



Conduire en sécurité

life  beats

lyondellbasell

Conduire en sécurité

L'esprit et le corps d'un conducteur en combinaison avec le véhicule fonctionnent ensemble en tant que système.

Cette présentation décrit les étapes simples que n'importe qui peut suivre pour s'assurer que chaque composant de ce système est bien respecté et que les conducteurs sont dans les meilleures conditions quand ils conduisent.

Il s'agit d'une approche holistique de la sécurité routière qui met en évidence comment être au mieux aussi bien physiquement que mentalement en plus de conduire un véhicule bien entretenu, l'ensemble de ces éléments sont tous liés pour faire de nous de bons conducteurs.

Préparez votre esprit, votre corps et le véhicule pour conduire en sécurité.

Éviter le "présentéisme" quand vous êtes au volant

- **Présentéisme**: Lorsque les employés se présentent au travail, alors qu'ils sont trop malades, stressés, ou distraits pour être productifs. Ne commettez-vous pas la même erreur quand vous êtes au volant?
- Soyez présents et engagés derrière le volant pour:
 - Limiter les distractions.
 - Être attentifs et lucides.
 - Contrôler souvent vos rétroviseurs.
 - Être vigilants sur ce qui passe devant.
 - Surveiller votre vitesse.
 - Prendre le temps de se 'recharger'.
- D'autres stratégies utiles :
 - Prenez un petit déjeuner - Votre corps a besoin de carburant.
 - Buvez de l'eau - Nous pensons plus clairement lorsque nous sommes hydratés.
 - Dormez bien – La somnolence au volant est dangereuse.
 - Planifiez à l'avance vos déplacements - Se préparer réduit le stress.



La Vision au volant

Presque toutes les fonctions sensorielles nécessaires pour conduire proviennent des signaux visuels. **Si votre vision est altérée, alors votre capacité à conduire en toute sécurité l'est également**

Il ya de nombreuses facettes qui gèrent votre vision.

- La vision de loin : Vous devez voir clairement pour anticiper.
- Le champ de vision : la vision périphérique est importante.
- L'accomodation : La capacité à ajuster rapidement une vision nette aide à surveiller la route et le tableau de bord.
- La vision de nuit : Vous devez être en mesure de voir avec un éclairage faible et variable.
- La vision des couleurs : Les feux de circulation et les panneaux donnent des informations clé.
- La perception en relief : Percevoir les distances permet une conduite en sécurité.



La Vision au volant

Même si vous avez une vision parfaite, **les conditions environnementales peuvent affecter la capacité de voir clairement.**

- Éblouissement par le soleil : Portez des lunettes de soleil.
- nettoyez les vitres. Des vitres sales aggravent l'éblouissement et altèrent la vision.
- La conduite de nuit : Ralentissez et évitez de regarder directement les lampadaires et les phares en face.
- La pluie et la neige : Ralentissez et soyez vigilants face à un éblouissement amplifié et une faible visibilité.

L'âge affecte le temps de réaction, il peut aussi affecter votre vision.

- Consultez régulièrement un ophtamologue et suivez les recommandations du médecin.
- Est-il temps de parler à un être cher de sa capacité à conduire? Soyez honnêtes, respectueux et proposez-lui des alternatives concrètes.

Votre corps fait partie du véhicule à conduire

Tout aussi important que de garder votre véhicule bien entretenu, **vous devez être physiquement en forme et plein d'énergie** pour pouvoir affronter les défis d'une conduite en sécurité.

- **Respectez l'horloge biologique** : Évitez de programmer de conduire en étant peu concentré ou somnolent.
- **Alimentez-vous correctement** : Choisissez des aliments avec un indice glycémique faible pour conserver votre énergie à un niveau constant.
- **Maintenez-vous en forme** : Exercices et autres activités variées pour garder un corps et un esprit en bonne santé.
- **Restez "bien huilés"** : Le stretching permet de rester souple et améliore votre temps de réaction.

Maintenir son attention : Ne pas être un conducteur distrait

Limiter les distractions : Éviter les activités non liées à la conduite qui peuvent distraire la vision et l'esprit. Ces types de distractions peuvent être :

- Envoyer des SMS
- Utiliser un téléphone portable
- Manger et boire
- Se peigner
- Lire, y compris les cartes routières
- Utiliser un système de navigation



Avez-vous des enfants qui conduisent? Est-ce qu'ils envoient beaucoup de SMS? Avez-vous eu une discussion avec eux sur l'importance de ne pas se laisser distraire lorsqu'on conduit?

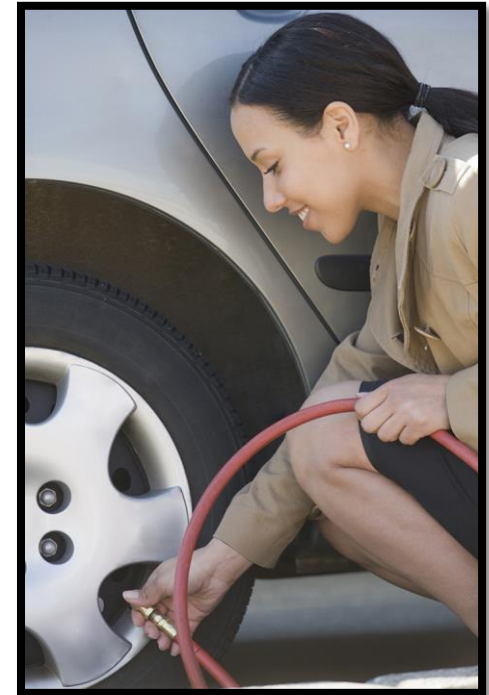
Ne pas oublier de regarder dans les rétroviseurs. Êtes-vous concentrés quand vous êtes au volant? Êtes-vous concernés par des activités pouvant être distrayantes énumérées ci-dessus? Êtes-vous un bon exemple pour les autres?

Prendre soin de son véhicule

Votre seule connexion physique à la route sont vos pneus. Si un problème lié aux pneus se présente lors de la conduite, le délai pour éviter un accident est très faible. Prenez l'habitude de contrôler la pression des pneus et d'inspecter régulièrement la profondeur des bandes de roulement et l'état du pneu pour éviter d'avoir un problème

Conseils pour l'entretien de vos pneus:

- Achetez une jauge de pression des pneus de qualité : Une mesure précise de la pression des pneus est la clé de l'entretien des pneus.
- Vérifiez la pression des pneus une fois par mois. Connaitre la pression recommandée des pneus.
- La pression des pneus est mesurée sur des pneus froids.
- Changez les pneus tous les 8000 à 13000 km
- Contrôlez la profondeur des bandes de roulement
- Changez les pneus si la profondeur de sculpture est inférieure à 0,16 cm.



Prendre soin de son véhicule

LES FREINS sont importants - La vie des plaquettes et disques de frein varie en fonction du mode de conduite du véhicule, il faut les faire inspecter à intervalles réguliers selon le calendrier d'entretien de votre véhicule. Entre les révisions, soyez en harmonie avec votre véhicule afin de savoir si quelque chose ne va pas.

- Heureusement, les problèmes de frein peuvent souvent être détectés avant qu'ils ne deviennent trop sérieux. Il faut connaître quelques-uns des signes avant-coureurs:
 - Grincements et couinements.
 - Les distances de freinage augmentées.
 - odeur de brûlé à l'utilisation.
 - La pédale de frein difficile à enfoncer.
 - Vibrations ou 'tirage du véhicule' d'un côté.
 - fuite de liquide de frein.
- Si vous voyez, entendez, sentez une odeur ou un autre problème lié aux freins : Demandez en urgence une révision de votre véhicule.



Prendre soin de son véhicule

- Que vous inspectiez votre véhicule vous-même ou vous le confiez à un garagiste, vous devez vérifier les éléments suivants pour vous assurer **le bon état de fonctionnement**:
 - Pression des pneus
 - Usure des pneus
 - Niveau d'huile
 - Etat des filtres à air
 - Pare-brise
 - Essuie-glaces
 - Transmission de liquides
 - Niveau d'eau, de l'antigel
 - Ceintures
 - Etat des tuyaux
 - Liquide des freins
 - Eclairages, phares
 - batterie
 - Équipements supplémentaires:
 - Roue de secours
 - Crick
 - Couvertures (par temps froid)
 - Fusées ou triangle réfléchissant
 - lampe de poche
 - Câbles
 - lunettes de sécurité

Planification de situations d'urgence

Si une panne se produit, pour réduire le stress et réagir efficacement, il faut être préparé:

- Les crevaisons sont l'une des urgences les plus courantes:
 - Assurez-vous que votre pneu de secours est gonflé et le crick fonctionne.
 - Allez-vous le changer vous-même ou demander de l'aide?
Si vous changez la roue: savez-vous faire? avez-vous l'équipement de sécurité approprié?
 - Si vous avez besoin d'aide:avez-vous un numéro de tel?
 - Votre roue de secours n'est généralement pas conçue pour les longues distances: Organisez-vous en conséquence.
- Préparez-vous à toutes les situations possibles:
 - Soyez conscients de votre environnement. Garez-vous à un endroit sûr.
 - Ayez un numéro d'urgence à appeler.
 - Comment allez-vous vous rendre visible? Fusées, triangle réfléchissant, etc
 - Si vous voyagez sur de longues distances ou en cas d'intempéries; avez-vous des fournitures telles que de l'eau et des couvertures?



Tout est lié

Vous serez plus concentré sur votre conduite si votre corps est bien ajusté à votre véhicule et si votre champ de vision est correct.



- **Attachez les passagers:** S'assurer que tous les passagers, y compris les animaux sont bien bouclés dans les sièges adaptés à leur taille et leur poids.
- **Fixez les bagages:** Rangez les objets encombrants dans le coffre ou les fixer avec des sangles.
- **Evitez l'encombrement:** Pour éviter d'être distrait, garder l'intérieur de la voiture sans encombrement.
- **Adaptez votre véhicule:** Ajustez votre siège pour avoir une posture droite, pour atteindre les pédales et le volant sans être trop près, pour avoir la tête et le dos bien 'callés'.
- **Réduisez les angles morts:** Une fois que le siège est réglé, réglez les retroviseurs pour éviter les angles morts.

Bon voyage!

Maintenant que votre esprit, votre corps et le véhicule **sont prêts pour un voyage en sécurité**, rappelez-vous toujours de vérifier les signaux!

Check Signals

analyse avant d'effectuer une tâche



QU'EST CE QUI POURRAIT MAL SE PASSER?

QUELLES PRÉCAUTIONS DOIS-JE PRENDRE?

PUIS-JE FAIRE LE TRAVAIL EN SÉCURITÉ?

Focus - Vigilant du début à la fin

❖ Presentation content provided by The Network of Employers for Traffic Safety (NETS) through the Drive Safely Work Week 2013 campaign toolkit and is also available in Spanish. www.trafficsafety.org