

# LA « CHECK-LIST » DU DÉPART EN VACANCES

## AVANT LE DÉPART

### Je prépare mon véhicule en contrôlant :

- les niveaux des différents liquides : lave-vitre, refroidissement et frein (quand c'est possible) ;
- le niveau d'huile (à froid) ;
- la bonne marche des essuie-glaces et des feux (clignotants, stop...) ;
- la pression des pneus (à froid) ;
- si je tracte une caravane ou une remorque, je vérifie que les pneus sont correctement gonflés et que les feux de l'attelage répondent bien.

### Je me prépare :

- en anticipant la distance à parcourir et les éventuelles difficultés du trajet (encombrements possibles, route tortueuse...) : cela me permet de ne pas suivre aveuglément mon GPS ;
- en prévoyant des étapes pour me reposer ;
- en chargeant les bagages solidement : les plus volumineux et lourds au fond du coffre, les plus légers sur le dessus ;
- en attachant bien mon chargement sur les barres de toit ou mon porte-vélo ;
- en dormant suffisamment : 5 heures de sommeil ou moins multiplient par 3 le risque d'accident.

## PENDANT LE TRAJET

### Je voyage sereinement :

- en gardant facilement accessible dans la voiture un sac contenant un brumisateur, de l'eau fraîche mais non glacée, des biscuits, quelques fruits faciles à manger, ainsi que les « indispensables » (couches, petits pots...), si je voyage avec de jeunes enfants ;
- en sachant reconnaître les signes de fatigue au volant : yeux qui picotent, bâillements, besoin fréquent de changer de position...
- en faisant une pause de 15 minutes minimum toutes les deux heures. D'ailleurs, les passagers en ont besoin aussi !
- en veillant à la température dans l'habitacle : j'aère régulièrement. Si j'ai une climatisation, je reste « raisonnable » pour éviter les écarts de température trop brusques avec l'extérieur ; en respectant le Code de la route : vitesse maximale autorisée, conduite sur la voie de droite, distances de sécurité...
- en adaptant ma conduite aux conditions météorologiques, notamment en cas de pluie (route glissante) et de vent, si je tracte un attelage.

## SUR PLACE

- je me protège et je protège mes proches du soleil en évitant de sortir aux heures les plus chaudes et en utilisant crème solaire, lunettes protectrices et vêtements couvrants ;
- j'évite les repas copieux avant une baignade et, surtout, j'entre dans l'eau progressivement, pour éviter l'hydrocution due à une différence de température entre mon corps et l'eau ;
- je ne laisse jamais un enfant sans surveillance au bord de l'eau ;
- je reste prudent : après un apéritif arrosé, je laisse mes clés de voiture à un conducteur sobre !