

Exemplaire de référence : Promotion des moyens de diminuer les distractions au volant

Conseils pour diminuer les distractions

Avant de conduire :

- Prévoyez assez de temps de déplacement
- Récapitulez les cartes et les directions
- Éteignez tout appareil mobile
- Rangez et arrimez les objets non fixés
- Préparez tout ce dont les enfants ont besoin
- Installez correctement les animaux de compagnie
- Réglez les commandes de température ambiante et de la radio à l'avance
- Programmez l'itinéraire sur votre GPS à l'avance

En conduisant :

- Laissez votre messagerie vocale prendre les appels téléphoniques
- Ne textez pas, ne naviguez pas sur le Web et ne lisez pas de courriels
- Évitez de manger, de boire ou de fumer
- Ne faites pas votre toilette
- Arrêtez-vous à un endroit sûr pour passer ou recevoir des appels téléphoniques
- Assurez un meilleur contrôle en gardant les deux mains sur le volant
- Gardez les yeux et votre attention sur la route

Des études démontrent que composer un numéro ou texter comporte le niveau de risque le plus élevé de toutes les activités liées au téléphone cellulaire, avec les automobilistes qui textent étant 23 fois plus susceptibles d'être impliqués dans une collision. N'oubliez pas, il suffit de seulement quelques secondes pour changer le reste de votre vie. Concentrez-vous sur la route.

(Adapté des Conseils pour diminuer les distractions du CAA du Centre-sud de l'Ontario <http://www.caasco.com/Community-Action/Road-Safety/Distracted-Driving/Tips.aspx>)