

La mauvaise position de conduite est l'un des facteurs d'accroissement de la fatigue au volant

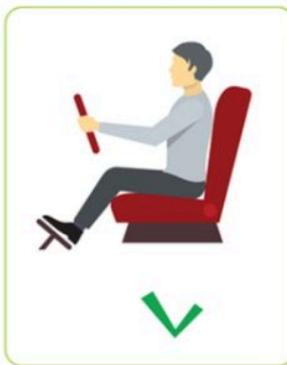
Votre regard doit être situé à environ 10cm au dessus du volant.

Bras légèrement fléchis avec les mains à 10h10 ou 9h15

Un espace de 3 à 6 cm entre l'arrière de vos genoux et l'avant du siège

La jambe doit rester légèrement pliée lors du débrayage

Le pied doit reposer entièrement sur la pédale



Le dos en contact avec le dossier du siège

Régler les rétroviseurs extérieurs de manière à visualiser une mince partie de votre véhicule

Régler le rétroviseur intérieur de manière à visualiser l'intégralité de la vitre arrière

La ceinture de sécurité doit être à plat et bien tendue (pas de vrille). Ne pas utiliser de système de blocage des ceintures telles que des pinces (limitant la tension).

Pour vous installer

Gardez le dos droit et asseyez-vous sur le siège en gardant les jambes à l'extérieur du véhicule.

Pivotez votre corps et rentrez les jambes dans le véhicule.

Pour sortir

Sortez les jambes en premier puis redressez-vous en vous aidant des bras