

# 15 manières d'assurer votre sécurité sur les routes et hors des routes

Conduire des camions peut être dangereux. En 2017, les camionneurs représentaient le groupe d'employés ayant subi le plus de blessures professionnelles mortelles (840), selon le Bureau of Labor Statistics du Department of Labor des États-Unis. Suivez ces 15 conseils pour assurer votre sécurité sur les routes et hors des routes :

## Avant de partir

- 1. Planifiez votre itinéraire.** Connaissez bien votre destination, les endroits où vous pourriez vous arrêter en route, les endroits où la circulation risque d'être plus dense et les chemins que vous pourriez prendre comme raccourcis.
- 2. Effectuez une inspection de votre véhicule avant votre départ.** Prenez 15 minutes pour vérifier l'état général de votre camion, le niveau des fluides, les pneus, les phares, les freins, les instruments et les commandes.
- 3. Attachez votre ceinture.** Ne partez pas avant d'avoir attaché votre ceinture. Selon la Federal Motor Carrier Safety Administration (FMCSA), 30 % des camionneurs tués lors d'accidents de voiture ont été partiellement ou totalement éjectés de leur véhicule.

## Lorsque vous conduisez

- 4. Soyez conscient des dangers.** Prévoyez les 15 prochaines secondes (un quart de mille [400 mètres] sur une autoroute ou une à deux rues en ville) pour éviter les problèmes de circulation, les zones de travaux et les autres dangers.
- 5. Vérifiez vos rétroviseurs.** Regardez-les toutes les huit à dix secondes et portez attention aux véhicules qui se trouvent dans vos angles morts.
- 6. Limitez votre nombre de changements de voie.** Si vous décidez de changer de voie, utilisez vos clignotants et vos freins pour signaler vos intentions aux autres conducteurs.
- 7. Gardez un œil sur le ciel.** Portez attention aux conditions météorologiques et ralentissez, au besoin, en raison des conditions routières (neige, pluie et gel) et de la disposition de la route (virages serrés et terrains montagneux).
- 8. Ralentissez dans les zones de travaux.** Respectez la signalisation et les limites de vitesse, faites attention aux équipes de route, maintenez une plus grande distance intervéhiculaire et préparez-vous à arrêter votre véhicule.



- 9. Évitez toute distraction.** Les camionneurs et les conducteurs d'autobus sont 23,2 fois plus susceptibles d'être impliqués dans un accident de la route, une quasi-collision ou une déviation du véhicule pendant l'échange de messages textes, selon la FMCSA.
- 10. Évitez les conducteurs agressifs.** Si vous voyez d'autres conducteurs suivre de très près les autres voitures, effectuer des changements de voie dangereux, omettre de signaler leurs intentions ou faire des excès de vitesse, écartez-vous de leur chemin. Restez calme, évitez tout contact visuel et ne portez pas attention à leurs gestes grossiers.

## Lorsque vous vous arrêtez

- 11. Garez-vous uniquement dans les zones bien éclairées.**
- 12. Verrouillez les portes de votre camion** et sécurisez votre marchandise et tous vos objets de valeur.
- 13. Soyez vigilants.** Soyez à l'affût de toute activité suspecte près de votre camion et ne marchez pas entre les remorques dans un relais routier.
- 14. Inspectez votre véhicule** afin d'être prêt pour la prochaine partie de votre trajet.
- 15. Reposez-vous.** Dormir de sept à neuf heures pendant la nuit vous permettra de vous revigorer.