



## **SAVOIR S'INSTALLER AU POSTE DE CONDUITE**

Une bonne installation est nécessaire pour une conduite optimale.

Elle s'effectue « à l'arrêt » et « à chaque changement de conducteur ».

Elle permet :

- De bien voir et d'être vu.
- D'avoir un accès immédiat aux commandes pour réduire le temps de réaction.
- De ne former qu'un avec le siège en cas de situation d'arrêt d'urgence ou de situation de choc, en étant bien maintenu et retenu sans être éjecté du véhicule, sans blesser les autres passagers.

Savoir se l'appliquer à soi-même permet de vérifier la bonne installation des passagers.

Connaitre les risques : collision avec dommages matériels, dommages corporels : traumatismes physiques, traumatismes psychologiques, perte d'un membre, d'une fonction vitale, perte de la vie.

## **CHRONOLOGIE ET REPERES DES REGLAGES**

### **I) LE SIEGE**

## Sièges avant

### Sièges à réglages mécaniques

#### 1. Réglage longitudinal du siège

☞ Soulevez la barre de commande et faites coulisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière.

☞ Relâchez la barre pour verrouiller la position dans un des crans.

#### 2. Réglage de la hauteur de l'assise

☞ Levez ou abaissez la commande, autant de fois que nécessaire, pour obtenir la hauteur recherchée.

#### 3. Réglage de l'inclinaison du dossier

☞ Tournez la molette vers l'avant ou vers l'arrière pour obtenir l'inclinaison désirée.

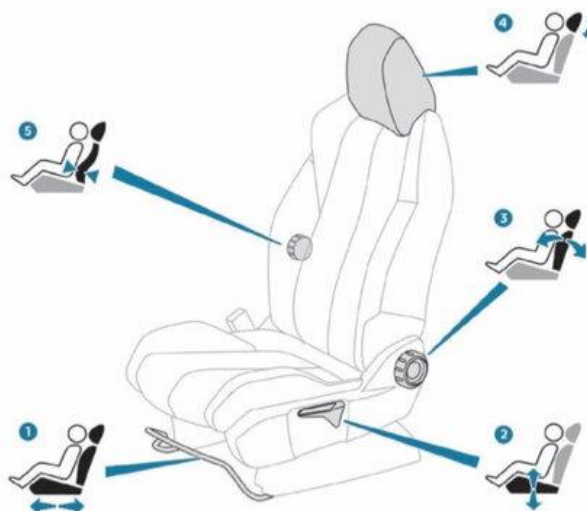
#### 4. Réglage de la hauteur de l'appui-tête

Reportez-vous à la rubrique correspondante.

#### 5. Réglage du soutien lombaire

(uniquement côté conducteur)

☞ Tournez la molette vers l'avant ou vers l'arrière pour augmenter ou réduire le maintien au niveau des lombaires.



**!** Avant d'effectuer une manœuvre de recul du siège, vérifiez que rien ni personne ne gêne la course du siège.  
Risque de pincement en cas de présence de passagers à l'arrière ou de blocage du siège si des objets encombrants sont déposés sur le plancher derrière le siège.

Selon la taille du conducteur précédent, les étapes 1 et 2 du siège peuvent être inversées, le plus généralement :

- 1) Hauteur du siège : repère : yeux au niveau du 2/3 haut du parebrise.
- 2) Profondeur du siège : repère : jambe semi-fléchie en débrayant.
- 3) Dossier : repère : selon le confort apprécié si le volant se règle.
- 4) Appuie-tête : repère : sommet du crâne au niveau du haut de l'appuie tête.



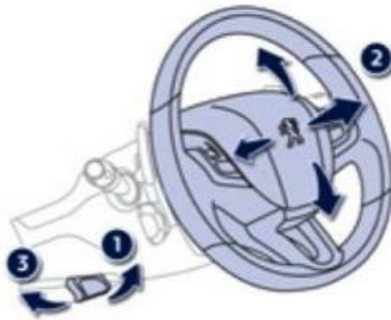
### Réglage appui-tête



Pour le monter, tirez-le vers le haut.  
Pour le descendre, appuyez simultanément sur l'ergot A et sur l'appui-tête.

## II) LE VOLANT

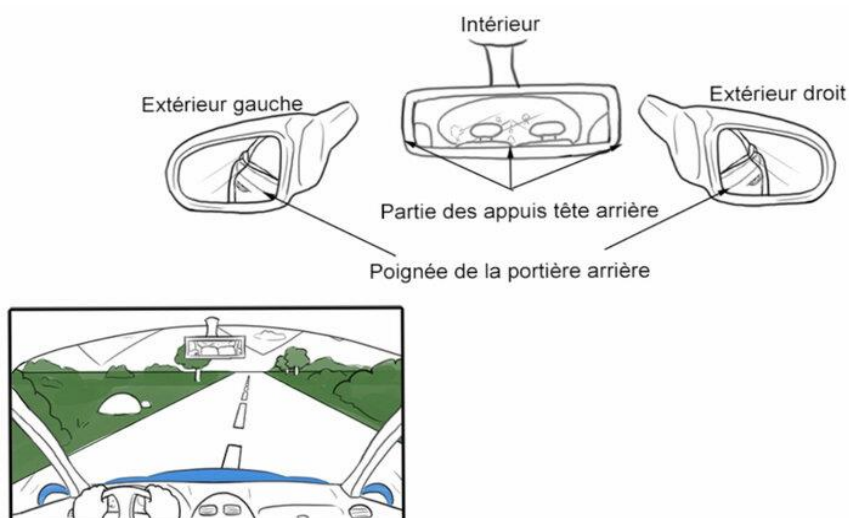
## Réglage du volant



1. Déverrouillage de la commande.
2. Réglage de la hauteur et de la profondeur.
3. Verrouillage de la commande.

- 1) Hauteur : repère : voir l'intégralité du tableau de bord à travers la couronne.
- 2) Profondeur : repère : bras semi-fléchis.
- 3) Tenue du volant : à 10h10, les pouces sur la couronne, jamais de main à l'intérieur du volant car en cas de déclenchement d'airbag le risque est d'être blessé aux mains et aux poignets.  
L'air bag se déclenche en 0.3 seconde !

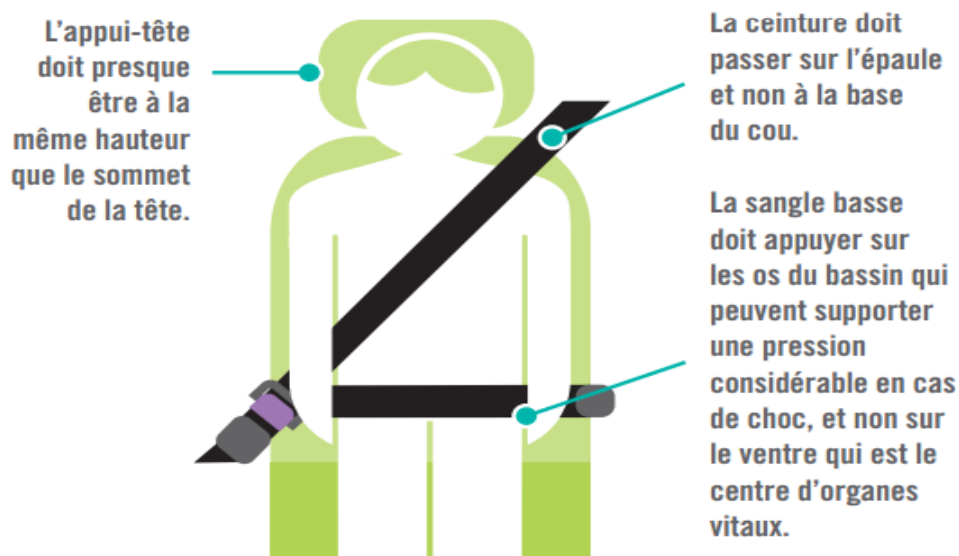
## III) LES RETROVISEURS



- 1) Rétroviseur intérieur : repère : voir l'intégralité de la lunette arrière

- 2) Rétroviseurs extérieurs : droitier commencer par le rétroviseur droit, gaucher commencer par le rétroviseur gauche (une bonne discipline pour garder le bon automatisme).  
Les gabaris des véhicules ayants évolués, placer la poignée de la porte arrière dans l'angle intérieur bas du miroir.

#### IV) LA CEINTURE DE SECURITE, SYSTEME DE RETENUE



Vitale pour ne former qu'un avec le siège en cas de situation d'arrêt d'urgence ou de situation de choc, en étant bien maintenu et retenu sans être éjecté du véhicule, sans blesser les autres passagers. Elle permet au corps d'absorber l'énergie cinétique en cas d'accident.

Non-port de la ceinture de sécurité :

- Sanction du conducteur : 135 euros d'amande et retrait de 3 points au conducteur.
- Sanction du passager majeur : 135 euros d'amande au passager.
- Sanction du passager mineur : 135 euros d'amande au conducteur.
- Paiement avant 3 jours : l'amande est minorée à 90 euros
- Paiement intervenant après 30 jours : l'amande est majorée à 375 euros.

**Les risques du non-port de la ceinture de sécurité : dommages corporels : blessures aux passagers, l'éjection, traumatismes physiques, traumatismes psychologiques, perte d'un membre, d'une fonction vitale, perte de la vie.**

#### V) VERIFIER L'INSTALLATION DES PASSAGERS

**Résumé MNEMOTECHNIQUE : partir du bas vers le haut pour chaque étape ainsi que pour chaque réglage.**

### **LES CONSEILS DU CLUB ESR77 :**



*« Partageons la route en préservant la vie »* (Thomas FSR)

Partir bien reposé. En circulation restons bien concentrés.

Prenez bien soin de vous, de vos passagers, des autres usagers.

Bonne route à tous !