

L'HIVER ARRIVE : SOYEZ PRÊTS ET EN SÉCURITÉ !

Aussi charmante soit-elle, la saison hivernale reste une période pleine de surprises et comporte certains risques, que l'on se déplace à pied, en voiture ou par tout autre moyen de transport. Il est important de prendre en compte plusieurs facteurs pour garantir sa sécurité et éviter d'éventuelles blessures. Ces petites listes de rappels vous seront certainement utiles !

AVANT MON DÉPART DE LA MAISON, JE M'ASSURE DE :

- ☐ Consulter la météo et les conditions routières (511) pour mieux planifier mes déplacements.
- ☐ Rester à l'affût des alertes météo envoyées par la mutuelle de prévention.

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

- ☐ Porter des bottes adéquates pour l'hiver, avec des semelles anti-dérapantes.
- ☐ Garder à portée de main des crampons amovibles pour assurer ma sécurité et les utiliser lorsque c'est nécessaire.
- ☐ Adapter ma marche pour rester en sécurité sur les surfaces glissantes (glace, neige, pluie, etc.).
- ☐ Ne pas avoir les mains surchargées de matériel lors de mes déplacements.
- ☐ Garder en tout temps trois (3) points d'appui lorsque je monte ou que je descends de mon véhicule.
- ☐ Toujours tenir la main courante lorsque quand j'utilise des escaliers.

AI-JE BIEN PRÉPARÉ MA VOITURE POUR LA SAISON FROIDE ?

Outre l'installation des pneus d'hiver avant le 1^{er} décembre, voici quelques éléments à vérifier pour rouler en toute sécurité durant l'hiver.

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-glace, etc.).
- ☐ Laisser 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 DE :

- ☐ Avoir en tout temps dans ma voiture : permis de conduire, immatriculations, preuve d'assurance et constat à l'amiable.
- ☐ Bien déneiger et dégivrer ma voiture.
- ☐ Vérifier que mon téléphone est chargé et que j'ai un câble de recharge dans la voiture.
- ☐ Avoir le numéro de l'assistance routière à portée de main.
- ☐ Vérifier que mon réservoir d'essence et celui de lave-glace sont pleins.

J'ADAPTE MA CONDUITE :

- ☐ Rester attentif à chaque instant et adopter une conduite responsable envers les autres
- ☐ Veiller à ce que mes phares soient bien allumés.
- ☐ Réduire ma vitesse et augmenter l'espace entre mon véhicule et celui devant moi.

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

