

HYGIÈNE DE VIE

Alcool, drogues et médicaments



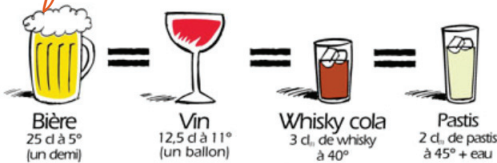
- ➔ Alcool = 1^{ère} cause d'accident sur les routes.
- ➔ Pas d'alcool ni drogue au volant.

➔ 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^{ère} 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.

