

### Préparez vos déplacements



- ▶ Durée du trajet
- ▶ Choix de l'itinéraire
- ▶ Programmer le GPS
- ▶ Prévoir des temps de repos (si le trajet excède 2h00)
- ▶ Utiliser un véhicule adapté et entretenu
- ▶ S'informer des conditions météorologiques
- ▶ Avoir un moyen de communication
- ▶ Equiper le véhicule de pneus hiver si besoin
- ▶ Prévoir une trousse de secours (sans médicaments)

Tout accident qui survient pendant le temps de travail est un accident de mission, donc accident de travail. Signalez donc immédiatement tout accident à votre employeur même si vous n'êtes pas blessé.

### J'informe le médecin du travail/l'infirmier...

- ▶ D'une baisse de l'acuité visuelle
- ▶ D'une baisse d'audition
- ▶ De maladies tels que le diabète, l'épilepsie, l'hypertension...
- ▶ De troubles du sommeil/de la vigilance
- ▶ De la prise de drogues
- ▶ D'habitude de consommation d'alcool
- ▶ De la prise de médicaments



#### SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron  
51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE  
tél 03.26.70.40.41  
mail : [contactchalons@stsm51.fr](mailto:contactchalons@stsm51.fr)



Rond Point la Camuterie  
Z.A.C Les Accrués 2  
51800 SAINTE MENEHOULD  
tél 03.26.60.87.99  
mail : [contactmenou@stsm51.fr](mailto:contactmenou@stsm51.fr)



24 rue Ampère  
51300 VITRY LE FRANCOIS  
tél 03.26.74.22.98  
mail : [contactvitry@stsm51.fr](mailto:contactvitry@stsm51.fr)



Chaque salarié est responsable de sa sécurité ainsi que celle de ses collègues

Respectez les consignes de sécurité

N'hésitez pas à solliciter le Service de Santé au Travail

# Déplacement Routier

## Conseils au salarié



Préservons la  
Santé au Travail



## Liées à l'humain

### Les facteurs de risques

- ▶ Usage du téléphone
- ▶ Consommation d'alcool
- ▶ Consommation de stupéfiants
- ▶ Prise de certains médicaments
- ▶ Alimentation trop riche
- ▶ Dette de sommeil
- ▶ Véhicule non entretenu
- ▶ Défaut de vision
- ▶ Manque de préparation au déplacement



### Les effets sur la santé

- ▶ Inattention, modification de la capacité à réagir
- ▶ Conduite inadaptée, somnolence
- ▶ Défaut de coordination
- ▶ Défaut de concentration
- ▶ Euphorie
- ▶ Risque de défaillance technique, accident...
- ▶ Retard potentiel
- ▶ Non respect du code de la route, itinéraire inadapté
- ▶ Troubles de la vision, mauvaise appréciation des distances, déviation de trajectoire

## Liées aux conditions de circulation

- ▶ Météo défavorable
- ▶ Circulation difficile
- ▶ Pannes mécaniques



# Les conseils de prévention



## Téléphone/GPS

- ▶ **S'arrêter** pour utiliser le téléphone/GPS
- ▶ **Utiliser** un système Bluetooth pour les communications



## Conduite

- ▶ **Pensez** à mettre votre ceinture de sécurité
- ▶ **Respectez** les limitations de vitesse et adaptez celle-ci en fonction des conditions climatiques ou de circulation
- ▶ **Respectez** le code de la route de manière générale

## Sommeil/Fatigue

- ▶ **Faites** des pauses régulières (toutes les 2 heures) surtout en cas de long trajet
- ▶ **Ne luttiez pas**, contre le sommeil, mieux vaut s'arrêter et dormir



## Alcool/Cannabis/Drogues



- ▶ **Alcool** : privilégiez l'abstention (même si le seuil <math><0.50\text{g/l}</math> de sang)
- ▶ **Cannabis/drogues** : aucune consommation n'est autorisée



## Alimentation

- ▶ **Evitez** les repas trop lourds
- ▶ **Pensez** à vous hydrater régulièrement surtout par temps chaud



## Médicaments

- ▶ **Informez** votre médecin ou votre pharmacien que vous réalisez des déplacements routiers professionnels
- ▶ **Pensez** à regarder les pictogrammes de vigilance sur la boîte avant la prise de médicament

