

**CONFORT ET QUALITE DE VIE AU POSTE DE CONDUITE :
LE SIEGE ET SON ENVIRONNEMENT****PROGRAMME THEORIQUE : 4 HEURES**

- **Astreintes et contraintes professionnelles**
- **Le Conducteur et le mal au dos**
 - Profession conducteur-receveur : statistiques santé
 - La colonne vertébrale du Conducteur :
 - Connaissance de l'outil vertébral
 - Ses contraintes et ses impératifs
 - Nos obligations
- **Etude de la position assise, et ses conséquences physiques sur :**
 - colonne, bassin, membres : la colonne vertébrale (dont douleurs musculaires chroniques), compressions musculaires (gêne fessière, envie de bouger), veineuses (jambes enflées en fin de service), neurologiques (fourmillements dans les jambes), respiratoires et digestives (sommolence et vigilance).
- **La position assise du Conducteur**
 - Présentation de la position idéale de conduite
 - Intérêts de cette position pour l'ensemble du corps
 - Gestion des autres contraintes : les vibrations, la fatigue visuelle, les douleurs localisées
- **Réglages du siège et son environnement**
 - Principes d'ergonomie du poste de conduite et de son environnement.
- **Votre poste de conduite**
 - Connaissance des sièges et des postes de conduite les plus courants
 - Découverte de l'ensemble des sièges de bus de votre réseau
 - Présentation, explication et fonctionnement de chaque réglage pour chaque modèle de siège existant
 - Commandes mécaniques et pneumatiques : différence d'utilisation
 - Procédure de réglages d'un siège en 10 points de Dos Majeur :
 - du siège à sa morphologie : taille, poids, ...
 - de l'ensemble des commandes du poste de conduite
 - Réglages complémentaires :
 - Pour grandes et petites tailles,
 - Problèmes liés à l'obésité
 - Positions spécifiques : passage d'un rond point, accueil clientèle, sol inégal.
 - Questions personnelles en fonction de son expérience

REMISE D'UN DOSSIER TECHNIQUE SPECIFIQUE A VOTRE ENTREPRISE**PRATIQUE DANS UN BUS : 3 H 30**

- Mise en pratique des nouveaux acquis.
- Prise en charge individuelle, 30 min, par stagiaire sur une ligne régulière.
- Photo de chaque stagiaire, de profil, au poste de conduite après avoir réglé siège et volant à l'environnement du poste de conduite (adressée nominativement sous huitaine).