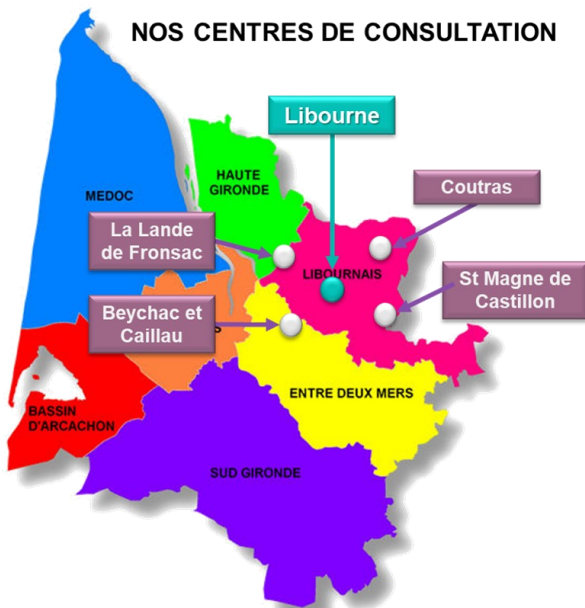


NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



Contact@sistlib.org



www.sistlib.org

Nos conseils

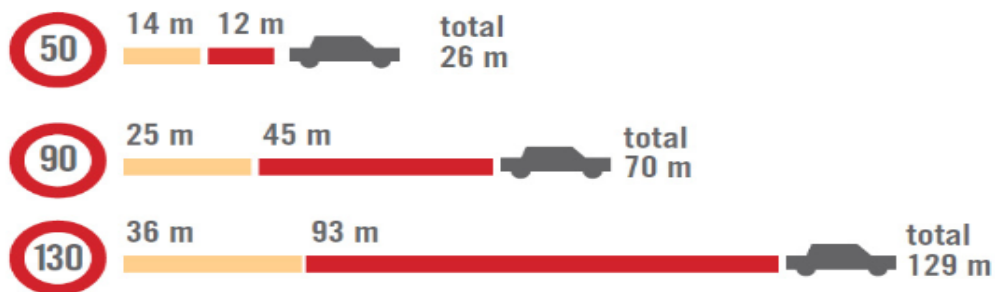


LE RISQUE ROUTIER

LES FACTEURS DE RISQUE

1. Vitesse excessive et inadaptée

DISTANCES D'ARRÊT EN FONCTION DE LA VITESSE



Distance parcourue pendant le temps de réaction (une seconde).

Distance moyenne de freinage sur sol sec et horizontal (elle peut être doublée sur route mouillée ou en cas de glissement).

2. Addictions (alcool et stupéfiants, médicaments)

Alcoolémie légale < 0.50g/litre de sang = 2 unités maximum



Médicaments



NIVEAU 1

SOYEZ PRUDENT

Ne pas conduire sans avoir lu la notice



NIVEAU 2

SOYEZ TRÈS PRUDENT

Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



NIVEAU 3

NE PAS CONDUIRE

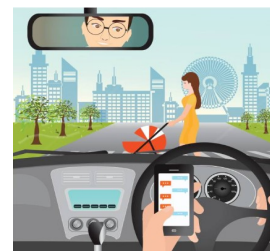
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

Stupéfiants: Zéro tolérance







À la persistance de la positivité de certaines drogues plusieurs jours après consommation

3. Non respect du code de la route (distance de sécurité, téléphone, priorités)



LES RECOMMANDATIONS

- * J'organise mes déplacements de façon à ne pas être pressé 
- * J'utilise le limiteur/régulateur de vitesse
- * Je ne bois pas d'alcool avant ou pendant ma journée de travail
- * Je ne consomme pas de stupéfiants 
- * En cas de traitement médical, j'informe mon médecin de mon activité et de mes horaires de conduite
- * Je porte la correction visuelle préconisée par mon ophtalmologiste 
- * Je mets mon téléphone en silencieux ou je renvoie mes appels
- * Si je ne me sens pas en état de conduire, je m'arrête et je préviens mon employeur
- * Je fais une pause toutes les 2h
- * Je consulte mon médecin si je ne dors pas plusieurs jours de suite et/ou si je m'assoupis facilement dans la journée, si je ronfle
- * Si je dois conduire la nuit (entre 2h-4h du matin) ou après une longue journée de travail, je fais une courte sieste 

9 accidents sur 10 sont liés à des facteurs humains