TRANSPORT ROUTIER

LES RISQUES DU MÉTIER

SALARIÉS

ASMT - 14/10/2016



Attention à la baisse de vigilance

- **Le manque de sommeil et la fatigue** se traduisent par des **troubles de la vigilance** et peuvent aboutir à un **endormissement au volant**
- **Trois précautions :**
  - **Le sommeil flash** de 20 min en cas de baisse de vigilance
  - **Pauses courtes** toutes les 2 heures
  - **Pas de température trop élevée** dans le véhicule
- **Le risque de somnolence augmente** entre **13 h** et **16 h,** et entre **2h** et **5h** du matin

Faites attention en descendant du véhicule afin d'éviter l'entorse de la cheville (pensez aux 3 points d'appui)

Hygiène de vie

- **Veiller à avoir une alimentation variée et équilibrée**
- **Lutter contre la sédentarité** en faisant de l'exercice physique régulièrement (30 min par jour si possible)

Pour plus d'informations n'hésitez pas à vous rapprocher de votre **service de santé au travail** ou retrouvez-nous sur **www.asmt65.fr**

Scannez pour rejoindre notre site internet

ASMT
Prévention et Santé

contact@asmt65.fr asmt65 www.asmt65.fr
05 62 93 81 81
Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

Alcool

Pas d'alcool au volant, l'alcoolémie **la plus sûre est l'alcoolémie zéro**



Médicaments

De nombreux médicaments **altèrent la vigilance** et peuvent être incompatibles avec la conduite





Soyez prudent
Ne pas conduire sans avoir lu la notice



Soyez très prudent
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de la santé



Attention danger : NE PAS CONDUIRE
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

Tabac



Drogues

Les drogues (cannabis, cocaïne...) sont **des substances illicites**. En cas d'accident corporel, le chauffeur est contrôlé. Si le test est positif (jusqu'à un mois après la prise), l**a responsabilité du chauffeur est aggravée**



Ce document est une plaquette d'information. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit

Imprimé par "Imprimerie Moderne"
Crédit Photos et Illustrations : Freepik.com, Flaticon.com, Pixabay.com

Ne pas jeter sur la voie publique



Ce document est une plaquette d'information. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit

Crédit Photos et Illustrations : Freepik.com, Flaticon.com, Pixabay.com

Ne pas jeter sur la voie publique