



Les risques liés à la conduite

Certaines maladies peuvent être incompatibles avec la conduite, parlez-en à votre médecin du travail.

J'agis pour ma santé

En ayant une bonne hygiène de vie et des habitudes régulières.



Alimentation

- Ayez une alimentation équilibrée.



Alcool, stupéfiants

- Évitez-les complètement. Le seul taux, c'est 0 !



Sommeil

- Pensez à faire des siestes (15 min maximum).
- Arrêtez-vous dès les premiers signes de fatigue.



Médicaments

- Respectez les indications sur les emballages.



Attention, danger :
Ne prenez pas de médicaments sans avis de votre médecin.



Attention, danger :
Ne prenez pas de médicaments sans avis de votre médecin.



Attention, danger :
Ne prenez pas de médicaments sans avis de votre médecin.

J'organise mes déplacements

Préparez vos itinéraires

- Conditions de circulation
- Météo
- Horaires

Informez-vous à l'avance

- Protocole de sécurité des entreprises à livrer

Respectez les distances de sécurité

- Maintenez 2 secondes de distance avec le véhicule devant vous.



La vitesse n'est pas une variable d'ajustement !

Sur 100 km, en roulant à 90 km/h au lieu de 80, vous gagnez en moyenne 8 min...

Mais vous perdez 13 m en distance de freinage, et consommez +10 % de carburant !

Mon véhicule = mon outil de travail

Effectuez votre chargement avec :

- une bonne répartition des charges,
- un arrimage efficace,
- une absence de surcharge.

Respectez le protocole d'entretien défini par votre entreprise :

- nettoyage,
- entretien de premier niveau,
- révisions,
- service de maintenance.



Signalez tout dysfonctionnement sur le carnet de bord.

Le saviez-vous ?

- Depuis juillet 2015, l'**oreillette au volant** est interdite.
- Téléphoner au volant provoque une **diminution des contrôles** dans les rétroviseurs et les angles morts et **multiplie par 3** le risque d'accident.
- Téléphoner avec un **kit main libre** est presque aussi dangereux que téléphoner sans.
- Rédiger un **SMS au volant multiplie par 23** le risque d'accident.
- Téléphoner en conduisant c'est **135€ d'amende** et **3 points de retrait** sur le permis.

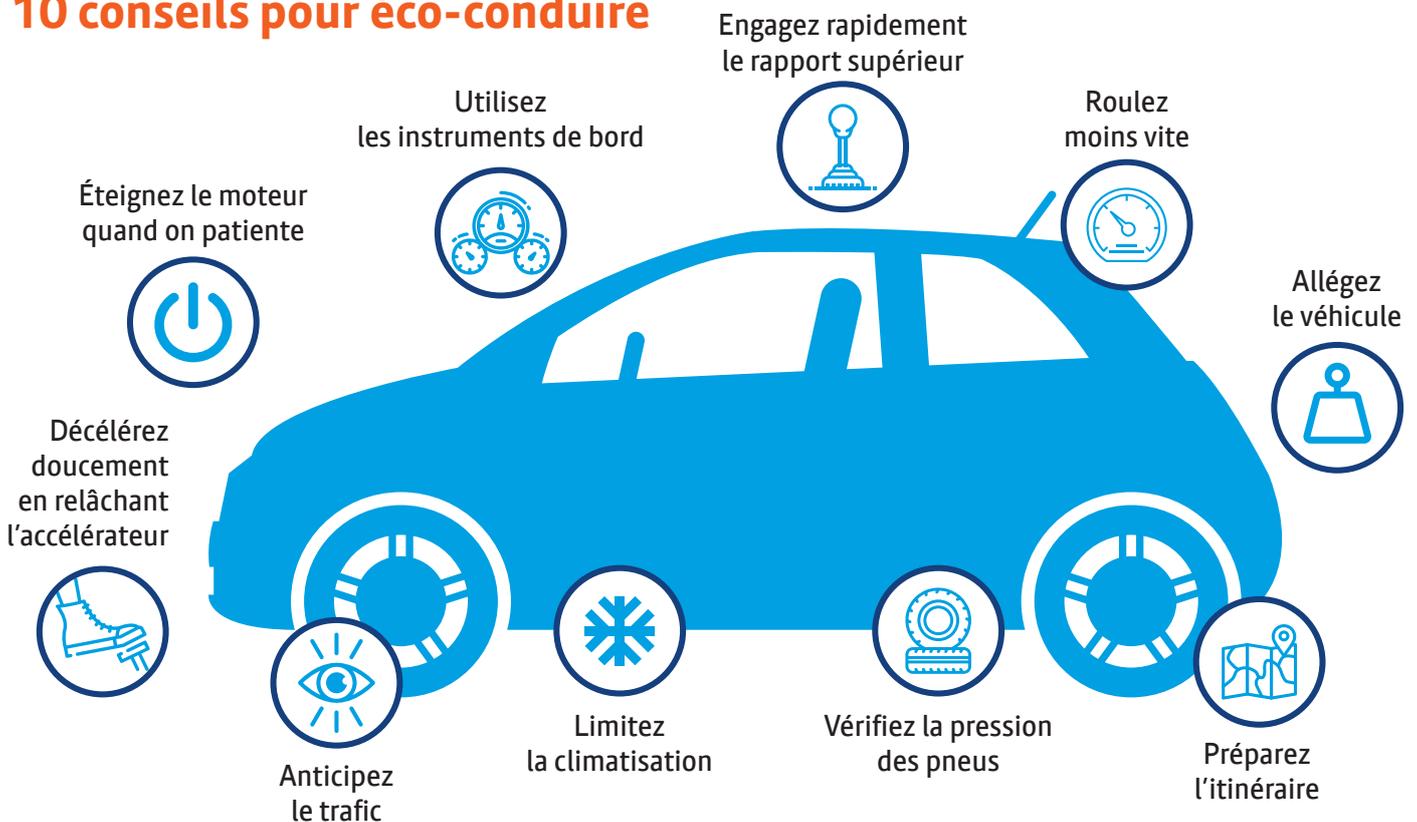
Le téléphone, c'est à l'arrêt !



Chaque entreprise rédige un protocole pour éviter les communications au volant.



10 conseils pour éco-conduire



Conseils pour le gonflage des pneus



- Contrôlez la pression une fois par mois.
- Si la pression est contrôlée à chaud, ajoutez 0,3 bar à la pression préconisée par le constructeur du véhicule.
- Pour de longs trajets sur autoroute, augmentez la pression de 0,3 bar.
- Ne réduisez jamais la pression à chaud.

Des pneus bien gonflés = sécurité et économies !

FP-PRP-10 version 1 du 11/07/2024

