

CONSEILS DE PRÉVENTION

Prévention des accidents Distraction au volant

Votre véhicule n'est pas la place pour vous adonner au multitâche ! Prêtez attention à la route, gardez vos mains sur le volant et rendez-vous à destination en toute sécurité.

Assurez-vous de bien connaître votre trajet et vérifiez votre carte routière avant de partir. Demandez à un passager de vous aider à piloter afin que vous puissiez vous concentrer sur la route.

Mettez un frein à la distraction au volant :

- Réglez votre musique et les commandes de votre tableau de bord avant de partir et faites les ajustements nécessaires lorsque votre véhicule est arrêté.
- Rangez-vous dans un endroit sécuritaire si vous devez faire un appel urgent, vérifiez un message, vous occuper des enfants, boire, manger, etc.
- Informez tout le monde que, pour des raisons de sécurité, vous ne répondrez plus au téléphone en conduisant. Si vous téléphonez à quelqu'un et que vous constatez qu'il est au volant, mettez fin à la conversation et rappelez plus tard.

Fatigue au volant

La fatigue au volant compte parmi les distractions au volant les plus courantes, quoique difficile à reconnaître. Elle ralentit le temps de réaction du conducteur, diminue sa vigilance et fausse son jugement. Si vous conduisez fatigué, vous conduisez avec les facultés affaiblies, alors soyez frais et dispos lorsque vous vous installez au volant.

La distraction au volant joue un rôle dans près de 80 % des accidents de la route en Amérique du Nord. Elle représente aujourd'hui l'un des problèmes de sécurité routière les plus graves au pays.

Signes de fatigue au volant

- Baisse de concentration.
- Somnolence et bâillement.
- Lenteur du temps de réaction et omission des panneaux routiers.
- Irritation ou fatigue oculaire.
- Ennui ou irritabilité.
- Débordements de la voie.

Prévenez la fatigue au volant

- Entrez votre voyage frais et dispos.
- Évitez de conduire entre 1 h et 7 h du matin.
- S'il est tard, couchez sur place ou appelez un taxi.
- Lors de longs trajets, faites une pause à toutes les deux heures, histoire de vous étirer ou de vous reposer les méninges.
- Si vous ressentez de la fatigue, gardez-vous dans un endroit sécuritaire et faites une sieste.

Source : Bureau d'assurance du Canada