

Les drogues



À SAVOIR :

. Les effets de ces drogues durent de plusieurs heures à plusieurs jours

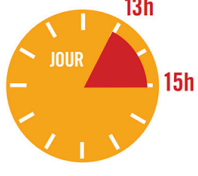
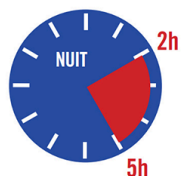
La fatigue



SAVOIR DÉTECTER LES SIGNES :

- . Bâillements répétés
- . Besoin de changer de position souvent
- . Difficulté à se concentrer sur la conduite
- . Nuque et épaules raides, mal au dos
- . Paupières lourdes, yeux qui piquent

LES HEURES À RISQUES



CONSEIL :

. S'arrêter et se reposer dès les premiers signes de fatigue (sieste de 20 minutes)

Le véhicule



CONSEILS :

- . Vérifiez les niveaux
- . Contrôlez les pneus (état et pression)
- . Vérifiez la visibilité : pare-brise, essuie-glaces, rétroviseurs
- . Vérifiez l'éclairage : clignotants, phares...

BONNES PRATIQUES

- J'organise mes déplacements de façon à ne pas être pressé. Ceci en concertation avec mon employeur
- J'utilise le limiteur/régulateur de vitesse
- En cas de traitement médical, j'informe mon médecin de mon activité et de mes horaires de conduite
- Je reporte mon déplacement si les conditions météo sont défavorables
- Si je ne me sens pas en état de conduire, je m'arrête et je préviens mon employeur. Je privilégie le télétravail si cela est possible
- Je limite l'utilisation du système de communication intégré au véhicule car il interfère avec ma vigilance
- Si je dois conduire de nuit (entre 2 h et 4 h du matin) ou après une longue journée de travail, je fais une courte sieste ou je vais dormir à l'hôtel

Contactez nous



02 54 29 42 10



Zone des Chevaliers
17 rue Oscar Niemeyer
36 003 CHATEAUROUX CEDEX



service-sante-travail@aismt36.fr



LE RISQUE ROUTIER

Fiche conseil

Salarié

Document réalisé par votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises et mis à jour en 2024



<https://www.aismt36.com>



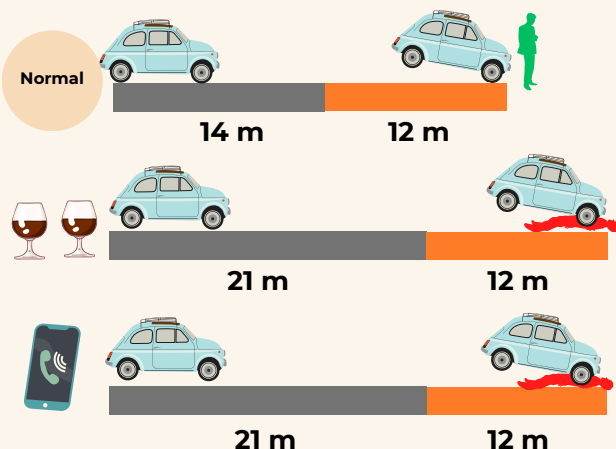
SINISTRALITÉ

Le risque routier est la première cause d'accident mortel au travail.

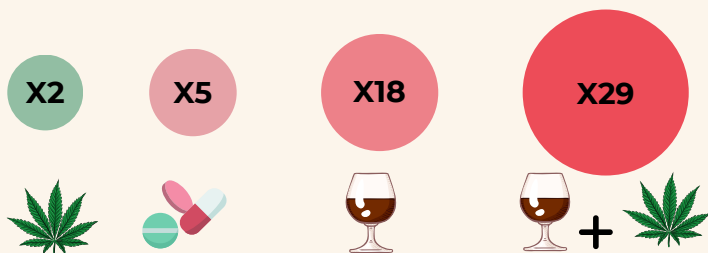


Distance d'arrêt à 50 km/h sur route sèche

Distance de réaction Distance de freinage



Le risque d'accident est multiplié par :

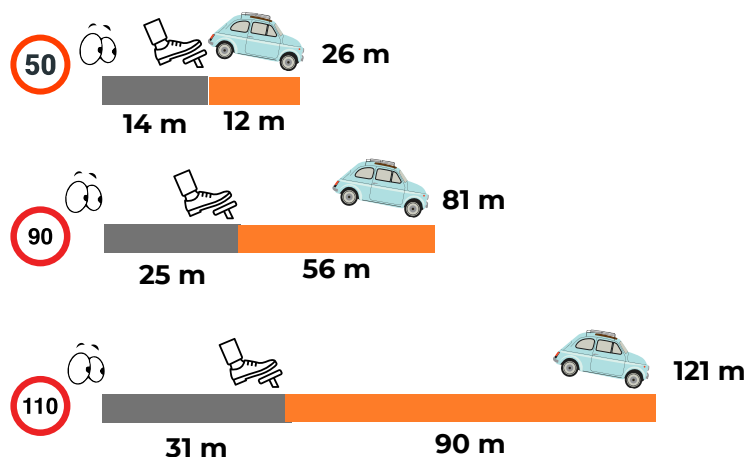


Principaux facteurs de risque & recommandations

La vitesse



Distance de réaction Distance de freinage



CONSEIL :

. Respecter la signalisation et les distances de sécurité

Le téléphone



À SAVOIR :

. 1 accident sur 10 a pour cause le téléphone au volant

CONSEIL :

. Ne pas téléphoner, envoyer de SMS, mail en conduisant

Quelle prévention du risque routier ?

L'alcool



CONSEIL :

- . Au volant pas d'alcool
- . Rappel du code de la route :
 - La conduite est interdite à partir de :
 - 0,2 g/l dans le sang pour les conducteurs novices en permis probatoire et les conducteurs de véhicule de transport en commun
 - 0,5 g/l dans le sang pour tous les autres conducteurs



Vin 12° 10 cl Pastis 45° 2,5 cl Whisky 40° 2,5 cl Mousseux 12° 10 cl Apéritif 18° 7 cl Bière 5° 25 cl

Chaque dose = 0,25 g d'alcool / litre de sang

Les médicaments



À SAVOIR :

. 1/3 des médicaments vendus en France peuvent affecter la capacité à conduire



CONSEIL :

. Consulter les pictogrammes sur les boîtes de médicaments