

Les experts attribuent le mal de dos des caristes **aux mauvaises postures** assises ainsi qu'**aux secousses** provoquées par les déplacements trop rapides 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**.

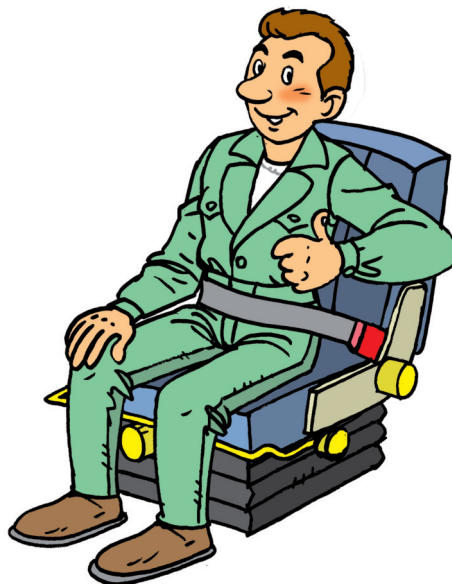
Veillez à l'état du siège

▶ 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

65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • T. 01 40 44 30 00
Internet : www.inrs.fr • e-mail : info@inrs.fr

Édition **INRS ED 1372**

2^e édition (2012) • réimp. mai 2018 • 5 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2000-3

© INRS, 2012. Conception graphique/maquette TONGA. Illustrations Jean-Claude Bauer

LA CONDUITE SANS LES SECOUSSES

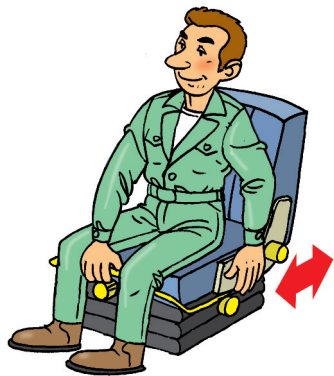


**SPÉCIAL
CARISTES**

**COMMENT RÉGLER
VOTRE SIÈGE À SUSPENSION**

Ce siège a été dessiné
pour assurer
un confort maximal

RÉGLEZ LE SIÈGE
SELON
VOTRE TAILLE

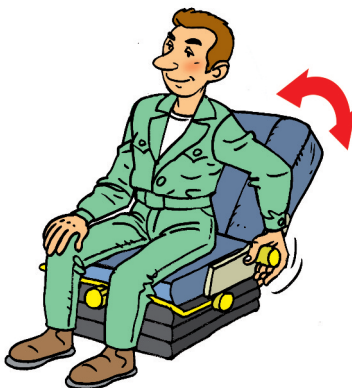


FAITES-LE GLISSER EN AVANT OU EN ARRIÈRE

► 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.

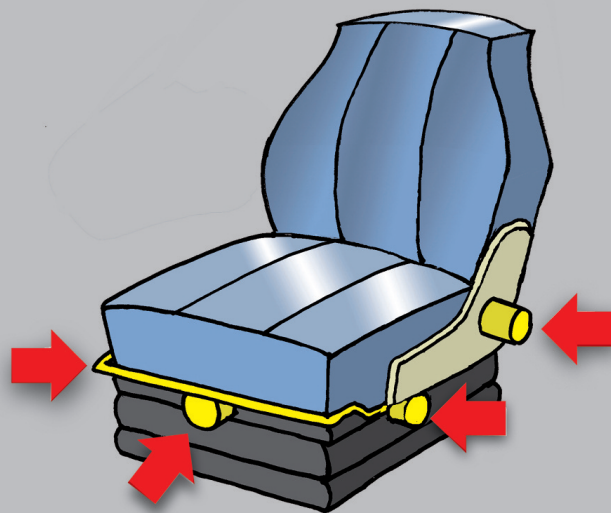
Hauteur du siège:
en position assise, votre poing doit pouvoir passer entre le volant et vos cuisses.



INCLINEZ LE DOSSIER

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

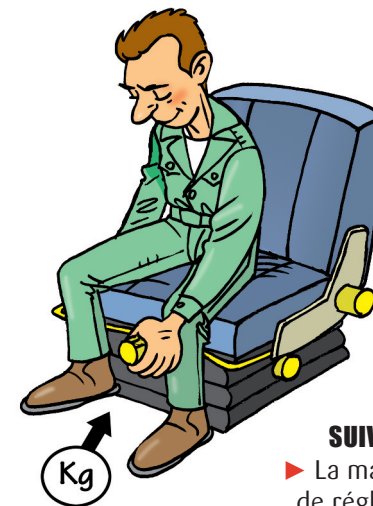
Attention !



**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.