

CONSEILS DE PRÉVENTION suite

6. Réglez votre poste de conduite avant de démarrer

Posture confortable pour votre corps



■ Réglez la distance du siège par rapport aux pédales

Vous devez pouvoir pousser à fond les pédales avec tout le pied sans que la jambe soit tendue. Les genoux ne touchent pas le volant.

■ Réglez l'inclinaison du dossier

Les cuisses et le buste forment un angle de 110°, la longueur de la cuisse est soutenue par le siège, calez le buste au fond du siège en réglant si possible le renfort lombaire.

■ Réglez la distance par rapport au volant

Le volant doit être à 25/30 cm du sternum. Il faut pouvoir atteindre le volant avec la paume de la main sans décoller les épaules du siège. Déplacez ensuite les mains sur le volant pour les placer à "10h10" afin de ne pas maintenir les bras tendus.

■ Ajustez l'appui-tête au sommet de la tête

Il doit être positionné aussi proche que possible de la tête.

■ Réglez la hauteur de l'assise pour une bonne visibilité



AU VOLANT

7. Conduisez de manière responsable

- Respectez le Code de la route;
- Arrêtez-vous pour téléphoner : pas de téléphone ou de kit main-libre au volant ;
- Ne consommez pas d'alcool, ni de drogue;
- Soyez vigilant si vous prenez des médicaments;



- Faites des pauses régulièrement (plus souvent la nuit) et changez de position;
- N'oubliez pas de porter la ceinture de sécurité;
- Adaptez le volume sonore de l'autoradio afin d'entendre les bruits qui vous entourent.

8. Prenez en compte votre environnement

- Adaptez votre conduite en fonction des conditions météorologiques : reportez votre déplacement ou faites des pauses plus souvent lors de conditions météorologiques difficiles
- Régulez la température à l'intérieur de l'habitacle : s'il fait trop chaud, la vigilance diminue
- Aérez votre habitacle : maintenez le circuit d'air ouvert sauf en cas de bouchons (fermez le pour éviter de faire entrer la pollution dans l'habitacle).

RÉGLEMENTATION

- Affections médicales incompatibles avec le permis de conduire : arrêté du 31 août 2010 modifiant l'arrêté du 21 décembre 2005
- Appareil de contrôle dans le domaine des transports par route : réglementation CEE n°3821/85 du conseil du 20 décembre 1985 modifiée
- Respect du Code de la Route : article L121-1 du Code de la route

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL.

Si vous prenez la route pour votre travail, parlez-en à votre médecin. Une équipe de préventeurs du CMB peut vous apporter des conseils personnalisés.

Risque routier mission

Conseils de prévention pour la conduite dans le cadre du travail



CMB

26 rue Notre-Dame des Victoires
75086 Paris cedex 02

Tél. : 01 49 27 60 00

Retrouvez d'autres conseils de prévention sur :

www.cmb-sante.fr

QU'EST-CE QUE LE RISQUE ROUTIER MISSION?



Définition

C'est un risque d'accident ou d'atteinte à la santé d'un salarié lié à un déplacement lors d'une mission pour le compte de son entreprise.

Il concerne tout type de véhicules : voiture, deux-roues ou véhicules utilitaires légers.

Ce risque concerne tout déplacement qu'il soit ponctuel ou régulier, de courte durée ou non.

Qui est concerné?

Tout salarié utilisant un véhicule dans le cadre de son activité professionnelle est exposé à ce risque. Certains métiers sont particulièrement exposés : chauffeurs, livreurs, commerciaux...

Un accident survenu lors d'une mission professionnelle est considéré comme un accident du travail.

L'accident de la route est la première cause de décès au travail

Source : site internet Améli.fr et Sécurité-routiere.gouv.fr

LA CONDUITE AU TRAVAIL ET SES CONSÉQUENCES

La conduite peut induire plusieurs risques pour la santé des salariés.

| Situations dangereuses | Conséquences |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Conduite dangereuse | Dommages corporels plus ou moins graves |
| Non respect du code de la route | Accident |
| Mauvaise installation au poste de conduite | Troubles musculo squelettiques (TMS) : mal de dos, lombalgies... |
| Position assise prolongée | |
| Passage rapide et répété d'une position immobile à un port de charge | |
| Vibrations du véhicule | |
| Conduite de nuit | Fatigue |
| Durée du parcours | Perte de vigilance et de réflexes |
| Mauvaises conditions météorologiques | |
| Embouteillages | Stress |
| Conduite dans l'urgence pour tenir les délais | Survenue de TMS |
| Ambiance climatique inadaptée (trop chaud, trop froid) | Infections |
| Climatisation excessive | Torticolis |
| Prise de médicaments | Perte d'attention |
| Alcool / Drogues | Somnolence |

CONSEILS DE PRÉVENTION

Dans la mesure du possible, évitez de prendre la route. Privilégiez d'autres moyens de transports ou les nouvelles technologies (visio-conférence ...).

Si vous êtes tout de même amené à prendre la route, voici quelques conseils :

AVANT LE DEPART

1. Prenez en compte votre état de santé



Certaines maladies sont incompatibles avec la conduite, pensez surtout à vérifier régulièrement votre vision...

2. Organisez votre déplacement avant de partir



- Préparez l'itinéraire (GPS réglé avant le départ),
- Prévoyez un temps de pause si nécessaire,
- Vérifiez la météo, l'état du trafic, les travaux en cours...



3. Sensibilisez vos clients

- Sensibilisez vos clients au fait que vous prenez la route : convenez avec eux d'un créneau horaire flexible de quelques minutes pour palier aux imprévus,
- Parlez-en à votre employeur afin d'intégrer cette dimension dans sa communication vis-à-vis des clients.

4. Prenez soin de votre sommeil



- Dans la mesure du possible dormez suffisamment la veille,
- Dans le cas contraire, faites une sieste réparatrice de 15 à 20 minutes avant de prendre le volant.

5. Vérifiez l'état de votre véhicule



- Assurez-vous que les contrôles et l'entretien sont effectués régulièrement (révisions, contrôle technique...),
- Avant de partir, vérifiez le bon état général du véhicule (pneus, phares, rétroviseurs...) et que vous disposez d'un gilet jaune, d'un triangle de signalisation et d'un éthylotest.