

Conseils d'hiver

Quelques conseils pour le cas où vous devez prendre la route en hiver.

Veillez toujours à ce que **le véhicule soit parfaitement en ordre sur le plan technique**.

Les pneus d'hiver offrent évidemment une sécurité plus grande que les pneus ordinaires.

Prévoyez **de la nourriture et des boissons suffisantes** (ration de réserve pour au moins un à deux jours, principalement de la nourriture riche en calories et des boissons chaudes, pas d'alcool car il favorise l'hypothermie); biscuits au muesli, barres énergétiques, ... prennent peu de place.

Des vêtements chauds sont absolument indispensables. Surtout la tête, le cou, la poitrine et l'aîne sont des parties sensibles à la perte de chaleur. Prévoyez donc un polaire supplémentaire, des gants, une écharpe et un bonnet. Mettez plusieurs couches de vêtements non collants et évitez que vos vêtements ne soient mouillés. Enlevez immédiatement tout vêtement mouillé. Et bien entendu, des chaussures d'hiver solides protégeront vos pieds du froid.

Une **couverture supplémentaire ou un plaid** feront également l'affaire.

Il est toujours à conseiller d'avoir des **allumettes** sur soi, ne fût-ce que pour faire un petit feu ou pour allumer un réchaud à gaz pour réchauffer un potage. Un réchaud ne coûte pas cher mais peut rendre une nuit sibérienne plus supportable si vous avez le nécessaire pour faire du café, du thé (avec pour une fois du sucre), une soupe minute, un bouillon (OXO).

N'oubliez pas votre **chargeur GSM** afin de toujours être en mesure de prévenir quelqu'un.

Une lampe de poche (et des piles pleines) peut également être très utile.

Prévenez votre famille et/ou votre l'employeur de l'endroit où vous êtes bloqué avec votre camion.

Écoutez la météo et les nouvelles à la radio et suivez les **recommandations** des autorités.

Soyez toujours prudent et vigilant !

**Si les dégâts matériels peuvent être réparés,
une vie humaine est irremplaçable !**

Et aidez vos collègues : SOYEZ SOLIDAIRES !