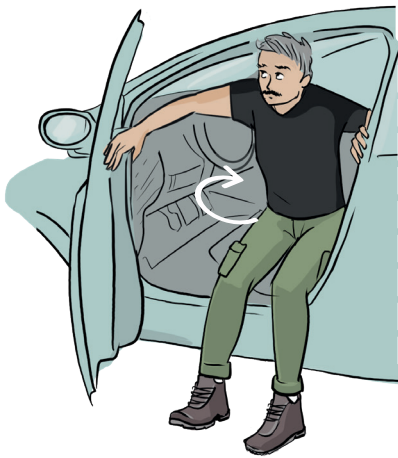


Je m'installe pour conduire

Monter dans le véhicule



- › Portière ouverte, tourner le dos au véhicule
- › S'asseoir sur le siège
- › Pivoter le bassin tout en veillant à maintenir les épaules parallèles
- › Reculer le bassin au fond du siège
- › Si besoin, prendre appui avec la main (ex : sur la poignée intérieure avec la main droite, sur le contour de la porte avec la main gauche, ou sur la poignée supérieure à l'intérieur du véhicule).



Sortir du véhicule

- › Effectuer le mouvement inverse

S'installer au poste de conduite

1. Régler son siège
2. Régler son volant
3. Positionner ses mains

Appui-tête

Bord supérieur de l'appui-tête situé à la même hauteur que le sommet de la tête.

Hauteur du siège

- › Suffisamment élevée pour permettre une bonne visibilité vers l'extérieur.
- › Le menton ne doit pas être plus bas que le volant.
- › S'assurer que l'espace entre la tête et le plafond soit suffisant.

Soutien lombaire

La hauteur et l'épaisseur du soutien lombaire doivent être ajustées de façon à combler le creux lombaire. Il est possible d'ajouter un coussin lombaire.

Avancée ou recul du siège

Bien au fond du siège, ce dernier doit être avancé ou reculé de manière à pouvoir pousser les pédales à fond avec toute la longueur du pied en ayant la jambe légèrement fléchie (sans déplacement du bassin).

Réglage du volant

- › Espace suffisant entre les genoux et le volant pour manipuler son volant et mouvoir ses jambes.
- › Le haut du volant doit pouvoir être atteint avec la paume de la main, sans décoller les épaules du dossier, bras semi-fléchis.

Positionnement des mains

- › Mains positionnées sur le volant à « 9h15 ».

Maniement des pédales

Il est conseillé de porter des chaussures fermées.

Organisation du travail

Aménager des pauses afin de prévenir l'apparition de douleurs liées aux gestes répétitifs, à la posture assise maintenue dans le temps et au stress. Pendant le trajet, marquer une **pause toutes les deux heures** pour pouvoir se lever et s'étirer.



Rappel : effectuer ses appels téléphoniques uniquement pendant les pauses. Si vous devez absolument répondre au téléphone en conduisant, veillez à vérifier la connexion bluetooth entre votre appareil et le système main-libre du véhicule, avant de prendre la route.