

Les drogues



À SAVOIR :

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

La fatigue



SAVOIR DÉTECTER LES SIGNES :

Bâillements répétés

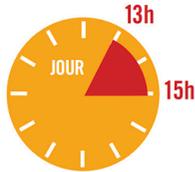
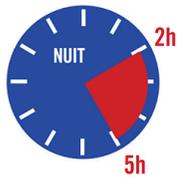
Besoin de changer de position souvent

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
36 000 CHATEAURoux



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>

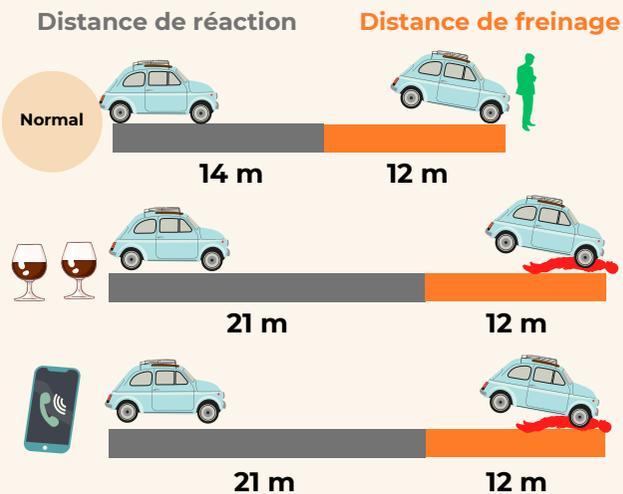


SINISTRALITÉ

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



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



Le risque d'accident est multiplié par :



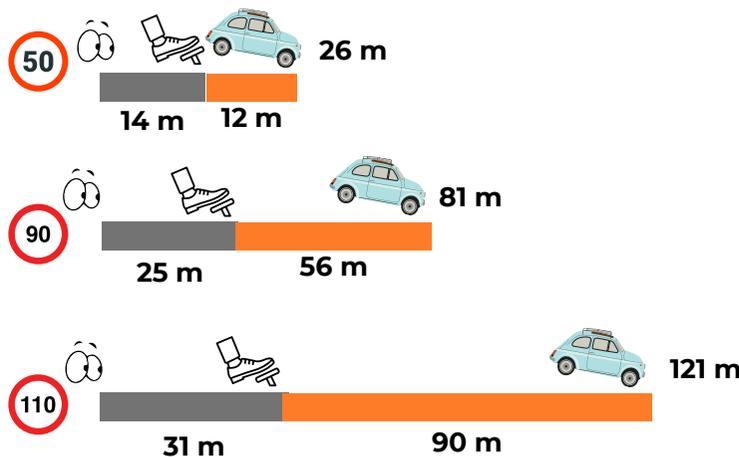
Quelle prévention du risque routier ?

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

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