



Dans un tel état, on ne conduit pas!

Le risque de provoquer un accident est trop grand et un **retrait de permis** guette. Lors d'accidents, les assurances peuvent **réduire leurs prestations** ou même **les supprimer** et cela peut **coûter cher** pour le fautif. **Parfois cela peut même vous coûter votre job!**



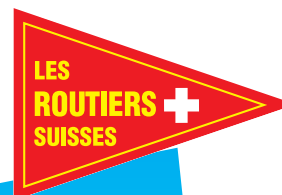
Si vous pouvez vous regarder avec bonne conscience le matin dans le miroir, vous pouvez commencer votre journée de travail sans soucis! Mais n'oubliez pas de faire des pauses, de manger et de boire suffisamment. Tel un camion, le cerveau a aussi besoin de carburant pour fonctionner.



Les Routiers Suisses vous souhaitent une bonne route

# Apte à conduire – sécurité au volant

Le plus important en bref



**LES ROUTIERS SUISSES**  
Brochures d'information: **RECOMMANDÉES** à tous les chauffeurs

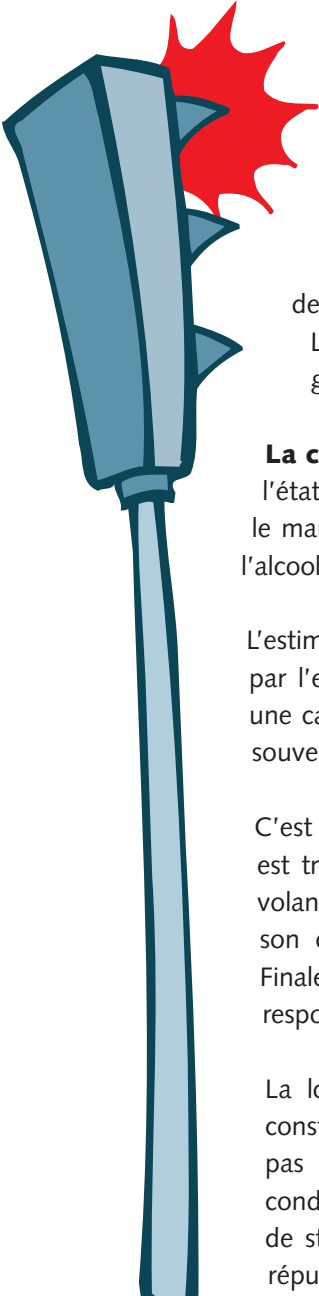
	Afin de s'éviter des ennuis et de se simplifier la vie, il est important de bien connaître les subtilités de l'OTR. Pour vous aider dans cette tâche, nous avons rassemblé les règles les plus importantes dans cette brochure.		Pourquoi et surtout comment arrimer correctement son chargement? Voici des questions qui ne restent pas sans réponses dans notre brochure sur la sécurité du chargement. Sa lecture intéressera aussi bien le chauffeur que son chef ou même ses clients.		La conduite défensive consiste à maîtriser sa propre agressivité dans le trafic quotidien. Vous pourrez ainsi ménager votre véhicule, consommer moins de diesel et ménager vos nerfs afin qu'il vous reste encore de l'énergie à la fin de votre journée de travail.
	Ce dépliant vous rappelle les règles de sécurité élémentaires à respecter impérativement dans les tunnels. Pour votre sécurité et celle des autres.		Cette brochure contient des informations utiles au conducteur d'un véhicule de 3,5 tonnes. Elle se propose d'attirer l'attention sur les dangers liés à la conduite d'un tel véhicule.		Dans la circulation, de multiples capacités sont exigées du conducteur et sa responsabilité est importante. Un chauffeur doit être entièrement apte à la conduite afin de pouvoir consacrer toute son attention à la route.

**Commandes:**  
Les Routiers Suisses, La Chocolatière 26, CP 99, 1026 Echandens, info@routiers.ch ou par fax au: 021 706 20 09.



Co-financé par le Fonds de Sécurité Routière

© 2006, Edité par: Les Routiers Suisses, CP 99, 1026 Echandens  
Tél. 021 706 20 00, www.routiers.ch



Dans la circulation, de multiples capacités sont exigées du conducteur et sa responsabilité est importante. Par conséquent, un conducteur professionnel au volant de son véhicule doit être entièrement apte à la conduite afin de pouvoir consacrer son attention à la route et à la circulation. La mauvaise estimation des risques représente l'un des plus grands facteurs d'accident.

**La capacité de conduire est influencée par:**

l'état de santé, la forme journalière, les sentiments, la distraction, le manque de temps, le stress, les besoins du corps, la fatigue, l'alcool, les médicaments, les drogues, etc.

L'estimation de la capacité de conduire est fortement influencée par l'employeur et ses besoins. Pour des raisons économiques, une capacité insuffisante et les conséquences en découlant sont souvent ignorées ou simplement sous-estimées.

C'est pour cette raison que la position du chauffeur professionnel est très délicate. Celui qui ne peut ou ne veut pas prendre le volant doit s'attendre à avoir des ennuis ou des problèmes avec son chef. Mais s'il arrive un accident, c'est déjà trop tard. Finalement, c'est celui qui est derrière le volant qui porte toute la responsabilité!

La loi est très claire à ce sujet: le conducteur devra rester constamment maître de son véhicule. Toute personne qui n'a pas les capacités physiques et psychiques nécessaires pour conduire un véhicule parce qu'elle est sous l'influence de l'alcool, de stupéfiants, de médicaments ou pour d'autres raisons, est réputée incapable de conduire pendant cette période et doit s'en abstenir. (LCR, art. 31)

**Fatigue**

- Celui qui va souvent tard au lit n'est pas reposé le lendemain.
- Des routes monotones et longues sont fatigantes.

Lorsqu'on est fatigué l'estimation de la vitesse est faussée et le temps de réaction augmente. Le danger d'assoupissement (sommolence) est grand. Du café, du Coca Cola, la prise d'excitants, des cigarettes ou baisser la vitre du véhicule n'y changent rien.

**Des pauses doivent être prises même si le programme de la journée est surchargé!**



**Malade**

- Tousser ou éternuer détourne l'attention.
- Conduire avec de la fièvre ou des douleurs réduit la concentration.

Même un refroidissement bénin porte déjà atteinte à la capacité de conduite. La prise de préparations combinées contre la grippe et le rhume ou des antidouleurs contre le mal de tête améliorent certes le bien-être, mais réduisent fortement la concentration et la capacité de réaction.



**Un refroidissement ou une grippe devrait être soigné en gardant le lit et pas sur la route ou dans la cabine. Un employeur respectueux est à l'écoute de ses employés et il accepte leurs décisions.**

**Alcool:**

- Même avec 0.2 pour mille, la capacité de conduite est restreinte.
- L'élimination de l'alcool dans le sang est un long processus. En une heure, seulement 0.10 à 0.15 pour mille sont éliminés.

L'alcool a une influence négative sur la concentration et l'attention. Les capacités visuelles, de jugement et de réaction sont fortement diminuées!

**Celui qui boit ou a trop bu le soir d'avant, ne conduit pas. Il n'y a aucun remède pour accélérer l'élimination.**



**Drogues**

- Il y a danger de dépendance.
- Les conséquences sont une modification de conscience, des hallucinations, des changements d'humeur.

La prise de drogues a une emprise sur la capacité de concentration. La mémoire courte ainsi que la capacité de réaction sont encore réduites pendant des heures après la consommation.



**On ne touche pas aux drogues: en consommant, le monde ne devient pas meilleur. Les problèmes doivent être résolus par d'autres moyens!**