



# Réglage du siège

## Conducteur d'engin/de poids lourd

Ce document vous permettra de régler au mieux le siège de votre engin de chantier ou de votre poids lourd. Bien régler son siège et moduler sa vitesse en fonction de la qualité du sol permettent de limiter les vibrations transmises au corps entier et les Troubles MusculoSquelettiques (lombalgies...). Pour toute question, contactez votre médecin du travail.

## Comment régler le siège conducteur de l'engin de chantier/du poids lourd ?

### Les réglages, étape par étape :

1. **Prenez connaissance des différentes manettes** et boutons de réglage du siège (exemples : longueur, inclinaison puis hauteur d'assise, suspension verticale, inclinaison du dossier, appui lombaire, accoudoirs, et appui tête).
2. **Ajustez le siège** à votre poids et à votre taille (suspension verticale).
3. **Déplacez le siège vers l'avant ou l'arrière**, de façon à atteindre les différentes commandes.
4. **Réglez la hauteur, l'inclinaison du dossier puis le renfort lombaire.** Votre dos doit être en contact avec le dossier lorsque vous pilotez l'engin/le poids lourd.
5. **Vous devez pouvoir atteindre les pédales sans effort.** Dans le cas où des équipements sont prévus à l'intérieur de la cabine, ceux-ci doivent être facilement accessibles en position assise. Dans le cas contraire, repassez toutes les étapes en revue.

Pendant la conduite, veillez à adapter la **vitesse de roulement** en fonction des irrégularités du sol...



Source INRS – Vibrations transmises à l'ensemble du corps  
[www.inrs.fr/risques/vibration-corps-entier/reduire.html](http://www.inrs.fr/risques/vibration-corps-entier/reduire.html)