



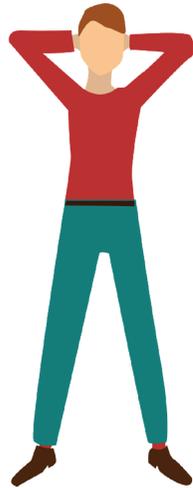
3. Exemples d'étirements à réaliser

Pour les trapèzes

Position debout, la paume des mains à plat sur l'arrière du crâne.

1 Baissez la tête en appuyant doucement pendant une dizaine de secondes avec les mains.

2 Tirez le bras droit vers la gauche derrière votre dos. Inclinez la tête sur la gauche en appuyant légèrement avec la main et faites la même chose avec l'autre bras (10 secondes, 3 fois de suite sur chaque bras).



Pour le dos et les lombaires

1

Posez le pied en hauteur (ex : sur le pare-choc, sur la marche...).

Fléchissez puis étendez la jambe en essayant d'attraper votre pied, votre cheville, votre mollet ou votre genou (10 secondes, 3 fois de suite sur chaque jambe).



2

Mettez-vous en position : debout, jambes légèrement écartées et pliées. Penchez-vous en avant, en laissant vos mains effleurer le sol en expirant lentement par la bouche.



A retenir



Un des secrets pour bien rouler est ... de s'arrêter.

Cela permet au conducteur de ne pas accumuler la fatigue, donc de rester vigilant et d'être concentré plus longtemps.

Parlez-en à votre médecin du travail !



ENTRE MÉDICAL INTERENTREPRISES EUROPE
80, rue de Clichy - 75009 Paris
01 49 70 84 84

www.cmie.fr



CMIE - Toute reproduction, même partielle est interdite. Document réalisé par les professionnels du CMIE et le service communication - Crédits photos : Fotolia - DRG - J.A.A. / 9/11

Fiche
CONSEIL

Salariés

INSTALLATION
AU POSTE
DE CONDUITE



Vous êtes amené à conduire lors de votre activité ?

Et si vous preniez quelques instants pour mieux vous installer ?



1. Les principaux risques

La perte de vigilance et l'endormissement

Les accidents de la route sont la première cause de mortalité au travail. Les risques sont accrus le matin, à la pause déjeuner et en fin d'après-midi.



Le stress est dû à une charge mentale liée à l'activité. Normal sur de courtes durées, le stress continu et répété peut provoquer anxiété, troubles de la concentration, troubles de l'humeur.

Les Troubles Musculo-Squelettiques

La position assise prolongée peut favoriser le développement de pathologies dorsales et de troubles musculo-squelettiques. Les conducteurs se plaignent souvent d'inconfort ou de douleurs dans le bas du dos, fatigue dans les épaules, crampes aux pieds.



2. Réglez votre poste de conduite !

- Réglage de la suspension** (selon poids et qualité de la route).
- Réglage de la profondeur du siège** afin de le rapprocher des pieds des pédales.
Astuce : les pieds doivent pouvoir passer d'une pédale à l'autre sans effort.
- Réglage de la profondeur de l'assise** : les cuisses sont à l'horizontale, les genoux dégaçés.
Astuce : En gardant le talon au sol, il faut pouvoir enfoncer entièrement la pédale d'embrayage, sans que votre jambe ne soit tendue. Il faut également pouvoir relâcher la pédale d'embrayage, toujours talon au sol, en glissant son pied sans que le mollet ne touche le siège en fin de course.
- Réglage de la hauteur et de l'inclinaison du dossier** : environ 95°-100° pour éviter de glisser du siège.
Astuce : L'inclinaison du dossier et l'épaisseur du bourrelet lombaire doivent être réglés de manière à ce que le dos ne décolle pas du dossier.
- L'appui tête** : vos yeux sont alignés avec la partie centrale de l'appui tête.

- Réglage du volant en position basse** (sans gêner les genoux) afin d'éviter une élévation des bras.

Astuce : Lorsque vous tenez et tournez le volant, vous devez avoir les bras légèrement fléchis au point le plus éloigné, c'est-à-dire au sommet du volant.

- Bouclage de la ceinture de sécurité.**



Faites des pauses régulièrement : toutes les 2 heures ou tous les 200 km

En cas de « coup de barre », arrêtez-vous immédiatement sur une aire de repos.

- Marchez au moins 5 minutes.
- Respirez profondément.
- Faites des exercices d'étirements (voir au dos)
- Se réhydrater.