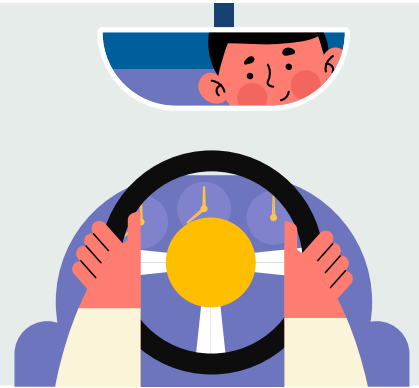


Au volant aussi, la prévention est essentielle!

La santé et la sécurité au travail ne se limitent pas aux interventions chez les usagers. Les déplacements quotidiens et les entrées et sorties répétées du véhicule comportent aussi des risques qu'il ne faut pas négliger.



Adoptez une position de conduite confortable

Avant de prendre la route, prenez quelques instants pour ajuster votre poste de conduite, notamment :

- Réglez votre siège afin d'atteindre facilement les pédales sans tendre complètement les jambes.
- Ajustez le dossier pour soutenir adéquatement votre dos.
- Positionnez le volant de façon à garder les bras légèrement fléchis.

Une posture adéquate permet de réduire les tensions au dos, aux épaules et au cou, particulièrement lorsque plusieurs déplacements sont prévus dans la journée.

Organisez votre matériel de façon sécuritaire

Le matériel de travail transporté dans le véhicule doit être rangé de manière à éviter qu'il se déplace brusquement lors d'un freinage ou d'un virage.

Quelques bonnes pratiques :

- Déposez les objets lourds dans le coffre ou sur le plancher du véhicule.
- Gardez les objets fréquemment utilisés à portée de main lorsque le véhicule est immobilisé.
- Maintenez l'habitacle dégagé afin de faciliter les entrées et sorties.

Portez attention aux entrées et sorties du véhicule

Au cours d'une journée, vous pouvez entrer et sortir de votre véhicule à plusieurs reprises. Ces mouvements répétés peuvent solliciter les genoux, les hanches et le dos.

Pour réduire le risque de blessure :

- Sortez du véhicule en pivotant l'ensemble du corps plutôt qu'en tournant seulement le dos.
- Évitez de transporter plusieurs objets à la fois.
- Prenez quelques secondes pour vérifier l'état du sol avant de descendre.

Ce «Flash Prévention» est également présenté sous forme de capsule vidéo.

Pour visionner la capsule, [cliquez ici](#).

Chaque déplacement est une occasion de mettre la prévention en pratique. Quelques ajustements et de bonnes habitudes peuvent faire une grande différence pour votre confort, votre sécurité et votre bien-être tout au long de la journée.

Pour en savoir davantage sur l'ergonomie et la conduite, nous vous invitons à [cliquer ici](#).