

## Alcool, drogues et médicaments



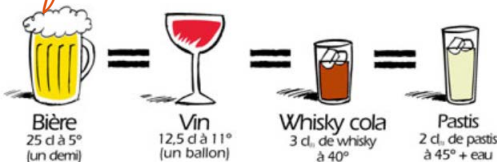
- ➔ Alcool = 1<sup>ère</sup> cause d'accident sur les routes.
- ➔ Pas d'alcool ni drogue au volant.

➔ En cas de traitement médicamenteux, demander conseil à votre médecin traitant ou au pharmacien.

Regardez si ces pictogrammes sont présents sur la boîte.



## Les équivalences



## Alimentation



- ➔ Faire 3 repas variés et équilibrés par jour.

## La vue



Un automobiliste sur trois présente des défauts visuels et l'ignore...

- ➔ Contrôler votre vue tous les 2 ans.

## Fatigue et somnolence



➔ Ne pas excéder 2h de conduite en continu et pas plus de 6h dans une journée.

➔ S'arrêter dès les premiers signes d'alerte (bâillements, raideur de nuque...).

- ➔ Faire une sieste réparatrice entre 15 et 20 mn.

## ENTRETIEN DU VÉHICULE

Contrôle technique tous les 2 ans.



Points à vérifier régulièrement :

- ➔ Freins, pneus, éclairage, direction, huile moteur, liquide de refroidissement.

Un bon entretien du véhicule réduit le risque d'accidents.



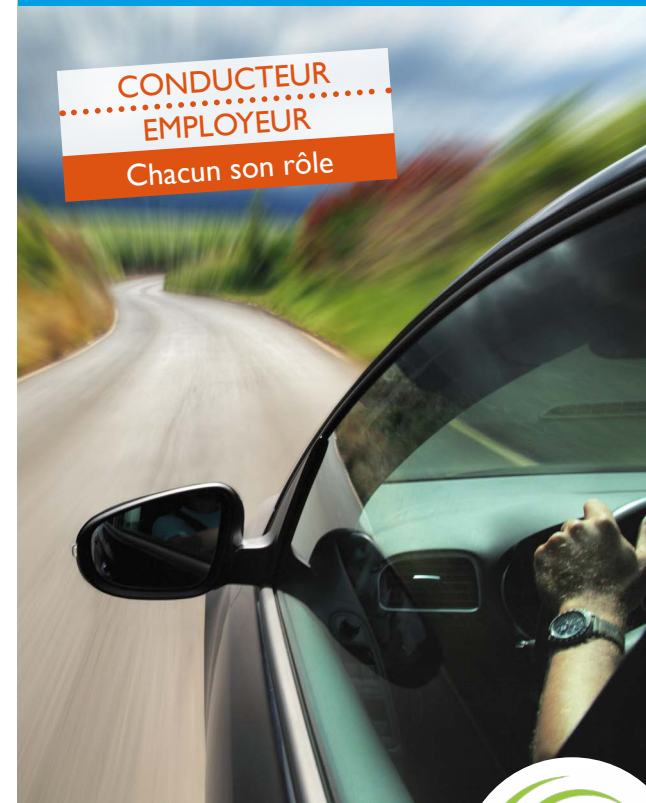
Imprimé Par Nos Soins.

Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie

CS 43509 - 107, Rue Auguste Grandin - 50009 SAINT-LÔ Cedex  
Tél. : 02.33.57.12.93 - www.santetravail-on.fr

# CONDUCTEUR VÉHICULE LÉGER

CONDUCTEUR  
EMPLOYEUR  
Chacun son rôle



Service Interprofessionnel  
de Santé au Travail Ouest Normandie  
www.santetravail-on.fr



Dans le cadre de votre métier, vous êtes amené(e) à conduire régulièrement.

Quelques conseils pour vous aider à préserver votre santé.

## QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

## CONSÉQUENCES

## BONNES PRATIQUES

### Accidents Routiers



Conduire est un acte de travail : 1<sup>ère</sup> cause de décès au travail en France.

<i>Responsabilité du salarié :</i> Personne : Code pénal Conducteur : Code de la route Salarié : Code du travail	<i>Responsabilité de l'employeur vis à vis de la santé du salarié :</i> Code du travail
---	--

- Ne pas téléphoner au volant.
- S'arrêter pour consulter sa messagerie.
- Respecter les limitations de vitesse (1/4 des accidents mortels sont dus à une vitesse excessive); plus la vitesse est importante, plus le champ visuel est diminué et plus la distance d'arrêt est allongée.
- Ne pas consommer d'alcool.
- Ne pas sous estimer la fatigue.

### Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)



Une mauvaise installation au volant peut entraîner des cervicalgies, des dorsalgies.

- Bien régler son siège et son repose-tête avant de démarrer.
- Faire des pauses régulières pour s'étirer, s'hydrater, se détendre.
- Adopter les bonnes postures pour monter et descendre de son véhicule.

### Stress



Le stress génère des tensions, des inattentions, sources d'accidents.

- Planifier vos journées de travail et organiser vos déplacements (un itinéraire mal préparé est facteur d'accidents).

### Chauffeur de véhicule utilitaire

Vous avez la responsabilité du chargement de votre véhicule, du contrôle des marchandises transportées et de leur arrimage.

- Respecter les charges PTAC (Poids Total Autorisé en Charge) et les volumes autorisés.
- Équilibrer les charges : placer les objets les plus lourds le plus bas possible au centre du véhicule.
- Caler et arrimer les charges avec les points d'arrimage du véhicule, des sangles, des cordes et câbles.
- Ne pas poser de charges contre les portes pour éviter qu'elles basculent lors de l'ouverture du véhicule.
- Adapter la conduite au chargement.

