

AJUSTEMENT DU SIÈGE POUR AUTOBUS URBAIN

1

Ajustez la position du siège, avant-arrière, pour optimiser le contrôle sur les pédales.

Bon contact semelle-pédales

2

Ajustez le volant pour qu'il soit assez proche et que l'angle entre vos bras et vos avant-bras ne soit pas trop grand.

Les mains sur le volant, sont de chaque côté de la partie inférieure.

Angle bras et avant-bras entre 90 et 120 degrés

3

Ajustez la hauteur du siège en respectant l'angle optimal sous les genoux.

Angle sous les genoux entre 95 et 135 degrés

4

Vérifiez l'angle pied cheville

Angle pied cheville entre 90 et 110 degrés

5

Ajustez le dossier pour garder le dos droit et bien supporté par l'appui lombaire. L'appui lombaire doit supporter le creux de votre dos.

Angle du dossier est compris entre 95 et 110 degrés

