QUELQUES CONSEILS

EN DÉBUT DE POSTE

1. Réglez votre siège : l'ajustement conditionne votre confort et la sécurité au poste de travail
2. Réglez le volant : le poing doit pouvoir passer entre les cuisses et le volant
3. Réglez les rétroviseurs
4. Portez la ceinture de sécurité
5. Ajustez la ceinture abdominale
6. Ajustez l'appui tête du siège
7. Réglez la température et l'humidité

A CHAQUE PAUSE

- ➔ Levez vous, descendez du bus et marchez afin de favoriser le retour veineux
- ➔ Bougez ! Changez régulièrement de position, pensez à vous étirer
- ➔ Buvez régulièrement

ET N'OUBLIEZ PAS UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE :

- ✓ Respectez l'équilibre alimentaire,
- ✓ Limitez l'usage du tabac, alcool et substances psychotropes
- ✓ Pratiquez une activité physique régulière.

Imprimé Par Nos Soins.

QUELQUES EXEMPLES D'ÉTIREMENTS

Source : www.autoroutes.fr

POUR LES TRAPÈZES

Exercice 1

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.

Pour les trapèzes

Exercice 2

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

POUR LE DOS ET LES LOMBAIRES

Pour le dos et les lombaires - excercice 1 -

Exercice 1

Poser le pied en hauteur (ex : sur le pare-choc du bus, sur la marche…).

Fléchir puis étendre la jambe en essayant d'attraper son pied, sa cheville, son mollet ou son genou (10 secondes, 3 fois de suite sur chaque jambe).

Pour le dos et les lombaires - excercice 2 -

Exercice 2

Position de la « girafe » : debout, jambes légèrement écartées et pliées.

Se pencher en avant, en laissant ses mains effleurer le sol en soufflant.

Le médecin du travail et son équipe restent à votre disposition et à votre écoute.

© SIST Ouest Normandie

Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie
CS 43509 - 107, Rue Auguste Grandin - 50009 SAINT-LÔ Cedex
Tél. : 02.33.57.12.93 - www.santetravail-on.fr

CONDUCTEURS DE BUS

Service Interprofessionnel
de Santé au Travail Ouest Normandie
www.santetravail-on.fr

Quelques conseils pour bien régler, améliorer votre poste de travail et préserver votre santé.

Février 2022

QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

Les conducteurs de bus sont exposés à des risques professionnels : contraintes de circulation routière, position assise prolongée, charge mentale (respect des horaires, vigilance continue, écoute des clients, amabilité en toute circonstance...).

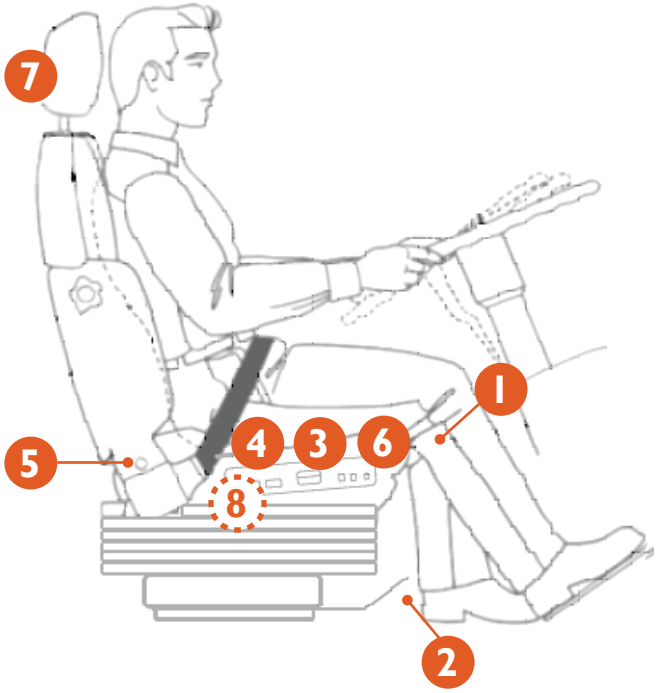
Ces contraintes de travail peuvent avoir des effets sur la santé :

- Troubles musculo-squelettiques : problèmes de dos, d'épaules,…
- Affections cardio-vasculaires : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, hypertension, ...
- Affections gastro-intestinales : troubles intestinaux,…
- Risques métaboliques : obésité abdominale, diabète, cholestérol, hypertension artérielle, …
- Stress
- Accidents routiers

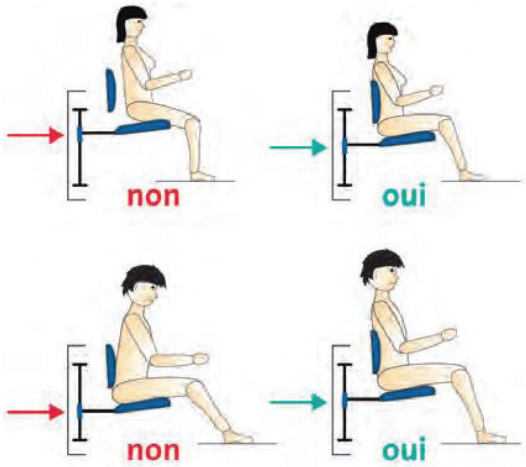
ÊTRE BIEN ASSIS PERMET DE DIMINUER LES EXPOSITIONS ET LIMITER LES PROBLÈMES DE SANTÉ.

COMMENT S'INSTALLER ?

Vous devez être en mesure d'atteindre et d'actionner aisément toutes les commandes, les pédales, le volant,.., tout en conservant une bonne vision extérieure et dans les rétroviseurs. Les bras doivent être légèrement fléchis.



1. **Réglage de la suspension** (selon poids et qualité de la route).
2. **Réglage de l'avance recul du siège** afin de le placer en position confortable de conduite : les pieds doivent pouvoir passer d'une pédale à l'autre sans effort.



Source : atelier Causse pour l'INRS

3. **Réglage de la profondeur de l'assise** (les cuisses sont à l'horizontale, les genoux dégagés).
4. **Réglage de la hauteur** et de l'inclinaison de l'assise (environ 5° pour éviter de glisser du siège.).
5. **Réglage de l'inclinaison du dossier.**
6. **Réglage lombaire et latéral du dossier** : 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.
7. **L'appui tête** : vos yeux sont alignés avec la partie centrale de l'appui tête.

8. En option : pour la descente, utiliser l'abaissement rapide.