

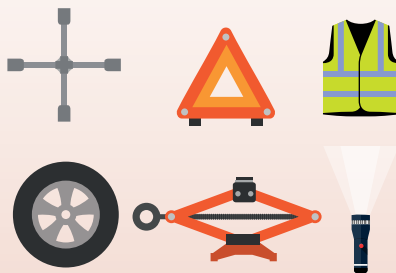
● Comment changer une roue en toute sécurité

Même si l'opération est relativement simple, il est important de connaître les bons gestes car une roue mal changée peut devenir dangereuse et changer une roue peut aussi être dangereux.

Avez-vous les bons outils ?

Vérifiez que vous avez tous les outils nécessaires :

- Un cric
- Une clé à roue en croix
- Une lampe de poche (si vous crevez en pleine nuit elle vous sera très utile) ;
- Un triangle de pré signalisation
- Un gilet fluorescent (obligatoire dans certains pays de l'UE)
- Une roue de secours ou une « galette »



Pneu à plat ? Comment réagir au volant ?

- Ne roulez surtout pas à plat sur une longue distance
- Arrêtez-vous sur le côté de la route ou sur la bande d'arrêt d'urgence
- Ne changez jamais une roue gauche sur la bande d'arrêt d'urgence d'une autoroute ou d'une voie rapide
- Allumez vos feux de détresse
- Disposer le triangle de pré signalisation (entre 30 et 200 mètres avant le véhicule en ligne droite ou avant le virage)
- Penser à mettre le gilet fluorescent

Comment changer la roue ?

- Serrer le frein à main et enclenchez une vitesse pour éviter que la roue ne tourne inutilement
- Otez l'enjoliveur de la roue crevée
- Avec la clé en croix, desserrez les boulons qui tiennent la roue, un seul tour dans le sens inverse des aiguilles d'unemontre est suffisant
- Placez le cric sous le "point de cric" (petite marque située derrière la roue avant ou devant la roue arrière) et levez la voiture jusqu'à ce que le pneu soit au moins à 5 cm du sol
- Dévissez les boulons et retirez la roue crevée.
- Placez la roue de secours et vissez les boulons à la main. Ne vissez jamais successivement des boulons étant côte à côte. Vissez d'abord une diagonale, puis l'autre.
- Rabaissez la voiture et ôtez le cric.
- N'hésitez pas à vous arrêter dans la première station-service ou chez le premier garagiste que vous croisez, afin de vérifier la pression de votre roue de secours.

www.sante-au-travail.fr

Siège Social 84 bis, bd Héloïse - 95104 ARGENTEUIL Cedex - Tel : 01.34.34.12.72 - Fax : 01.34.34.12.71
URSSAF 87095 01801424 - SIRET 323 924 688 00019 - CODE NAF 8621 Z



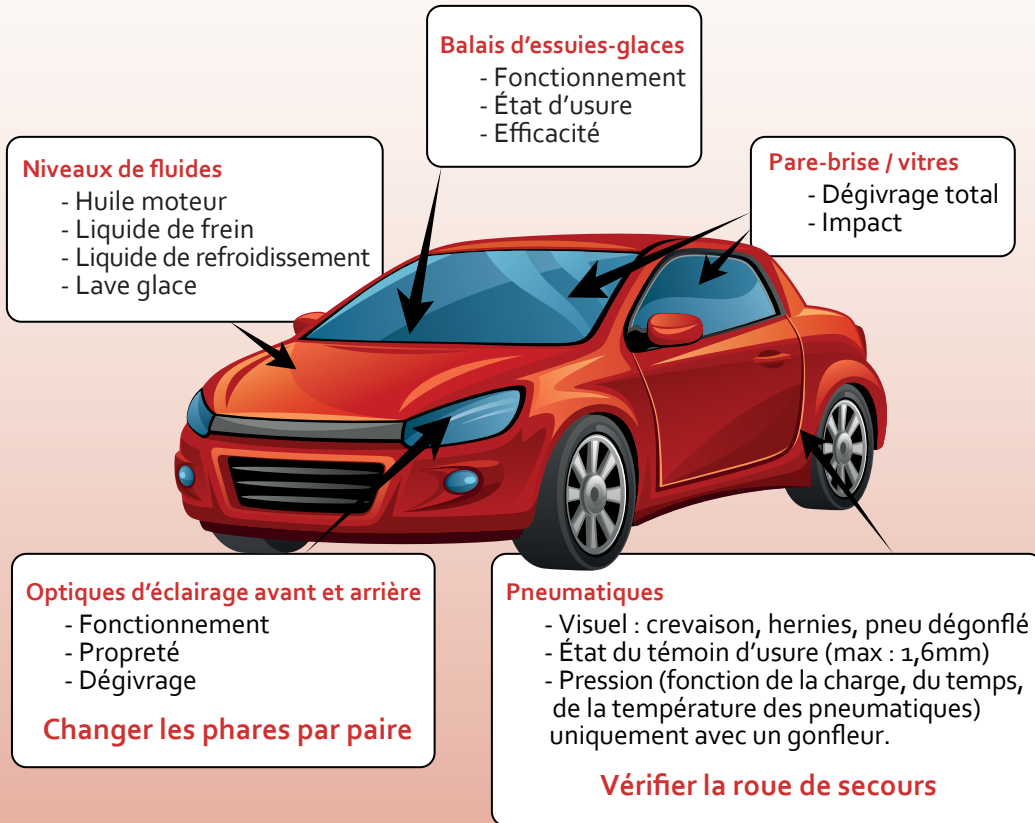
*La santé dans votre entreprise,
c'est notre travail !*

Le risque routier

Conseils pour votre véhicule avant de prendre la route

● Check-list avant de partir : points de contrôle véhicule

En plus des vérifications et de l'entretien des véhicules réalisés et préconisés par les professionnels, il est important de contrôler régulièrement l'état de son véhicule en intégrant ce temps nécessaire dans le temps de travail.



● Équipement utile dans le véhicule

Standards

- Papiers du véhicule (carte grise, assurance, contrôle anti-pollution, contrôle technique),
- Constat amiable,
- Cric,
- Clé de roues,
- Batterie,
- Ceintures,
- Triangle de signalisation.

Complémentaires

- Boîte d'ampoules,
- Bidon d'huile,
- Bidon d'eau,
- Lampe de poche,
- Raclette à pare-brise,
- Bouteille d'eau,
- Quelques outils (pince, tournevis...),
- Extincteur,
- Couverture de survie.

● Avant de partir, régler son siège



Réglage de la profondeur du siège

1. Je m'assois au fond du siège.
2. En appuyant à fond sur l'embrayage ma jambe doit être légèrement fléchie. Le dessous de la cuisse doit être en contact avec le siège.
3. En appuyant sur une pédale, mon talon doit pouvoir rester en contact avec le plancher.
4. Après avoir réglé le siège, je m'assure qu'il est bien bloqué.

-> Faciliter la manipulation des pédales



Réglage de la hauteur du siège

1. Monter le siège le plus haut possible.
2. En cas de gêne (hauteur du toit, etc.), le rabaisser jusqu'à suppression de celle-ci.

-> Rechercher le maximum de visibilité



Réglage de l'inclinaison du dossier

1. Placer la paume de la main sur le haut du volant.
2. Incliner le siège entre 100-110° jusqu'à ce votre bras soit tendu.

-> Les bras doivent être fléchis pour limiter la fatigue



Réglage du volant

1. Régler le volant le plus haut possible pour pouvoir manoeuvrer sans gêne.
2. Si cela n'est pas le cas, après le réglage du dossier, régler la profondeur pour avoir les bras fléchis.

-> Faciliter les manoeuvres.



Réglage de l'appui-tête

1. Placer le haut de l'appui tête à la même hauteur que le haut de votre tête.
2. L'incliner pour que votre tête le touche quand vous penchez la tête en arrière.

-> Garantir la sécurité