

Réglage correct: plus de conseils

Êtes-vous de grande taille, vous demandez-vous si les appuis-tête actifs sont préférables aux appuis-tête passifs, vous apprêtez-vous à acheter une voiture? Les bons conseils de Jo le futé vous aideront.

www.appuis-tete.ch



Il vous dévoile ici une de ses astuces:

«Quand vous êtes à l'arrêt au feu ou dans un embouteillage, maintenez toujours la pédale de frein enfoncée et surveillez le trafic dans le rétroviseur. Mais attention, sans tourner la tête! Si vous vous apercevez qu'un véhicule arrivant derrière ne pourra pas freiner à temps, appuyez à fond sur la pédale de frein, comme pour un freinage d'urgence, et appuyez votre corps contre le siège et votre tête contre l'appui-tête!»

Une campagne de prévention pour plus de sécurité sur la route, réalisée par l'Association Suisse d'Assurances pour compte du Fonds de sécurité routière.

ASA | SVV
Les Assureurs
Suisses

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



www.decadeofaction.org

Pour plus d'informations sur la campagne, voir
www.appuis-tete.ch

Tête calée – nuque protégée

Rouler avec la sécurité en tête



L'appui-tête protège.

Conduire en sécurité – éviter les accidents – prévenir les conséquences

Pour éviter les accidents de la circulation, il faut conduire avec prudence et maintenir une distance de sécurité suffisante. Mais même le meilleur conducteur, aussi prudent et attentif soit-il, peut avoir un accident.

Des mesures de prévention simples peuvent atténuer les conséquences d'un accident.

Il s'agit par exemple d'attacher sa ceinture de sécurité et de bien régler le siège et l'appui-tête.



C'est le réglage qui compte

Un appui-tête correctement réglé améliore la sécurité sur la route et réduit le risque de blessures en cas de collision par l'arrière. C'est le réglage qui compte car, en cas de collision par l'arrière, le corps est légèrement soulevé du siège. Si l'appui-tête est trop bas, la tête risque d'être projetée en arrière au-dessus de l'appui-tête, d'où une élongation des muscles de la nuque. Si l'appui-tête est trop éloigné de la tête, le mouvement de recul peut aussi entraîner des traumatismes de la nuque. En revanche, si la hauteur et la distance de l'appui-tête sont correctement réglées, le mouvement de la tête est amorti plus en douceur en cas de collision. Les forces exercées sur la colonne cervicale sont moins grandes, d'où une réduction du risque de blessures.

Quelques gestes suffisent

1. Bien régler la hauteur:

l'arête supérieure de l'appui-tête doit être à la même hauteur que le dessus du crâne.

2. Bien régler la distance:

l'arrière de la tête doit toucher l'appui-tête.

Réglage de la distance

Réglage de la hauteur



Si vous n'arrivez pas à un réglage optimal de l'appui-tête, c'est peut-être le réglage du siège qui est en cause: en le réglant plus vertical, l'appui-tête se trouve plus haut et la distance par rapport à la tête diminue.

Avant de démarrer, vérifiez toujours le réglage de l'appui-tête et du siège – aussi bien en tant que conductrice ou conducteur que passagère ou passager.