

suva

Pour que les choses simples restent simples

Un accident de vélo et plus
rien ne roule



Pas de casque. Pas de protection.
suva.ch/velo

Suva

Case postale, 6002 Lucerne, tél. 058 411 12 12

Commandes: www.suva.ch/55421.f

Référence: 55421.f



Bien ajusté, il protège: votre casque de cycliste

Chaque année, plus de 27 000 travailleurs et travailleuses suisses sont victimes d'un accident de vélo sur la route (moyenne 2020–2024). Le casque de cycliste protège votre tête, à condition d'être bien ajusté. Nous vous montrons comment régler vite et bien votre casque de cycliste et vous donnons des conseils pour rouler en sécurité.

Voici comment votre casque vous protège



Trouver la bonne position sur la tête.



Ajuster la roulette derrière la tête.



Régler les sangles latérales.



Incliner le casque à deux doigts de la racine du nez.



Serrer la jugulaire en laissant un espace d'une largeur d'un doigt.

Conseils de sécurité à vélo

- Ne vous laissez pas distraire: pas d'écouteurs ni de téléphone à vélo.
- Indiquez clairement tout changement de direction en faisant un signe du bras.
- Assurez-vous d'être visible: éclairage, vêtements clairs ou réfléchissants et réflecteurs sur le vélo.
- Anticipez et gardez toujours la main sur les freins, d'autant plus sur un vélo électrique.
- Optez pour le bon casque.