Fiche d'instructions

idewe
OPTIMISING WORK ENVIRONMENTS

Être assis de manière ergonomique dans un tracteur

Pendant la haute saison, vous passez énormément de temps dans votre tracteur. En position assise, certaines structures de votre corps telles que les disques intervertébraux sont soumises à la même pression, tandis que certains muscles sont actifs en continu. En outre, vous êtes fréquemment exposé à des vibrations. Afin d'éviter des problèmes, il est dès lors important d'adopter une posture correcte dans votre tracteur.

UNE POSITION ASSISE ERGONOMIQUE

Dans le plan par étapes ci-dessous, nous vous livrons quelques conseils pour vous aider à aménager votre cabine de manière optimale. Étant donné qu'il existe de grandes différences entre les tracteurs et les possibilités de réglage dans la cabine, tous les conseils ne seront pas pleinement applicables. Voyez dès lors quels réglages vous pouvez appliquer et tentez d'optimaliser votre posture assise à l'aide des conseils ci-dessous.

1. Hauteur d'assise (approximative)

Pour commencer, réglez approximativement la hauteur du siège : vos deux pieds doivent reposer confortablement sur le plancher de la cabine, et il doit y avoir une distance suffisante entre votre tête et le toit de la cabine (au moins la taille d'un poing).

2. Profondeur d'assise

Adossez-vous bien au dossier et vérifiez l'espace libre entre l'avant du siège et vos mollets. Vous devez pouvoir y passer environ 3 à 4 doigts.

3. Inclinaison du dossier

L'angle formé par le dossier et l'assise doit de préférence être compris entre 95° et 115°. Si vous restez longtemps dans le tracteur, il est conseillé de modifier régulièrement cet angle de quelques degrés.

4. Inclinaison de l'assise

Réglez l'assise pour que vos cuisses soient à peu près à l'horizontale. Pour ce faire, vous devez basculer légèrement le siège vers l'arrière (d'environ 5°).

5. Appui lombaire et appuis latéraux

Veillez à ce que l'appui lombaire apporte un soutien léger et uniforme dans le bas du dos (sentir à peine). Vous devez bien sentir les appuis latéraux contre vos côtés, afin que votre tronc soit bien stabilisé.

6. Hauteur d'assise (précise) et position du siège (avant-arrière)

Pour régler précisément la hauteur d'assise et la position du siège, contrôlez la position de vos pieds : assurez-vous qu'ils puissent reposer confortablement sur le sol et que vous puissiez utiliser les pédales avec facilité et précision. Votre genou doit idéalement former un angle compris entre 95° et 120° lorsque vous enfoncez la pédale à fond.

7. Suspension du siège

Adaptez la suspension du siège à votre poids. Si les réglages sont corrects, le siège ne doit pas tressauter ni vibrer en cas d'impact, et les chocs répétés doivent être absorbés efficacement.

8. Volant

Réglez la profondeur du volant de sorte que même lorsqu'elle se trouve dans sa position la plus éloignée, votre main gauche puisse reposer confortablement sur la boule de volant sans que vous deviez étendre le bras complètement. Concernant la hauteur du volant , veillez à toujours garder vos poignets à une hauteur inférieure à celle des épaules, tout en ayant suffisamment d'espace libre entre le volant et vos cuisses (environ la taille d'un poing).

9. Accoudoirs

Les accoudoirs doivent de préférence être réglés à hauteur de vos coudes et sous vos épaules. Vous pourrez ainsi reposer vos avant-bras confortablement tout en gardant les épaules détendues.

ENCORE QUELQUES ASTUCES

- Évitez une position oblique à cause d'un portefeuille dans votre poche arrière, par exemple.
- Pour éviter les vibrations et les chocs excessifs, adaptez votre vitesse et votre style de conduite aux conditions du terrain.
- Pendant les périodes chargées, prenez également des pauses. Ne restez pas dans le tracteur, mais sortez plutôt vous dégourdir les jambes.
- Ne sautez pas de la cabine ou des marches. Lorsque vous quittez la cabine, gardez toujours le visage tourné vers le tracteur et empruntez toutes les marches. Assurez-vous de toujours tenir la poignée à deux mains.

© IDEWE – Aucun extrait de cette publication ne peut, d'aucune façon et sous quelque forme que ce soit, être reproduit ou rendu public sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Éditeur responsable : Dr Simon Bulterys, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Louvain.