

L'HIVER EST ARRIVÉ : ADOPTEZ DES DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES EN VOITURE

En période hivernale, les risques de demeurer coincé dans votre véhicule augmentent. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail pour la conduite hivernale. Cela pourrait vous sauver la vie !

Planifiez vos déplacements

Avant de prendre la route, au travail comme à la maison, assurez-vous d'être préparé à toute éventualité:

- ✓ Renseignez-vous sur les conditions routières
- ✓ Apportez votre téléphone cellulaire chargé à 100 %
- ✓ Faites le plein d'essence avant votre départ

Ayez une trousse d'urgence dans votre auto

Ayez toujours de l'équipement de sécurité et d'urgence pour l'hiver dans votre véhicule:

- Aliments non périssables (ex. : barres énergétiques);
- Eau - bouteilles qui ne se cassent pas sous l'effet du gel (les remplacer aux six mois);
- Couverture;
- Vêtements et chaussures ou bottes de rechange;
- Trousse de premiers soins;
- Couteau pour couper la ceinture de sécurité;
- Bougie dans un contenant métallique profond et allumettes;
- Lampe de poche à manivelle;
- Sifflet;
- Cartes routières;
- Pelle, grattoir et balai à neige;
- Sable, sel ou litière pour chat (non agglomérante);
- Plaques d'aide à la traction;
- Antigél et liquide lave-glace;
- Câble de remorquage;
- Câble de démarrage;
- Feu avertisseur ou fusées éclairantes.

Si vous êtes pris dans une tempête ou coincé dans un banc de neige

- ✓ Restez calme;
- ✓ Évitez les efforts exténuants;
- ✓ Habillez-vous chaudement. Mettez des vêtements secs dans la mesure du possible;
- ✓ Ne vous exposez pas trop au froid. En cas de poudrerie, ne sortez pas de votre voiture, à moins de pouvoir obtenir de l'aide tout près et seulement si vous pouvez marcher en sécurité, sans être désorienté;
- ✓ Faites tourner le moteur de la voiture environ 10 min par heure. Méfiez-vous du monoxyde de carbone : assurez-vous que le tuyau d'échappement n'est pas obstrué par de la neige et ouvrez une fenêtre du côté abrité contre le vent;
- ✓ Rendez votre voiture visible: faites fonctionner vos clignotants, utilisez une lanterne de signalisation, des fusées éclairantes ou un morceau de tissu;
- ✓ Bougez vigoureusement les mains, pieds et bras pour maintenir la circulation sanguine;
- ✓ Demeurez réveillé;
- ✓ Évitez d'utiliser inutilement votre téléphone cellulaire pour préserver la batterie;
- ✓ Surveillez l'arrivée d'autres voitures et des intervenants d'urgence.

Source: [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail.](#)

Équipe de sécurité civile et des mesures d'urgence