

CONSEILS POUR LES DEPART EN VACANCES

Préparer son véhicule

Des contrôles à faire soi même



Adressez-vous à un professionnel



Freinage



Amortisseurs



Batterie



huile

Vérifiez que vous avez dans la voiture

Obligatoire



Un gilet jaune



Un triangle de signalisation

Fortement conseillé



De l'eau à portée de main



Des lunettes de soleil



Un pare-soleil pour les enfants



Une lampe de poche en état de marche



Une trousse de secours (avec des médicaments contre le mal des transports)



Un sac à vomir (ou plus)



Un extincteur



Un chiffon



des gants



Un éthylotest

Chargez les bagages

Tout savoir pour optimiser de précieux centimètres carrés sans avoir à choisir entre l'essentiel et l'accessoire.

Le coffre

- 1 - Placez les bagages les plus grands et les plus lourds au fond du coffre.
- 2 - Casez ensuite les autres bagages par ordre décroissant.
- 3 - Placez par dessus, les objets dont vous pourriez avoir besoin pendant le voyage.

Sur la plage arrière, ne mettez que des vêtements ou des choses très légères. En cas de freinage brusque, des objets lourds peuvent devenir de dangereux projectiles.

Si vous voyagez avec de jeunes enfants, veillez à ce que les « indispensables » (couches, petits pots...) soient facilement accessibles.

La galerie de toit

Si vous utilisez des barres de toit, un coffre de toit, un porte-vélos ou une remorque, respectez scrupuleusement les indications du constructeur et conformez-vous aux règles en vigueur en matière de chargement (dépassement de la longueur du véhicule, signalisation, etc.). Le montage des barres de toit vous prendra environ 15 minutes... Et n'oubliez pas que les barres de toit sont conçues pour supporter une charge de 75 kg.

100 kg de charge = 5% de consommation de carburant en +

Préparez votre trajet

Plusieurs sites internet et application pour téléphone vous permettent de choisir et préparer votre itinéraire: météo, trafic, aires de repos, stations services, coût du trajet...

La météo : site et application Météo-France

Les conditions de circulation : site Bison Futé

Les travaux sur les routes départementales de l'Aude : www.inforoute11.fr

Choisir et calculer son itinéraire : site Via Michelin,

Les principales autoroutes : sites Vinci & APRR

Pour se tenir au courant du trafic : application Michelin Trafic

Pour contacter le poste de sécurité le plus proche de votre position géographique : application SOS Autoroute, pour savoir quand s'arrêter et à quel prix : les pompes à essence à proximité et les tarifs en vigueur : application Essence Free

Préparez vous, et les passagers aussi !

Les bons conseils pour prendre la route détendu !

Deux ou trois jours avant le départ, tenez un pense-bête : notez-y tout ce que vous voulez emporter pour être sûr de ne rien oublier le jour J.

Pour partir l'esprit tranquille, libérez-vous de vos différentes obligations professionnelles. Ne prenez pas la route sitôt rentré de votre travail. Prenez le temps de décompresser.

Vérifiez bien que votre horaire de départ est dans l'un des créneaux conseillés par Bison Futé. Choisissez de partir le matin. Évitez de prendre la route entre 2 et 5 heures du matin : ralentissement de la fréquence cardiaque, ralentissement cérébral, diminution du temps de réaction... Cette période est la plus propice à l'endormissement.

Faites le plein de sommeil ! Prenez soin de votre "capital d'éveil" : évitez les nuits trop courtes, les nocturnes et les horaires décalés dans les heures qui précèdent la conduite.

Ne conduisez pas en tongs ou pieds-nus : même s'il fait chaud, rien ne vaut des chaussures pour être sûr de ne pas perdre les pédales.

Laissez une paire de chaussures classiques ou d'espadrilles à disposition dans votre voiture.

À deux roues, en cas de chute ; porter un t-shirt et des baskets revient à être nu face au bitume. Le casque quant à lui est bien sûr indispensable.

J'ATTACHE MA CEINTURE



Laissez vos passagers répondre à votre place ou laissez votre portable sur messagerie.

TÉLÉPHONE

1 accident sur 10 est dû à l'utilisation du portable au volant

JE RESPECTE LES LIMITATIONS DE VITESSE



Adaptez votre vitesse aux circonstances : état de la chaussée, chargement du véhicule, état des pneus...

VITESSE

1 000 vies auraient pu être sauvées en 2012 si tous les conducteurs avaient respecté les limitations de vitesse



SOMNOLENCE

Marchez, détendez vos muscles, respirez

La somnolence est la 1^{ère} cause de mortalité sur autoroute

JE FAIS UNE PAUSE TOUTES LES 2 HEURES



ALCOOL

La présence d'alcool est établie pour 30% des personnes tuées sur la route.

PASSE LE VOLANT



MÉDICAMENTS

3% des accidents mortels sont liés à la prise de médicaments potentiellement dangereux pour la conduite

11% des accidents mortels impliquent un poids lourd

POIDS LOURDS

Gardez vos distances :
1 trait - danger
2 traits - sécurité

JE RESPECTE LES DISTANCES DE SÉCURITÉ



On est arrivé!

Conseils supplémentaires en cas de fortes chaleurs !

Avant de partir

Pensez à prendre de l'eau en quantité suffisante pour pallier l'éventualité de bouchons importants.

Emportez un brumisateur.

Equipez votre véhicule de pare-soleil ou de films solaires pour la lunette arrière et les vitres latérales arrières (ils protègent du soleil, réduisent la luminosité et la température à l'intérieur de l'habitacle).

Vérifiez l'état de votre véhicule et les niveaux avant le départ car le véhicule peut lui aussi souffrir de ces fortes chaleurs qui favorisent la surchauffe du moteur.

Le départ

Autant que possible, décalez votre voyage en dehors des heures les plus chaudes (notamment entre 12h et 16h).

Consultez régulièrement les informations mises à jour par Météo France : www.meteofrance.com/accueil

Évitez les heures de pointe afin d'éviter de longues heures d'attente dans les bouchons. Pour vous informer de l'état du trafic, consultez le site : www.bison-fute.gouv.fr/

Optez pour des vêtements amples et légers. Préférez le coton qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration

Sur le trajet

Hydratez-vous régulièrement avec de l'eau, sans attendre d'avoir soif. Évitez sodas et autres boissons sucrées.

Utilisez la climatisation de votre véhicule. Lorsque le véhicule n'est pas équipé, ouvrez les fenêtres pour ventiler l'habitacle. Rafraîchissez-vous régulièrement avec un brumisateur.

La chaleur fatigue toujours. Multipliez les arrêts, en stationnant si possible à l'ombre afin d'éviter une augmentation de la température dans le véhicule. Ne restez pas exposé au soleil pendant la pause, profitez-en pour vous dégourdir les jambes ou faire une petite sieste à l'ombre.

Soyez très attentif aux passagers les plus vulnérables (enfants, personnes âgées) et ne laissez personne dans le véhicule à l'arrêt pour éviter insolation et déshydratation.

En cas de malaise, appelez le 15.

Pour plus d'information sur les bons réflexes à adopter lors des fortes chaleurs, consultez la brochure du ministère de la Santé : http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Depliant_Canicule_2015.pdf