



# #SafeDriver EVERYWHERE, EVERY DAY



Je contrôle mon véhicule avant chaque départ



J'attache ma ceinture de sécurité et je m'assure que tout passager a également attaché la sienne



J'adapte en permanence mon allure à la configuration de la route et aux conditions de circulation sans jamais dépasser les limitations de vitesse



Je garde une distance de sécurité avec le véhicule qui me précède et je mets le pied face au frein à l'approche d'un danger



Je respecte les durées de conduite et de repos définies et je fais une pause dès les premiers signes de fatigue



Je respecte les autres usagers de la route et je prête une attention particulière aux piétons et aux 2 roues



Je n'utilise pas mon téléphone en conduisant



Je ne conduis pas sous l'emprise de l'alcool ou de la drogue

Labels for symptoms of fatigue and distraction:

- Difficulté à se concentrer
- Nuque raide
- Douleurs dans le dos
- Besoin de changer souvent de position
- Picotement des yeux
- Paupières lourdes
- Regard fixe
- Bâillements
- Besoin de se frotter les yeux, se toucher le visage, le cou
- Engourdissements des jambes

**Faire des pauses fréquentes :** marcher, aérer le véhicule, utiliser les temps de repos pour s'alimenter correctement.

**Ne pas lutter contre le sommeil :** le combat est perdu d'avance. Dès les premiers signes de fatigue, faire une pause. C'est le seul moyen de venir à bout de la somnolence.