour autant oublier de protéger votre vélo. Rappelez-vous qu'un vélo peut être volé en moins de 30 secondes, même en plein jour. Il existe toutefois plusieurs façons d'éviter que cela vous arrive.

- Procurez-vous un cadenas de bonne qualité et utilisez-le.
- Que le vélo soit assuré ou non, vous devriez avoir en dossier le nom du fabricant ainsi que les numéros de modèle et de série. Ces renseignements seront très utiles en cas de vol puisqu'ils serviront au rapport de police ou à la réclamation auprès de votre assureur. Une photo vous montrant avec le vélo peut servir de preuve de propriété.
- Le fait de personnaliser votre vélo pourrait avoir un effet dissuasif sur les voleurs, car cela le rend plus difficile à revendre. En enlevant les marques du fabricant ou en apposant des autocollants, vous le rendrez unique et vous ajouterez une touche personnelle.
- Quand vous attachez votre vélo dans un endroit public, faites en sorte qu'il soit difficile à voler, par exemple en enlevant la selle ou la roue avant. C'est vite fait et les voleurs seront moins attirés.

Source : Statistique Canada

Pour d'autres conseils, visitez [allstate.ca/infocentre](http://allstate.ca/infocentre), communiquez avec l'agence d'assurance Allstate de votre région ou composez le 1-800-allstate.

**Service des réclamations en bonnes mains<sup>MD</sup> - 24 h sur 24, 7 jours par semaine**