

fiche conseils  
Salariés



installation au poste de conduite



## les principaux risques

Les accidents de la route représentent **40 % des accidents mortels du travail en France**, faisant de ce risque la **première cause de décès au travail**.

Que vous conduisiez un véhicule pour vos missions professionnelles ou lors de vos trajets domicile-travail, vous êtes exposé.e.

Se sensibiliser aux dangers de la route et adopter les bons réflexes, c'est protéger votre sécurité et celle des autres.

### ..... 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

Le stress est dû à une charge mentale liée à l'activité. Normal sur de courtes durées, le stress continu et répété peut provoquer de l'anxiété, des troubles de la concentration et des 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, de fatigue dans les épaules et de crampes aux pieds.



#### Faire des pauses régulièrement

toutes les 2 heures ou tous les 200 km



- marcher au moins 5 minutes
- respirer profondément
- faire des exercices d'étirements
- s'hydrater



**En cas de fatigue, il est important de s'arrêter immédiatement sur une aire de repos.**



## régler son poste de conduite

Régler correctement son poste de conduite permet de limiter les troubles physiques liés à la conduite prolongée et contribue à la prévention des accidents. C'est un geste clé pour la sécurité au travail et la gestion du risque routier professionnel.



### Contrôler l'état global du véhicule

État et niveau des pneus, état du pare-brise, etc.

### Régler la profondeur du siège afin de rapprocher les pieds des pédales

**Astuce** : les pieds doivent pouvoir passer d'une pédale à l'autre sans effort.

### Régler la profondeur de l'assise

Les cuisses doivent être à l'horizontale, les genoux dégagés.

**Astuce** : en gardant le talon au sol, il faut pouvoir enfoncer entièrement la pédale d'embrayage sans que la jambe ne soit tendue. Il faut également pouvoir relâcher la pédale d'embrayage, toujours talon au sol, en glissant le pied sans que le mollet ne touche le siège en fin de course.

### Régler la hauteur et l'inclinaison du dossier

L'inclinaison doit être réglée entre 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.

### Régler l'appui-tête

Les yeux doivent être alignés avec la partie centrale de l'appui-tête.

### Régler le volant en position basse

Régler le volant en position basse sans gêner les genoux afin d'éviter une élévation excessive des bras.

**Astuce** : en tenant et tournant le volant, les bras doivent être légèrement fléchis au point le plus éloigné, c'est-à-dire au sommet du volant.

### Boucler la ceinture de sécurité

#### Profiter des pauses pour s'étirer

S'étirer permet de relâcher les tensions musculaires et de rester vigilant, notamment lors de longs trajets.

#### Trapèzes

**Position debout, la paume des mains à plat sur l'arrière du crâne.** Baisser la tête en appuyant doucement pendant une dizaine de secondes avec les mains.

**Tirer le bras droit vers la gauche derrière le dos. Incliner la tête sur la gauche en appuyant légèrement avec la main** et faire la même chose avec l'autre bras (maintenir 10 secondes, à répéter 3 fois de suite sur chaque bras).



#### Dos et lombaires

**Poser le pied en hauteur** (ex : sur le parechoc, sur la marche...).

**Fléchir puis étendre** la jambe en essayant d'attraper le pied, la cheville, le mollet ou le genou (maintenir 10 secondes, à répéter 3 fois de suite sur chaque jambes).



**Se mettre en position** debout, jambes légèrement écartées et pliées. Se pencher en avant, en laissant les mains effleurer le sol, tout en expirant lentement par la bouche.



VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

**Prevlink**

80 rue de Clichy - 75009 Paris

