

La saison hivernale apporte une augmentation des risques extérieurs, tels que les accidents de véhicules et les chutes. En effet, chaque année, près de 7 000 accidents avec blessures ont été causés par des chutes sur la glace au Québec. De plus, seulement pour l'hiver 2019-2020, près de 11 200 personnes ont été victimes d'un accident de la route au Québec.

Ces événements accidentels, dans la plupart des cas, auraient pu être évités.



Mesures préventives générales :

Avant votre départ de la maison, consultez la météo et les conditions routières (511), ceci vous permettra de mieux planifier vos déplacements à pied ou en véhicule. Ce simple geste vous aidera à adapter vos comportements afin d'être plus vigilants et plus sécuritaires.

LES CHUTES EXTÉRIURES (APPROCHE PRÉVENTIVE)



S'ARRÊTER



ANALYSER l'environnement
et anticiper les zones à risque



AGIR en fonction du risque

- Choisissez les chaussures adéquates pour la température (semelles lisses et talons à proscrire);
- Ayez à portée de main des crampons amovibles, assurez-vous que leur état est conforme et portez-les;
- Déplacez-vous tranquillement lorsque le sol est glissant en raison des conditions météorologiques (glace, neige, pluie, etc.);
- Évitez d'avoir les mains surchargées de matériel lors de vos déplacements extérieurs;
- Circulez dans les entrées et sorties dégagées et bien éclairées;
- Favorisez l'utilisation des trois points d'appui dans les escaliers (pieds au sol et main sur la rampe), **tenez la rampe de l'escalier, tant en montant qu'en descendant;**
- Soyez attentif sur votre chemin jusqu'à la maison;
- Discutez rapidement avec votre supérieur pour déclarer toute situation de négligence d'entretien de la part d'un usager.

CONDUITE AUTOMOBILE



Demeurer **alerte et attentif**, **ralentir** et **garder la maîtrise de son véhicule** sont les principes de base d'une conduite hivernale sécuritaire.



SELON LA SAAQ :

46 %

des accidents se sont produits sur une surface sèche ou mouillée

53 %

des accidents sont survenus sur une surface enneigée, glacée ou couverte de neige fondante ou de neige durcie

LES 3 CAUSES PRINCIPALES :

44 %

L'inattention ou la distraction au volant

29 %

Les conditions météorologiques

21 %

La vitesse

Ces comportements simples à adopter peuvent éviter les mauvaises surprises et prévenir les accidents lorsque l'on conduit en hiver :

- ⊗ Encore une fois, planifier ses déplacements en s'informant de la météo et en consultant l'état des routes, sur Québec 511;
- ⊗ Soyez alerte sans distraction (ex. : cellulaire, radio, texto, etc.);
- ⊗ Déglacer et déneiger complètement son véhicule avant de prendre la route;
- ⊗ Réduire sa vitesse et garder une distance sécuritaire avec le véhicule devant, permet de :
 1. réduire la distance de freinage
 2. diminuer le risque de dérapage
 3. augmenter le temps pour une manœuvre d'urgence
 4. réduire la force d'un impact si un accident survenait
- ⊗ Allumer toujours les phares de sa voiture quand le temps est sombre;
- ⊗ Avoir une trousse d'hiver (balai à neige, grattoir, lave-glace, pelle, un cellulaire chargé, etc.) en tout temps dans son véhicule;
- ⊗ Être conscients de votre degré de fatigue avant de prendre le volant.

Si les conditions météorologiques sont défavorables, ne pas hésiter à reporter le déplacement et en discuter avec votre gestionnaire pour prendre la meilleure décision.

Enfin, la SAAQ rappelle que : Lorsqu'il y a une bordée de neige, l'ensemble des conducteurs sont invités à être particulièrement attentifs, prudents et patients près des véhicules de déneigement.