

*LES BONS REFLEXES  
A ADOPTER AVANT  
CHAQUE VOYAGE*





### La vérification des Pneus

Vérifier la pression et l'usure des pneus avant tout déplacement.

Contrôler régulièrement le gonflage des pneus et avant tout déplacement pour garder une bonne tenue de route et éviter l'éclatement.

- le sous gonflage accélère l'usure, entraîne une mauvaise tenue de route et une surconsommation de carburant;
- en cas d'usure remplacer votre pneu pour éviter les éclatements, les glissements en cas de pluie et les accidents.



### La vérification des niveaux d'huiles et de liquides:

Procéder à la vérification à tous les niveaux: huile moteur, huile de frein, liquide de refroidissement sans oublier le liquide de l'essuie-glace.



### Le port de la ceinture de sécurité :

Prendre l'habitude de boucler sa ceinture de sécurité avant de démarrer la voiture.

- développer ces reflexes permet de ne jamais oublier d'attacher sa ceinture.
- ce geste ne prend qu'une seconde et renforce la sécurité au volant , voir sauve des vies en cas d'accidents.



### Les panneaux de signalisation

Respecter les panneaux de signalisation et adapter votre vitesse au trafic et aux conditions météorologiques.

### Interdiction du téléphone au volant

Il est difficile de ne pas céder à la tentation de répondre au téléphone au volant, mais l'usage du téléphone au volant est formellement interdit même en déplacement professionnel, car il augmente le risque d'accident de la route.

Quelles sont les conséquences de l'usage du téléphone au volant ?

- Distraction auditive / manque de concentration
- Multiplication du risque d'accident par trois (3)



### La somnolence au volant

La somnolence au volant est la première cause d'accident. Les signes d'alerte sont :

- Bâillements
- Clignement des yeux
- Fourmillement dans les jambes
- Besoin de changer de position.

Ces signes doivent vous inciter à vous arrêter et faire une pause même s'il ne vous reste que quelques minutes à parcourir.

15 à 20 mn suffisent pour récupérer avant de reprendre la route, marchez, buvez de l'eau et faites des mouvements pour vous détendre.

En route, aérer fréquemment votre véhicule et même si vous ne vous sentez pas fatigué, imposez vous une pause toutes les 2 heures.



### Drogue, alcool et médicament

Conduire nécessite d'être en pleine possession de ses facultés.

La vue, le reflexe et l'attention, tout doit être au bon niveau, alors ne buvez pas d'alcool avant et pendant le voyage.

Les drogues et certains médicaments peuvent altérer vos reflexes. Conduire sous leurs emprises est dangereux.

Attention aux médicaments qui présentent des risques de somnolence. Soyez attentif aux pictogrammes (images) inscrits sur les boîtes et notices des médicaments.



### Les équipements obligatoires:

Tout véhicule doit disposer d'un gilet rétro-réfléchissant et d'un triangle de présignalisation à son bord.

Ces équipements sont essentiels pour garantir la sécurité des usagers en cas d'accident ou de panne. Le gilet doit être à portée de main du conducteur.



### Adopter le geste de citoyen

En jetant les déchets par la fenêtre sur la voie, vous causez un effet de surprise et risquez d'entraîner des coups de frein brusques et des accidents.

- Retenez également que les ordures dégradent l'environnement (sachets, chewing-gum, canettes)

