



Date de création : 15/06/2016

Page : N° / 03 / 2022.....

Dernier mise à jour: 06/01/2021

Date: 08/03/2025

Réunion

Heure début : 14 H 30

Formation

Heure fin : 17 H

Communication

Durée : 2H 30

TBT

Ramadan partie 1-2

Localité: AMBANJA

Participation

Compréhension

Nom et prénoms	Fonctions	Distributeur	Date	Heure		Signature	1		0	
				Début:	Fin:		1	0	1	0
DIDIER	CHFF	GALANA	08/03/2025	14H 30	15H		X		X	
GERSHON	CHFF	JOVENA	08/03/2025	15 H	15H 30		X		X	
ELIOT	CHFF	TOTAL	08/03/2025	15H 30	16H		X		X	
arison	chff	GALANA	08/03/2025	16H	16H 30		X		X	
ANGELIN	CHFF	VIVO	08/03/2025	16 H 30	17H		X		X	
MANU	RSP									

Ramadan : Une période pour commémorer

Le mois saint du Ramadan est le neuvième mois du calendrier Islamique. Les musulmans l'observent en jeunant pour commémorer la première révélation du saint coran. C'est l'un des cinq piliers de l'islam et est aussi marqué par de nombreuses prières, des bonnes pensées et de bons actes.

Pourquoi porter un intérêt particulier à la sécurité routière en période de ramadan ?

Le Ramadan est un temps spécial. C'est un moment pour être avec sa famille, particulièrement vers la fin de la journée. Cela crée des embouteillages dans certaines localités et il faut attendre plusieurs minutes pour enfin en sortir.

La publication " Sécurité routière dans les émirats Arabes Unis " dit que notre style de vie pendant le Ramadan aura des effets physiques sur notre corps. La faible hydratation et le manque de sucre peuvent conduire à la baisse d'attention, de concentration, de vision et de rythme de réaction. En être averti nous permettra d'être nos propres arbitres, de conduire en sécurité et d'anticiper les problèmes que les autres conducteurs pourraient créer pendant cette période.

Conduire en toute sécurité durant le mois du Ramadan :

Le fait de connaître le nombre croissant de risque devrait nous aider à être de meilleurs conducteurs. Nous devrions prendre conscience de nos propres limites pour conduire en sécurité.

- Si vous constatez que vous êtes épuisés ou moins attentifs, arrêtez de conduire
- Reposez-vous, prenez conseils et de l'aide si nécessaire.
- Les autres conducteurs et usagers de la route près de nous peuvent soudainement perdre le contrôle et l'attention. Cela pourrait causer un accident avec eux.

- Gérez de manière proactive de tels risques cachés aussi s'impose.
- Soyez compatissants, patients et accordez-vous des autres conducteurs.

Mettons l'accent sur notre propre sécurité et celle des autres pendant le Ramadan :

Le saint Mois du Ramadan est un temps pour les pensées spirituelles et la Bonté. On évite de causer du tort, même aux négligents. Nous devrions garder notre attention sur le " ne porter préjudice à quiconque " pendant cette période.

Pendant le mois sacré du Ramadan, Nous nous limitons à prendre des repas et des boissons après le coucher du soleil et avant le lever du soleil.

Nous devons choisir les bons aliments et les bonnes boissons à prendre, afin que ceux-ci nous fournissent l'énergie dont nous avons besoin pour rester en forme pendant la journée, en particulier lors de nos taches de conduite.

- Nous devrions éviter les aliments qui contiennent beaucoup de sucre, de gras ou d'amidon.
- Un repas équilibré comprenant des aliments ayant un apport calorique suffisant, des légumes et beaucoup de fruits est recommandé.
- Evitez d'avoir de gros volumes de nourriture.
- Choisissez plutôt d'avoir des aliments ayant une bonne teneur en énergie dans les quantités habituelles.
- Prenez vos repas à l'heure prévue et sans se presser.
- Boire beaucoup d'eau avant le tout début pour s'assurer que nous ne sommes pas déshydratés.

Se focaliser sur la sécurité pour vous et les autres pendant le ramadan

Nous devons nous abstenir de toute pensée blâmable et un langage grossier, une discussion vaine, un comportement blessant à tout moment pendant le Ramadan et au-delà. Nous ne voulons certainement pas blesser qui que ce soit en raison de notre comportement de conduite ou en raison de manquements de notre part. Nous devons rester concentrés sur notre sécurité et celle des autres. L'équipe santé, sécurité, sûreté et Environnement (HSSE) de voromailala fitaterana vous souhaite, ainsi qu'à votre famille et à vos proches, un mois sacré du Ramadan sur et épanouissant.

Responsable partage:..... MANU

Signature:.....