

METTEZ UN FREIN À LA DISTRACTION AU VOLANT

Le palmarès des 10 conseils clés

- 10. Demandez à vos passagers de limiter le bavardage** et d'agir comme navigateurs.
- 9. Avant de prendre la route, réglez les sources de distraction.**
Si vous voulez manger, vous maquiller, vous coiffer, lire ou prendre vos messages, **faites-le avant de partir.**
- 8. Soyez frais et dispos** quand vous vous installez au volant.
- 7. Assurez-vous de bien connaître votre itinéraire** et vérifiez le avant de partir.
- 6. Ajustez le siège, l'appuie-tête, la ceinture, le rétroviseur,** la température ambiante, la radio, etc. à votre goût, avant de prendre la route.
- 5. Réglez votre musique et les commandes de votre tableau de bord** avant de partir et faites les ajustements nécessaires seulement lorsque votre véhicule est arrêté.
- 4. Garez-vous dans un endroit sécuritaire** si vous devez faire un appel urgent, vérifier un message, vous occuper des enfants, boire, manger, etc.
- 3. Informez tout le monde que,** pour des raisons de sécurité, vous ne répondrez plus au téléphone en conduisant.
- 2. Ne prenez pas d'appel sur votre cellulaire ou de message sur votre assistant numérique** lorsque vous conduisez. Et mieux encore, fermez ces appareils lorsque vous entrez dans votre voiture.
- 1. N'écrivez jamais de mini messages** pendant que vous conduisez! Lorsque vous écrivez ces courts messages, vous ne regardez pas ce qui se passe sur la route, vous êtes distrait et vos mains ne contrôlent pas le volant.

**DÉCIDEZ DÈS AUJOURD'HUI
DE NE PLUS ÊTRE
UN CONDUCTEUR DISTRAIT!**

**Pour un complément d'information
sur la distraction au volant,
parcourez le www.ibc.ca.**

Driver Distraction Digits

We've done the math.

Distracted driving equals dangerous driving.

- 45:** The number of feet your car covers in one second, at 50 km/h.
- 4:** Talking on cellphones (hand-held or hands-free) while driving makes you 4 times more likely to crash.
- .125:** If you text while driving, you are just as impaired as someone with a blood alcohol content (BAC) of .125. The legal BAC limit is .08.
- 80:** One study showed that nearly 80% of crashes involve some form of driver inattention within 3 seconds before the event.
- 50:** Percentage of Canadians who are concerned about distracted driving.
- 8:** Driver distraction is estimated to be a contributing factor in 8 out of every 10 police-reported crashes.
- 300:** Number of items that a fighter pilot needs to keep track of in a regular, non-combat mission.
- 3000:** Number of items the average driver needs to keep track of during rush hour. (This includes signs, traffic lights, other vehicles, passengers and pedestrians, road and weather conditions, and more.)