

Jak prawidłowo siedzieć za kierownicą



WIDOCZNOŚĆ

Upewnij się, że siedzisz na tyle wysoko, aby dobrze widzieć przestrzeń przed samochodem. Wyprostuj się, aby łopatki przylegały do oparcia fotela. Głowa nie powinna dotykać sufitu. W tej pozycji dostosuj lusterka. Jeśli po chwili w lusterku wstecznym zobaczysz sufit samochodu zamiast tylną szybę, to znak, że w czasie jazdy możesz się garbić.



POZYCJA NÓG

Ustaw siedzenie na tyle do przodu, abyś mógł wygodnie sięgać do pedałów, utrzymując jednocześnie lekko zgięte kolana. Powinieneś móc wcisnąć pedał hamulca i sprzęgła do podłogi, nie odrywając pleców od fotela ani nie blokując kolan. Kolana nie powinny uderzać w dolną część deski rozdzielczej ani kolumnę kierownicy, a idealnie odstęp między przednim brzegiem siedzenia, a tylną stroną kolan powinien wynosić 2,5-5 cm.



RAMIONA

Dostosuj siedzenie do przodu lub do tyłu, aż będziesz mógł wyprostować ręce przed siebie i położyć nad kierownicą nadgarstki. Pozwala to trzymać kierownicę ze zgiętymi łokciami przy bokach. **Twoje ręce nigdy nie powinny być w pełni wyprostowane, zablokowane lub powyżej ramion.** Większość samochodów ma regulowane kierownice, które można wysuwać, opuszczać lub podnosić. Upewnij się również, że kierownica nie przesłania żadnych istotnych części deski rozdzielczej.



KIEROWNICA

Chwyć kierownicę w pozycji 9 i 3 (lub 10 i 2). To pozwala na zrelaksowane ramiona i bezpieczne ułożenie rąk w przypadku wybuchu poduszki powietrznej. Nie trzymaj kierownicy wyżej niż 10 i 2 przez dłuższy czas, może to prowadzić do zapalenia ścięgien i sztywności w barkach. Pamiętaj, aby trzymać kierownicę zrelaksowanym chwytem, z wystarczającym naciskiem, aby utrzymać dobrą kontrolę. To zmniejsza napięcie w karku i ramionach. **I nie zapomnij często zmieniać pozycji rąk!**



ODLEGŁOŚĆ

Staraj się siedzieć nie bliżej niż 25-30 cm od kierownicy. Minimalizuje to potencjalne obrażenia od poduszki powietrznej podczas wypadku. (Oczywiście zawsze należy zapiąć pasy bezpieczeństwa!)



FOTEL

Dostosuj podparcie lędźwiowe tak, aby fotel dokładnie przylegał do dolnej części pleców lub użyj poduszki lędźwiowej. Cała długość Twoich pleców powinna być w pełni podparta przez siedzenie. Jeśli możesz, dostosuj przednią część siedzenia tak, aby kolana były nieco niżej od bioder, to złagodzi napięcie w biodrach i pośladkach.

Jeśli Twoje obecne siedzenie jest zbyt głębokie i płaskie tam, gdzie opierają się Twoje pośladki, możesz użyć małej poduszki. Siedzenie powinno być w pełni podtrzymywać uda.



PASY BEZPIECZEŃSTWA

Usiądź prosto i wysoko, zapnij pasy bezpieczeństwa, a następnie zacznij je dokładnie dopasowywać na klatkę piersiową i na biodrach. Skośna część pasa powinna bezpiecznie spoczywać na środku obojczyka i nie ocierać się o szyję ani nie spadać z ramienia. Jeszcze lepiej, jeśli jego wysokość może być regulowana przez kotwicę na słupku B (znajdującą się przy tylnej części drzwi kierowcy). Pasek biodrowy powinien przylegać do obszaru miednicy (kobiety w ciąży powinny umieścić go pod brzuchem i nad udami, najlepiej przy użyciu adaptera).



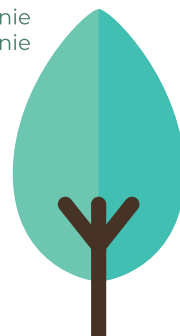
ZAGŁÓWEK

Ta istotna część bezpieczeństwa kierowcy często jest pomijana, ale robi ogromną różnicę w zapobieganiu urazom bocznym w poważnym wypadku. Górna część zagłówka powinna znajdować się tuż nad lub nawet na wysokości twojej głowy; jest znacznie mniej skuteczna, jeśli jest umieszczona niżej. Upewnij się również, że nie jest ustawiona tak daleko do przodu, aby naprężyć szyję, i że blokuje się pewnie na miejscu.



LUSTERKA

Po wszystkich tych dostosowaniach, nie zapomnij usiąść prosto i wysoko, i ponownie ustawić lusterka!



DODATKOWO PAMIĘTAJ:

Usuń duże przedmioty (portfel, telefon) z tylnych kieszeni spodni. Zapobiega to uciskaniu nerwu kulszowego i nierównoważeniu bioder.

Regularnie ruszaj się na większą i mniejszą skalę. Rób regularne przerwy i wychodź, aby się rozciągnąć i przejść co godzinę.

Podczas jazdy regularnie obracaj ramiona, zginaj łopatki do tyłu, obracaj tułów, głowę, kostki i wykonuj inne mikroruchy, aby rozciągnąć mięśnie, zmienić pozycję ciała i uniknąć zbytniego zeszywnienia.

Jeśli to bezpieczne, używaj tempomatu w sposób roztropny i skorzystaj z tej okazji, aby zmienić pozycję nóg.

Większość samochodów ma pochylą powierzchnię na podłodze po stronie kierowcy, zwaną „martwym pedałem”. Przydaje się do opierania stopy, a także można go użyć do podparcia, gdy chcesz nieznacznie zmienić pozycję w fotelu (oczywiście, jeśli jest to bezpieczne).

Unikaj zbyt uciskających ubrań. Ważne jest też, aby zdjąć puszyste kurtki przed wejściem do pojazdu. Zatrzymują one zbyt dużo powietrza między Twoim ciałem, a pasem bezpieczeństwa, co może prowadzić do niewłaściwego dopasowania pasa do Twojego tułowia i zwiększyć ryzyko urazów podczas wypadku.

Wchodź do samochodu i wychodź z niego powoli, unikając szybkich skrętów całego ciała. Po dłuższej jeździe twoje ciało nie jest gotowe na gwałtowne ruchy.