

## Comment connaître le niveau de vibration d'une machine ?

- Pour les matériels récents, vous pouvez trouver l'information dans les notices d'utilisation. Les fabricants ont l'obligation de déclarer le niveau vibratoire (Attention : les valeurs déclarées sont souvent sous estimées).
- Vous pouvez aussi trouver des données indicatives sur vos matériels dans des exemples cités par l'INRS. Ces données sont consultables sur le site [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr),
- rechercher la brochure ed6018 « Vibrations et mal de dos, guide des bonnes pratiques ».
- Vous pouvez demander de procéder à des mesures en conditions réelles, par des cabinets de mesure (type apave, socotec...) ou, dans certains cas précis, par votre médecin du travail ou votre conseiller en prévention.

## Je réduis mon exposition aux vibrations mains bras

- Je change régulièrement mes consommables (mèches, lame, abrasif).
- J'assure un bon entretien du matériel.

- J'utilise le matériel le moins vibrant possible.

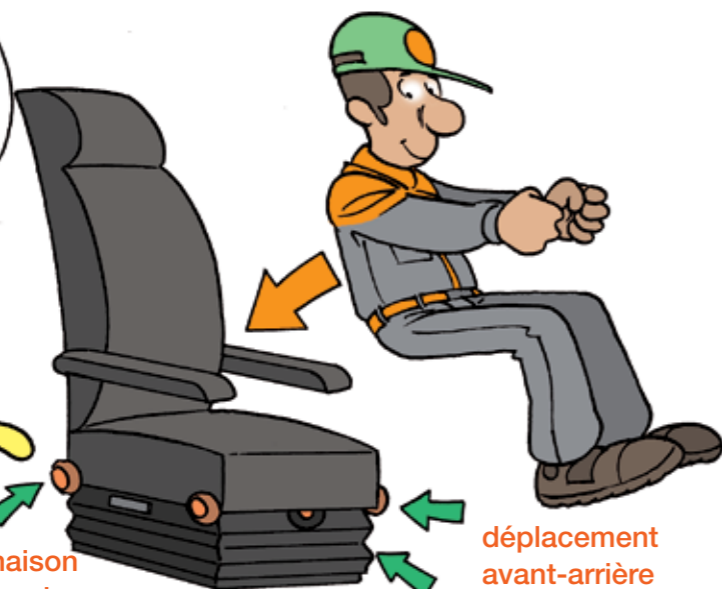
- Dans la mesure du possible, j'essaie de tourner sur les postes avec mes collègues.

- J'adapte mes techniques pour limiter les forces de préhension, de poussée ou de guidage, qui augmentent les vibrations.

- Le froid rend plus difficile la circulation sanguine. Porter des gants et des vêtements chauds diminue le risque de vibrations.

- J'ai conscience que le bricolage à la maison ou les activités comme la moto augmente mon exposition quotidienne.

RÈGLE  
TON SIÈGE  
EN FONCTION DE  
TA MORPHOLOGIE  
ET DEMANDE  
CONSEIL, SI  
BESOIN!



réglage en hauteur  
(différent du réglage  
en fonction du poids !)

déplacement  
avant-arrière

réglage en fonction du  
poids du conducteur



## LA LETTRE DU PIC VERT N°36

# Les vibrations

## Je réduis mon exposition aux vibrations du corps entier



### Je change mes habitudes de travail

- J'adapte ma vitesse à l'état du sol.
- Je réduis ma vitesse.
- Je conduis sans à-coup.
- J'aménage mon rythme de travail par une rotation des tâches.
- Je prévois des temps de récupération.
- J'adopte une bonne hygiène de vie (manger équilibré, faire du sport).



### J'entretiens et je règle mon matériel

- Je règle mes amortisseurs.
- J'adapte la pression de mes pneus en fonction de la tâche.



### J'aménage la zone d'évolution des engins

- Je nivele les nids de poules dans les endroits les plus empruntés.
- Je respecte les sols pour éviter les ornières (intervention sur sol portant, utilisation de pneus basse pression, jumelage...).

### J'utilise mon matériel adapté

- Je privilégie le matériel le moins vibrant possible.
- Je réserve mon matériel le plus confortable aux travaux les plus fréquents et les plus longs.
- Je choisis des équipements facilitant une posture confortable de travail :
  - assise avec soutien du dos,
  - assise tournante,
  - volant réglable en hauteur,
  - aide visuelle (caméra, rétroviseur).