

5 façons intelligentes aidant à éviter la distraction au volant

Votre téléphone émet un son. Il peut s'agir d'un message sur les médias sociaux, un courriel, un texto. Mais si vous êtes derrière le volant, ce son pourrait se révéler mortel.

La distraction au volant n'inclut pas seulement l'envoi de textos ou la lecture d'un message sur votre téléphone, mais elle comprend aussi tout ce qui vous fait détourner le regard de la route, lâcher le volant ou ne plus penser à la conduite. En 2018, les accidents attribuables à la distraction au volant ont causé près de 2 900 décès et 400 000 blessures aux États-Unis, affirme la [National Highway Traffic Safety Administration \(NHTSA\)](#).

Vous trouverez ci-dessous un bref rappel des règlements de la [Federal Motor Carrier Safety Administration](#) relatifs à la distraction au volant :

- Il est interdit d'envoyer des textos et d'utiliser un téléphone cellulaire pendant la conduite d'un véhicule commercial utilisé dans le commerce inter-États.
- Les conducteurs pourraient être sanctionnés d'une amende allant jusqu'à 2 750 \$.
- Les infractions répétées peuvent mener à l'interdiction de conduire ou la suspension du conducteur pendant une période allant jusqu'à 120 jours.
- Votre employeur pourrait se voir infliger une amende allant jusqu'à 11 000 \$.

En termes simples, la conduite sécuritaire signifie qu'on n'essaye pas de prendre son téléphone, on ne le tient pas, on ne compose pas de numéro, on n'envoie pas de textos et on ne lit pas pendant la conduite.

Suivez ces 5 conseils pour éviter les distractions :

1. Éteignez tous les appareils inutiles. Mettez de côté tout téléphone intelligent ou appareil électronique personnel. Éteignez les appareils ou mettez-les en mode silencieux ou en mode « Ne pas déranger » pendant la conduite. Ne tenez jamais un téléphone intelligent dans votre main pour appeler ou envoyer un texto pendant que vous conduisez un camion, même si vous êtes arrêté à un feu rouge. Bien que les appareils mains libres soient légaux, sachez que si vous parlez au téléphone en conduisant, vous ne pensez plus à la conduite.



- 2. Planifiez.** Incluez la prévention de la distraction au volant à votre routine avant le voyage. Réglez votre itinéraire à l'avance sur un appareil GPS. Planifiez les repas avant ou après le voyage si possible. Préparez la musique que vous écouterez pendant le voyage avant de démarrer votre camion.
- 3. N'effectuez pas plusieurs tâches à la fois.** Si vous devez écrire une note dont vous avez besoin, utiliser un dispositif de répartition ou faire autre chose que conduire, rangez-vous d'abord sur l'accotement et arrêtez le camion.
- 4. Gardez les yeux sur la route.** Ne laissez pas les panneaux publicitaires attrayants, les bâtiments, les paysages ou même d'autres personnes détourner votre attention et ne pas regarder la route. Selon la NHTSA, si vous détournez les yeux de la route pendant seulement 5 secondes tout en voyageant à 89 km/h (55 mi/h) cela équivaut au fait de conduire sur toute la longueur d'un terrain de football avec les yeux fermés.
- 5. Conduisez de façon défensive.** Soyez attentif aux autres conducteurs. Il se peut qu'ils conduisent tout en étant distraits et qu'ils causent un accident grave.