

EDITO DU MOIS

Bonjour à tous,

Avec une automne un peu hivernal, une petite piqure de rappel, pas celle de la grippe, mais celle nécessaire pour les inconditionnels de la petite reine.

La pratique du vélo dans le froid est elle bien raisonnable.

Une super technique de méditation pour les plus rebelles!!!

" le vélo en hiver c'est tabou, je préfère les tripoux , le vélo en hiver c'est tabou je préfère boire un coup"

Bonne TRUFFADE à tous

LES RISQUES D'UNE SORTIE DANS LE FROID

Chutes

Par temps froid, le risque de chute est important : verglas, pluie et neige sont vos ennemis

Faites donc attention quand vous freinez, surtout en ville, la distance de freinage est plus longue, réduisez donc votre allure



Les problèmes cardiaques

Par temps froid, le cœur est plus sollicité pour réguler la température corporelle et chaque effort demande beaucoup plus d'énergie.

Les blessures des muscles

Afin d'éviter toute blessure par temps froid, échauffez vous auparavant
Le froid diminue l'irrigation des muscles et peut provoquer des déchirures.



Les infections respiratoires

A vélo, le choc de l'air frais dans les bronches peut provoquer une inflammation et donc augmenter le risque d'une infection.

Les gelures

Des gelures apparaissent sous l'effet du froid entre 0 et -10°C si vous ne protégez pas bien vos extrémités : mains, pieds, oreilles et nez doivent donc être bien couverts.

Ce ne sont pas des blessures graves, mais elles sont plutôt douloureuses.

ATTENTION A VOUS



Votre délégué sécurité
Pierre VIDAL
0648145436

