

Checklist avant le départ

Avoir un équipement de saison, homologué CE niveau 2 et visible de loin



CASQUE GANTS BLOUSON PANTALON BOTTES

Être vigilant sur sa santé (prendre une pause !): fatigue, contrariété, drogue, médication, alcoolémie max à 0,5 g/l = 2 doses d'alcool (0,2 g/l si **A**) sachant que 1 dose d'alcool, c'est : 25 cl à 5° ou 10 cl à 12° ou 3 cl à 40°

Un doute ? Utiliser un éthylotest ou l'application mobile *AlcooTel*

Vérifier l'état de la moto



PNEUS FREINS FEUX KLAXON NIVEAUX DE LIQUIDES

Anticiper les aléas climatiques



VENT VIOLENT AVERSE GRÊLE NEIGE BROUILLARD ÉPAIS

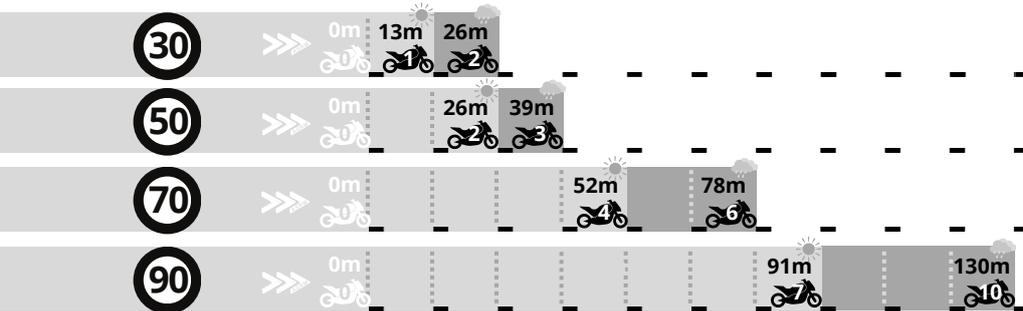
Checklist sur la route

Se conformer au **Code de la route** : vitesse, clignotant, ralentir et ne pas dépasser à l'approche d'intersections (50% des tués) et de virages

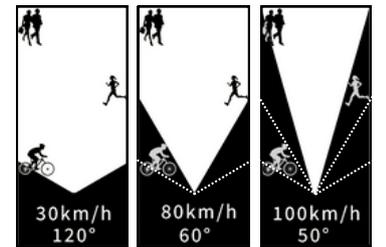
Rester alerte malgré des circonstances qui peuvent nous en empêcher : routine, monotonie du parcours, court trajet en ville

Se méfier des pièges : nid de poule, marquage au sol, plaque d'égout, pavé, gravier, nouveau goudronnage, feuille, boue, flaque (huile, carburant, eau)

Respecter les distances de sécurité (1 intervalle de marquages au sol = 13 mètres en général) : ☀️ route sèche VS ☁️ route mouillée



Champ visuel selon la vitesse



Checklist lors d'un accident grave

Parce que tout le monde peut sauver une vie !

BILAN CIRCONSTANCIEL → Se poser les bonnes questions :

- Que s'est-il passé ?
- Existe-t-il un danger ?
- **PROTÉGER** pour éviter le suraccident (warning, gilet jaune).
- Combien y a-t-il de victimes ?
- **ALERTER** en appelant le **18** (France), **112** (Europe), **114** ☎️
- Les secours sont-ils suffisants pour le moment ?
- **SECOURIR** sans se mettre en danger.
 - **Respiration** : Relever la visière du motard inconscient avec prudence.
 - **Coeur** : Gérer les hémorragies abondantes puis l'arrêt cardiaque en suivant les étapes de 1 à 10 ci-contre.
- Les informations initiales sont-elles correctes ?

Éviter les gestes dangereux :

- Enlever ou bouger le casque
- Déplacer un·e blessé·e
- Donner à boire à un·e blessé·e

Plus d'infos :



- 1. GANTS**
Pour se protéger du sang
- 2. CISEAUX**
Découper les vêtements gênants la respiration
- 3. PANSEMENT-COMPRESSE**
Si l'hémorragie est importante (saignement artériel)
- 4. SUTURES STRIP**
Si la coupure profonde est nette
- 5. GARROT**
Si l'hémorragie persiste de manière abondante
 - Ne jamais le poser sur une articulation ou sur un saignement léger
 - Ne jamais desserrer un garrot
 - Le replacer au bout de 1h30 sur avis médical (pour éviter la nécrose)
- 6. FEUTRE**
Noter l'heure de la pose du garrot sur le front (obligatoire !)

-
- Massage cardiaque, répéter en alternant :**
- 2 longues insufflations (environ 3 secondes)
 - 30 compressions cardiaques (5 cm de profondeur)
- CASQUE :** Ne pas enlever le casque de la victime sauf accord du **18**
- 7. MASQUE À VALVE UNIDIRECTIONNELLE**
Si la victime ne respire pas
 - 8. COUVERTURE DE SURVIE**
Réchauffer la victime en mettant la face argentée vers l'intérieur
 - 9. POUCELLE DASRI**
Jeter les outils souillés par le sang
- 10. Rappeler le 18 pour informer des soins**

Vous avez une suggestion ou une question ? Notre association se fera un plaisir de vous aider !