



#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

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.

