

POUR BIEN AJUSTER VOTRE POSTE DE CONDUITE

TRAVAUX PUBLICS

AIDE- MÉMOIRE

Une bonne position de conduite, c'est important! Le maintien d'une position assise adéquate vous permettra de contrôler au maximum le véhicule, de minimiser les risques de lésions ou de blessures et d'optimiser votre énergie et efficacité.

ASSISE

- 1 Hauteur du siège**
 - ▶ Cuisses à l'horizontale
- 2 Profondeur du siège**
 - ▶ Cuisses à l'horizontale
 - ▶ Angle entre la jambe et la cuisse de plus de 90°
- 3 Angle et profondeur du coussin de l'assise**
 - ▶ Coussin de l'assise à l'horizontale
 - ▶ Environ de 3 à 7 cm entre le mollet et le coussin de l'assise
- 4 Fermeté de la suspension**
 - ▶ Doit être correctement ajustée pour ne pas rebondir ni ressentir trop de vibration (juste milieu)



DOSSIER

- 5 Angle**
 - ▶ Angle entre l'assise et le dossier d'un peu plus de 90°
 - ▶ Omoplates appuyées sur le dossier
- 6 Ballons lombaires**
 - ▶ Déterminer celui ou ceux dans la partie la plus creuse du dos
 - ▶ Gonfler au maximum le ou les ballons, et diminuer jusqu'au moment où on sent un support, mais sans inconfort
- 7 Appui-tête**
 - ▶ Milieu de l'appui-tête à la même hauteur que les yeux
 - ▶ Distance d'au moins 7 cm avec la tête
- 8 Accoudoirs**
 - ▶ Épaules à la position naturelle au repos

VOLANT

- 9 Angle et profondeur du volant**
 - ▶ Distance d'environ 10 cm (un poing) entre le ventre et le volant et un poing entre les cuisses et le volant

MANETTES

- 10 Manettes**
 - ▶ Épaule à la position naturelle au repos et bras près du corps
 - ▶ Main dans le même axe que l'avant-bras

POUR BIEN AJUSTER VOTRE POSTE DE CONDUITE

TRAVAUX PUBLICS

CODES QR



Aide-mémoire
Pour bien ajuster votre poste de conduite
(PDF)



Vidéo
Camion 10 roues

Cette vidéo vous présente les ajustements de siège pour un camion 10 roues.



Vidéo
Chargeuse

Cette vidéo vous présente les ajustements de siège pour une chargeuse.



Vidéo
Tracteur

Cette vidéo vous présente les ajustements de siège pour un tracteur.