

LA CONDUITE SANS LES SECOUSSES

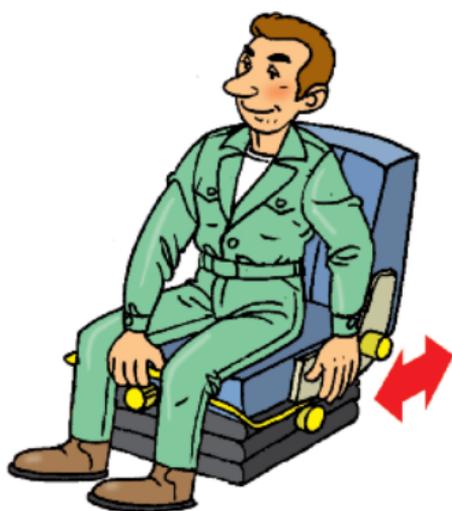


**SPÉCIAL
CARISTES**

COMMENT RÉGLER
VOTRE SIÈGE À SUSPENSION

Ce siège a été dessiné pour assurer un confort maximal

**RÉGLEZ LE SIÈGE
SELON
VOTRE TAILLE**

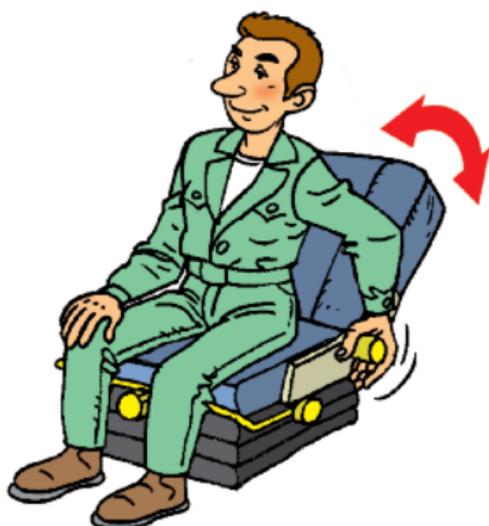


FAITES-LE GLISSER EN AVANT OU EN ARRIÈRE

► jusqu'à ce que vous soyez en position confortable pour conduire.

Distance des pédales : vos pieds doivent passer d'une pédale à l'autre sans effort.

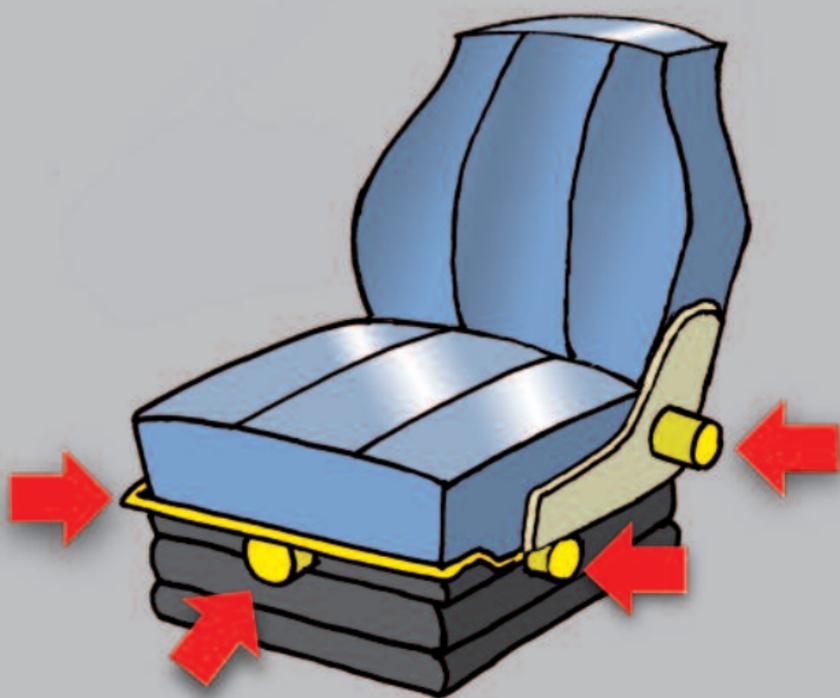
Hauteur du siège : en position assise, votre poing doit pouvoir passer entre le volant et vos cuisses.



INCLINEZ LE DOSSIER

► pour protéger votre dos. Réglez l'épaisseur du bourrelet lombaire, si votre siège en est équipé.

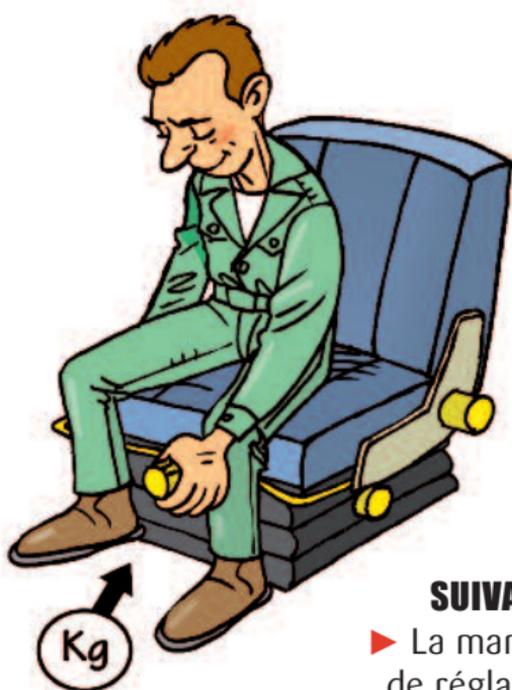
Attention !



**Un siège non réglé
peut amplifier
l'effet des vibrations
au lieu de les réduire**

Sa suspension a été conçue pour réduire les vibrations

**RÉGLEZ LE SIÈGE
SELON
VOTRE POIDS**



RÉGLEZ LA MANETTE SUIVANT LES INDICATIONS

- ▶ La manette (ou le bouton) de réglage permet d'ajuster les ressorts de la suspension à votre poids.

AJUSTEZ A NOUVEAU SI BESOIN EN COURS D'UTILISATION

- ▶ Si le siège « talonne » en haut ou en bas, c'est qu'il est mal réglé.

Les experts attribuent le mal de dos des caristes **aux mauvaises postures** assises ainsi qu'**aux secousses** provoquées par les déplacements des chariots sur des sols irréguliers (nids de poules, ornières, terrains caillouteux, seuils de porte, passages de voies ferrées...).

Exigez un siège à suspension

▶ même si votre chariot est équipé d'une cabine montée sur silentblocs.

et muni des réglages

▶ de dossier, de course avant-arrière et de **poids**.
En effet, un siège à suspension correctement réglé **filtre les secousses** provoquées par les irrégularités du sol et **maintient fermement votre dos**.

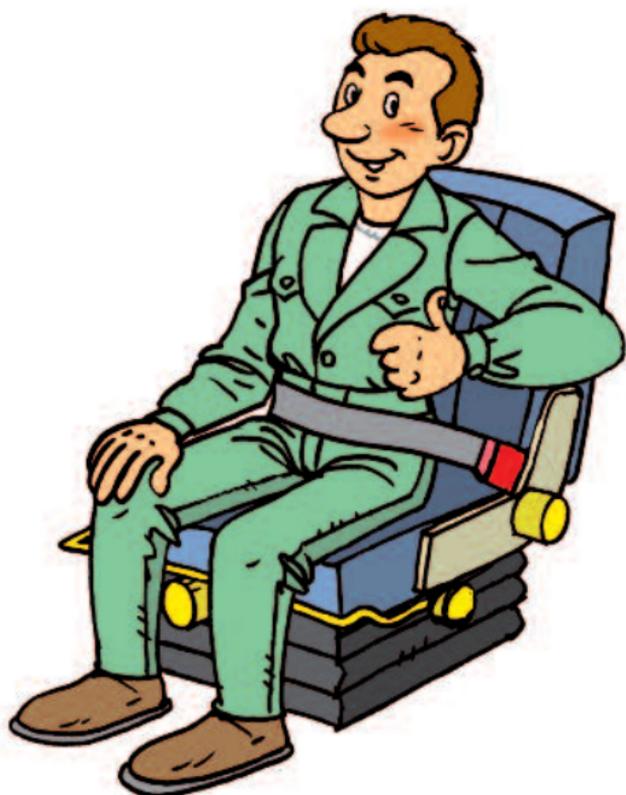
Veillez à l'état du siège

- ▶ Demandez qu'il soit régulièrement entretenu tant au niveau de la sellerie que de la suspension.
- ▶ Demandez qu'un siège usagé soit changé (réglages cassés, suspension bruyante, sellerie dégradée...).



La durée de vie d'un chariot est au moins deux fois plus élevée que celle d'un siège !

MAL AU DOS ?



**Ce n'est plus inévitable
avec un siège à suspension
muni de réglages**



Institut national de recherche et de sécurité
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles
30, rue Olivier-Noyer 75680 Paris cedex 14 • Tél. 01 40 44 30 00
Fax 01 40 44 30 99 • Internet : www.inrs.fr • e-mail : info@inrs.fr

Édition INRS ED 1372

2^e édition • mai 2012 • 5 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2000-3