

## Prawidłowe siedzenie

**Długie siedzenie obciąża kręgosłup. Dlatego też poświęć czas na dostosowanie fotela do potrzeb swojego ciała!**

### Porada 1:

Zmieniaj pozycję siedzącą w regularnych odstępach czasu. Pozostaw jednak obie nogi w przestrzeni na nogi kierowcy, aby w każdej chwili mieć pojazd pod kontrolą.

### Zbyt długie i nieprawidłowe siedzenie powoduje:

- napięcia
- szybsze zmęczenie
- ból głowy i pleców

### Tak możesz temu zapobiec:

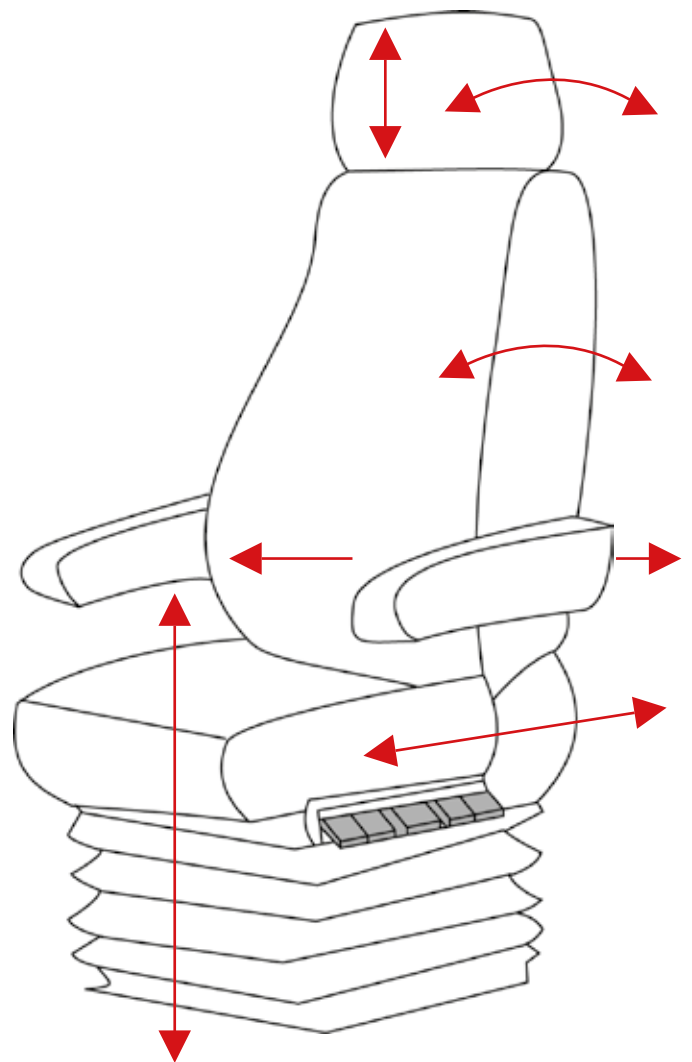
- dostosuj fotel do potrzeb swojego ciała
- zmieniaj pozycję siedzącą, aby przeciwdziałać jednostronnym obciążeniom. Należy przy tym zapewnić prawidłowe ułożenie pasów bezpieczeństwa.
- zadbaj o odpowiednią ilość ruchu
  - poprzez regularne przerwy na ruch w trasie
  - poprzez uprawianie sportu w wolnym czasie

### Informacja:

Jeśli masz pytania dotyczące regulacji fotela, skontaktuj się ze swoim specjalistą ds. BHP i lekarzem zakładowym:

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenie lub nieprawidłowe działanie swojego fotela, pomoże Ci:

Jeśli Twoja osoba kontaktowa jest nieosiągalna, skontaktuj się bezpośrednio z poniższym warsztatem:



### Uwaga:

Ustaw swój fotel przed wyruszeniem w drogę! Regulacja fotela podczas jazdy odwraca uwagę od prowadzenia pojazdu. Niezablokowany fotel może w niekontrolowany sposób się przesunąć. Może to ograniczyć zdolność do kierowania i hamowania pojazdem i spowodować wypadek.

# Prawidłowe siedzenie

## Prawidłowe ustawienie fotela kierowcy i ułożenie pasów bezpieczeństwa

### 1 Ustawianie wysokości i długości siedziska

Wyreguluj wysokość siedziska i odstęp między fotelami tak, aby stopy stały na podłodze kabiny, udo i podudzie tworzyły kąt prosty, a nogi przy wciśniętych pedałach były wciąż lekko zgięte.

### 2 Ustawianie siedziska (= długości powierzchni siedziska)

Przesuń się całkowicie do tyłu i ustaw przedłużenie siedziska tak, aby uda spoczywały tuż przed kolaniem (odstęp między okolicą podkolanową a przednią krawędzią siedziska szeroki na ok. 3 palce)

### 3 Ustawianie pochylenia siedziska

Powierzchnia siedziska powinna lekko obniżać się do tyłu, a uda powinny spoczywać tak, aby po naciśnięciu pedału gazu nie był odczuwalny nacisk przedniej krawędzi siedziska.

### 4 Ustawianie pochylenia oparcia

Ustaw pochylenie tak, aby górna część ciała była lekko pochylona do tyłu, a plecy całkowicie spoczywały na oparciu. W okolicy brzucha nie może występować nieprzyjemny ucisk ani uczucie ciasnoty.

### 5 Ustawianie kierownicy

Kierownicę można obejmować z lekko ugiętymi ramionami. Podczas obracania kierownicy należy utrzymywać kontakt barku z oparciem.

### 6 Ustawianie podpórki lędźwiowej

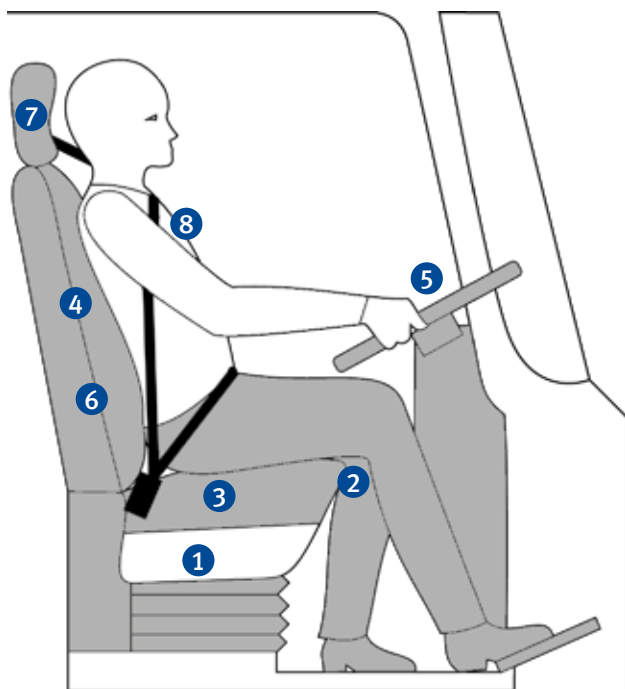
Należy osiągnąć odczuwalny efekt podparcia bez nieprzyjemnego nacisku.

### 7 Ustawianie zagłówka

Górna krawędź zagłówka powinna kończyć się na wysokości głowy.

### 8 Prawidłowe ułożenie pasów bezpieczeństwa

Pasy bezpieczeństwa nie mogą być skręcone. Pas ramienny musi przebiegać mniej więcej przez środkową część ramienia, a nie przez szyję. Pas biodrowy musi przebiegać jak najgłębiej na miednicy, a nie na brzuchu i musi zawsze ściśle przylegać. W razie potrzeby lekko dociągnij pas.



## Uwaga:

Jeśli oparcie jest pochylone zbyt mocno do tyłu, pasy bezpieczeństwa nie zapewniają optymalnej ochrony. W razie wypadku możesz nawet prześlizgnąć się pod pasami bezpieczeństwa i doznać przy tym np. obrażeń brzucha lub szyi.

## Porada 2:

Optymalna jest lekko pochylona do tyłu, rozluźniona pozycja za kierownicą. Przy ustawianiu fotela zwróć uwagę, aby wszystkie ważne elementy obsługi Twojego pojazdu były łatwo dostępne.