

## L'INSTALLATION AU POSTE DE CONDUITE

### PRECAUTION D'USAGE

#### • AVANT DE MONTER EN VOITURE

- Regardez autour du véhicule les obstacles qui peuvent vous gêner dans votre manœuvre.
- Contrôlez visuellement le bon état des pneumatiques.
- Avant d'ouvrir la portière, prenez vos précautions pour ne pas gêner ni surprendre la circulation.
- Faites monter les enfants du côté du trottoir pour plus de sécurité et installez les dans un dispositif adapté à leur âge.
- Ne faites pas monter plus de passagers que votre véhicule n'est autorisé à en transporter. (Le nombre maximum de passagers est inscrit sur la carte grise du véhicule).



#### • POURQUOI UNE BONNE INSTALLATION ? :

Une bonne installation diminue la fatigue au volant et permet d'accéder avec aisance à toutes les commandes de son véhicule (volant, pédales et commandes du tableau de bord).

Pour cela, il faut respecter un ordre méthodique dans la manière de s'installer.

1. REGLAGE DU SIEGE ET DOSSIER
2. REGLAGE DES RETROVISEURS
3. ATTACHEZ VOTRE CEINTURE DE SECURITE

### 1. SIEGE ET DOSSIER



**SIEGE**  
En appuyant sur la pédale d'embrayage, le talon de votre chaussure doit se trouver bien au sol, votre jambe doit être légèrement fléchie, votre bassin doit être bien positionné au fond de votre siège. Il ne faudra en aucun cas avoir la jambe tendue ni trop recourbée.  
Les voitures modernes disposent d'un siège réglable en hauteur. Le volant dispose parfois aussi de ce système.  
Les personnes petites ou grandes peuvent donc s'installer plus confortablement.  
*(Dans le cas de personne de très petite taille on peut poser sur le siège un coussin servant de rehausseur).*

#### **DOSSIER**

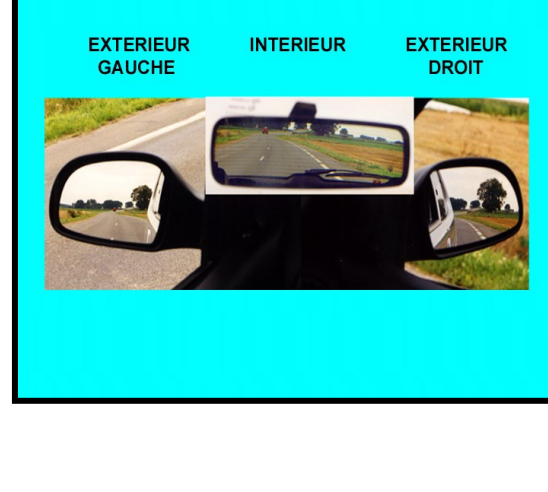
En plaçant les deux mains sur le haut du volant, vos épaules ne doivent pas se décoller du dossier. Il est important de bien trouver cette position car la manipulation du volant et le placement de la trajectoire en tournant doivent pouvoir se faire sans difficultés.

#### **APPUIE-TETE**

Régulez l'appui-tête en fonction de votre taille.

**Attention** : L'appui-tête ne sert pas à reposer la tête lorsque l'on conduit mais il protégera vos vertèbres cervicales en cas de choc arrière avec un autre véhicule.

### 2. RETROVISEURS



**RETROVISEUR INTERIEUR**. Il permet de surveiller directement le véhicule suiveur et vous permet de garder une distance de sécurité en cas de freinage par exemple.  
**(REGLAGE : plage arrière doit être légèrement visible).**

**RETROVISEUR EXTERIEUR DROIT**. Il permet de surveiller les véhicules qui peuvent venir sur votre droite et vous surprendre (pour les contrôles bandes cyclables, voies pour bus ou taxi et pour changer de voie après un dépassement).  
**(REGLAGE : poignée de la portière à l'avant arrière du véhicule visible en bas à droite du rétro).**

**RETROVISEUR EXTERIEUR GAUCHE**. Il permet de surveiller les véhicules qui peuvent venir sur votre gauche et vous dépasser.  
**(REGLAGE : poignée de la portière à l'avant du véhicule visible en bas à gauche du rétro).**

### 3. CEINTURES



Le port de la ceinture de sécurité est **OBLIGATOIRE** pour le conducteur et ses passagers.  
Les ceintures à l'avant sont réglables en hauteur pour s'ajuster avec plus de confort.

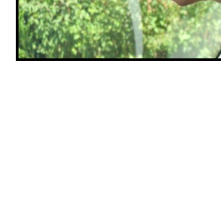
#### Quels risques en cas de mauvaise installation ?

- Douleurs dans les jambes et dans le bas du dos.
- Rotation imparfaite du volant pour tourner. Risque d'accrochage avec la bordure du trottoir ou risque de collision avec un véhicule en contre sens.
- Avec des rétroviseurs mal réglés, risque de se faire surprendre par les véhicules suiveurs.
- Sans ceinture, lors d'un choc, risque de graves lésions cérébrales dès 30 km/h.
- Infractions : contravention et 3 points en moins en cas de non port de la ceinture.

#### • LES ANGLES MORTS

Les rétroviseurs ne permettent pas d'obtenir une vision complète à l'arrière du véhicule. Il reste sur votre droite et votre gauche des angles non visibles depuis le poste de conduite. Ils sont appelés les angles morts.

Il sera nécessaire d'établir un contact direct en orientant son regard à **90 degrés**.  
(Le coup d'œil doit s'effectuer au dessus de votre épaule).



Avant de s'engager sur la route, le conducteur se doit de vérifier autour de lui s'il ne gêne en aucun cas la circulation.

#### PROCEDURE :

- Contrôler les rétroviseurs intérieur et extérieur.
- Contrôler l'angle mort avant de partir.
- Mettre le clignotant pour signaler son écart de trajectoire.

#### ERREURS FREQUENTES

- Mauvais réglage du siège - des rétroviseurs - des ceintures.
- Déverrouillage du volant impossible.
- Action du démarreur avec une vitesse enclenchée (calage moteur).
- Départ avec le frein à main enclenché.
- Départ sans contrôle, sans clignotant.