

# CONDUCTEURS DE BUS/TRANSPORT URBAIN

Afin de préserver votre santé, votre médecin du Travail AMETRA 06 vous conseille de protéger

## VOTRE DOS ET VOS EPAULES

1° Vérifiez et adaptez votre siège à chaque prise de fonction.

2° Quittez votre siège entre deux rotations et faites quelques mouvements d'assouplissement.

3° Pratiquez une activité physique régulière (natation ou gymnastique...).

## VOTRE APPAREIL CARDIO-VASCULAIRE

1° Supprimez alcool et tabac.

2° Ayez une bonne hygiène alimentaire :

- \* Faites des repas légers et équilibrés.
- \* Buvez suffisamment d'eau (1 à 2 l/jr).

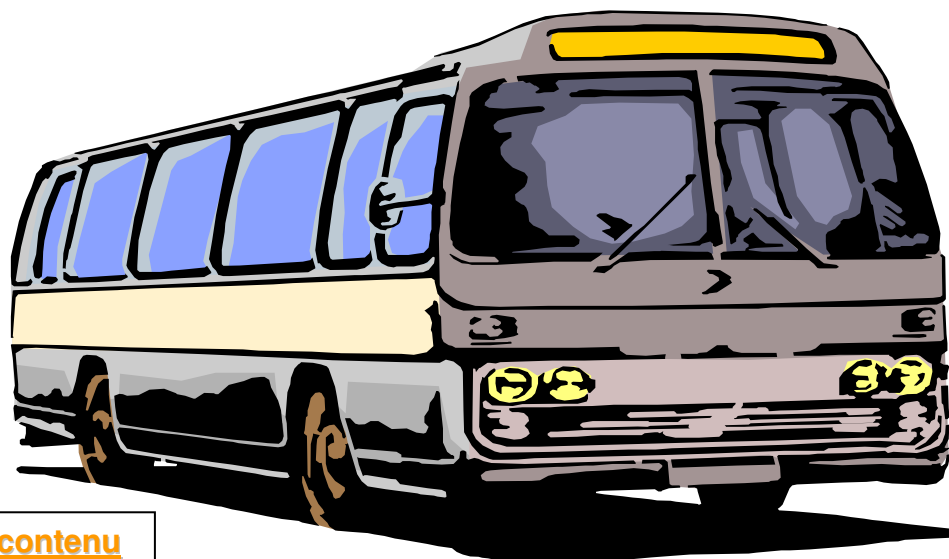
3° Evitez les vêtements trop serrés à la taille et aux jambes.

## VOTRE VUE

1° Ne négligez aucune altération de votre vue, ni le port de lunettes prescrites par le spécialiste.

2° Ayez à portée de mains : lunettes de soleil et lunettes de secours.-

Vérifiez périodiquement le contenu de votre trousse de secours.



## VOTRE SYSTEME NERVEUX

1° Pour maintenir un bon niveau de vigilance pendant les heures de travail :

\* Respectez un minimum d'heures de sommeil (6 à 8 heures).

\* Ne prenez aucun médicament incompatible avec la conduite de véhicule, ni alcool, ni drogue.

\* Eteignez votre téléphone portable.

2° Votre profession imposant un contact permanent avec le public, il est important de savoir gérer le stress, possibilité de stages « anti-stress » (renseignez-vous auprès de votre médecin du travail).

3° Après une agression, ou des contacts répétés avec des clients difficiles, il est utile :

\* De consulter votre médecin traitant et/ou votre médecin du travail.

\* D'en informer les membres du C.H.S.C.T.