

## ÊTES-VOUS PRÊT POUR L'HIVER?

Si belle soit-elle, la saison de l'hiver demeure une période remplie de surprises et comprend certains risques lorsque nous devons nous déplacer à pied ou en utilisant la voiture ou autre moyen de transport. Il existe plusieurs éléments à considérer pour s'assurer de demeurer sécuritaire et prévenir des blessures qui pourraient survenir. Ces petites listes de rappels vous seront certainement utiles !



### AVANT MON DÉPART DE LA MAISON :

- Je consulte la météo et les conditions routières (511). Je pourrai ainsi mieux planifier mes déplacements et adapter mes comportements afin d'être plus vigilant.
- Je reste à l'affût des alertes météo envoyées par la mutuelle.

### POUR PRÉVENIR LES CHUTES EXTÉRIEURES, JE M'ASSURE :

- De porter des bottes adéquates pour l'hiver, avec des semelles anti-dérapantes.
- D'avoir à portée de mains des crampons amovibles qui assurent ma sécurité et que je porte lorsque c'est nécessaire.
- De me déplacer tranquillement lorsque les surfaces sont glissantes (glace, neige, pluie, etc.).
- De ne pas avoir les mains surchargées de matériel lors de mes déplacements.
- De garder trois points d'appui lorsque je monte ou que je descends de mon véhicule.
- De toujours tenir la rampe lorsque j'utilise des escaliers.

## VOTRE VOITURE EST-ELLE PRÊTE POUR L'HIVER?

En plus des pneus d'hiver qui doivent être changés avant le 1<sup>er</sup> décembre, voici quelques points à valider pour assurer une conduite sécuritaire pendant la période hivernale.

### AVANT QUE L'HIVER ARRIVE, JE M'ASSURE :

- De faire une mise au point de ma voiture par mon garagiste (changement d'huile, pression des pneus, phares fonctionnels, batterie, circuits électriques, essuie-glaces, etc.).
- De mettre dans ma voiture : balai à neige, petite pelle, trousse de sécurité routière (certaines sont spécialisées pour l'hiver) et couverture.

### AVANT DE PRENDRE LA ROUTE, JE M'ASSURE :

- D'avoir en tout temps dans ma voiture : permis de conduire, immatriculations, preuve d'assurance et constat à l'amiable.
- De bien déneiger et dégivrer ma voiture.
- Que mon téléphone cellulaire soit chargé et que j'aie un câble de recharge dans la voiture.
- D'avoir le numéro de l'assistance routière à portée de main.
- Que mon réservoir d'essence ainsi que de lave-glace soient pleins.

### J'ADAPTE MA CONDUITE :

- Je reste alerte en tout temps et je conduis pour les autres.
- Je m'assure que mes phares sont bien allumés.
- Je réduis ma vitesse et je garde une plus grande distance avec les autres véhicules.

Si les conditions météorologiques sont défavorables, n'hésitez pas à reporter vos déplacements et en discuter avec votre gestionnaire pour prendre la meilleure décision.

