

## 2

### Régler l'inclinaison du dossier

- Les épaules doivent être constamment collées au dossier.
- Afin d'ouvrir l'angle entre le tronc et les jambes, inclinez légèrement le dossier vers l'arrière ce qui a pour effet de réduire la pression sur le disque intervertébral et diminuer l'inconfort de la hanche.

*Attention tout de même à ne pas trop l'incliner vers l'arrière, vous risquez d'avoir à avancer votre tête, ce qui vous forcera à fléchir votre cou et/ou à étirer vos bras et peut causer de la fatigue musculaire et des douleurs au niveau du cou et du haut du dos.*

## 3

### Régler la position du volant et les rétroviseurs pour limiter les sollicitations des bras et de la nuque.

- Il faut s'assurer que le volant et/ou les rétroviseurs ne soient pas trop bas
  - La hauteur du volant doit être réglée de sorte à ce qu'une fois les bras tendus, les poignets arrivent au niveau de haut du volant (à 10h10)
  - La visualisation des rétroviseurs ne doit pas entraîner de flexions du cou ou du dos
- Pour la conduite en ville, préférer un volant réglé plus haut pour faciliter les manœuvres
- Pour les longs trajets un volant plus bas pour relâcher les bras.

## 1

### Régler le siège en profondeur et en hauteur

- Les pédales doivent tomber sous la base des orteils sans trop avancer les pieds pour pouvoir agir confortablement sur les pédales.
- Il est préférable d'élever le siège aussi haut que possible sans perte de confort. La hauteur augmentera votre champ de vision extérieur. Votre regard devrait se trouver au moins 76 mm, soit l'équivalent de la longueur d'un index, au dessus du volant.
- L'angle entre les cuisses et les mollets doit être de 95 à 135°.
- Un espace d'environ 5 cm, soit l'équivalent de la largeur de trois doigts environ, doit être présent entre le pli du genou et l'avant du siège lorsque vous êtes au fond dossier.
- Si vous disposez d'un renfort lombaire, veillez à bien le placer au niveau du creux présent en bas du dos (courbure naturelle du dos).
- Le haut de l'appui tête et le dessus du crâne doivent être au même niveau.
- Assurez-vous que le haut de votre crâne ne touche pas le plafond. Un espace représentant la largeur de deux doigts environ doit être présent.



✉ [prevention@amet.org](mailto:prevention@amet.org) ☎ 01 49 35 82 50



## EMPLOYEUR / SALARIÉ

# RÉGLAGES AU POSTE DE CONDUITE

PRÉVENTION

1. **Réglage de la hauteur du siège au plus haut possible** tout en permettant un espace suffisant entre la tête et le plafond
2. **Les pédales doivent tomber sous la base des orteils** sans trop avancer les pieds.
3. Une fois les bras tendus, **les poignets doivent être au niveau du haut du volant** (à 10h10)
4. **Un espace d'environ 5 cm doit être présent entre le pli du genou et l'avant du siège** lorsque vous êtes au fond du dossier
5. Le **haut de l'appui tête et le dessus du crâne** doivent être au même niveau
6. Réglez l'inclinaison du dossier afin d'avoir constamment **les épaules collées au dossier**



Dès que vous prenez une pause, pensez à réaliser des étirements afin de limiter l'impact de la position assise prolongée et des sollicitations biomécaniques.

