



**Sécurité
routière**

Comment **BIEN S'ASSEOIR** pour conduire



LES 6 BONNS RÉGLAGES À RETENIR



SIÈGE

Avancer ou reculer : pied sur la pédale, jambe légèrement fléchie

Régler la **hauteur** et l'**inclinaison** du dossier, et de l'appui-tête



VOLANT

Ajuster la **profondeur**, bras presque tendus

Positionner ses mains :
9h15 ou **10h10**



RÉTROVISEURS

Extérieurs : voir la poignée de la porte arrière dans le coin inférieur des rétroviseurs

Intérieur : voir l'intégralité de la vitre arrière



Source : CER
Mise à jour : avril 2024 | Crédit : Canva

**CEINTURE
bouclée ?
Vous êtes prêt !**

Plus d'infos sur
www.aismt13.fr

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13



prévenir
les risques
professionnels