

Poziția corectă pe scaun

Șederea îndelungată solicită spatele. Din această cauză, faceți-vă timp să reglați scaunul la nevoile corpului dumneavoastră!

Indiciu 1:

Modificați la distanțe regulate, poziția de ședere. Lăsați ambele picioare în spațiul pentru picioarele șoferului, pentru a putea controla în orice moment vehiculul.

Șederea prea lungă și incorectă conduce la:

- Tensionări
- Extenuare mai rapidă
- Dureri de cap și de spate

Dumneavoastră puteți să faceți în privința aceasta:

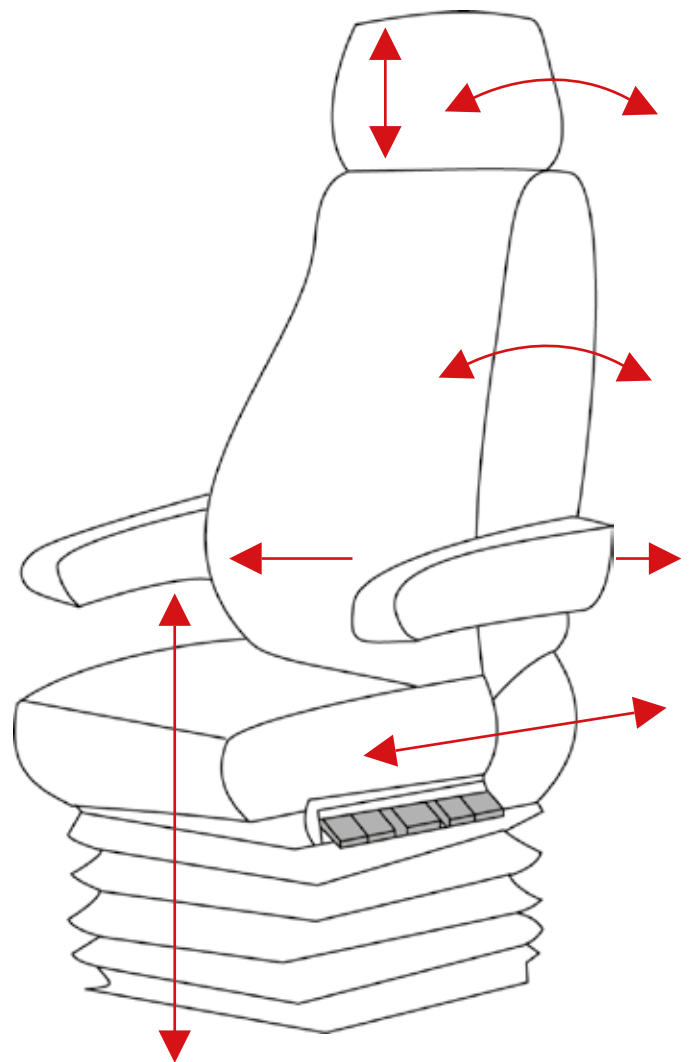
- să reglați scaunul la nevoile corpului
- să modificați din când în când poziția la ședere, pentru a contracara solicitările unilaterale. Punerea corectă a centurii de siguranță trebuie menținută.
- asigurați o mișcare echilibrată
 - prin pauze periodice de mișcare în călătorii
 - prin activități sportive în timpul liber

Informații:

Dacă dumneavoastră aveți întrebări cu privire la reglarea scaunului, adresați-vă specialistului pentru securitatea în muncă și medicului dumneavoastră din întreprindere:

Dacă dumneavoastră ați identificat deteriorări sau funcționări eronate la scaunul dumneavoastră, vă poate ajuta:

În cazul în care, persoana dumneavoastră de contact nu poate fi contactată, contactați direct următorul service:



Atenție:

Reglați scaunul dumneavoastră înainte de plecare! Reglarea scaunului în timpul deplasării, vă distrage atenția de la condus. Mai mult decât atât, un scaun care nu este blocat, poate să alunece în mod necontrolat. Conducusul și frânarea pot să fie limitate și pot să cauzeze un accident.

Poziția corectă pe scaun

Reglarea corectă a scaunului șoferului și aplicarea centurii de siguranță

1 Reglarea înălțimii scaunului și reglarea pe longitudinală a scaunului

Reglați înălțimea scaunului și distanța scaunului astfel încât, picioarele se află pe podeaua cabinei șoferului, coapsele superioare și inferioare formează un unghi drept și picioarele sunt ușor îndoite, atunci când pedalele sunt apăstate complet.

2 Reglați adâncimea suprafeței de ședere (= lungimea suprafeței de ședere)

Așezați-vă chiar în spate și reglați prelungirea pentru suprafața de ședere astfel încât, coapsele superioare se află puțin în fața genunchilor (distanța dintre scobitura genunchiului și marginea din față a scaunului are o lățime de cca. 3 degete)

3 Reglarea înclinării suprafeței de ședere

Suprafața de ședere trebuie să fie înclinată ușor în spate și coapsele superioare trebuie să aibă o poziție în așa fel încât, la acționarea pedalei de accelerare, să nu se simtă nicio presiune de la marginea din față a scaunului.

4 Reglarea înclinării spătarului

Reglați înclinarea în așa fel încât, trunchiul este înclinat ușor în spate și spatele este complet pe spătar. Nu trebuie să apară nicio presiune neplăcută sau o senzație de limitare în regiunea abdomenului.

5 Reglarea volanului

Volanul poate fi cuprins cu brațele îndoite ușor. La rotirea volanului, trebuie menținut contactul umerilor cu spătarul.

6 Reglarea suportului lombar

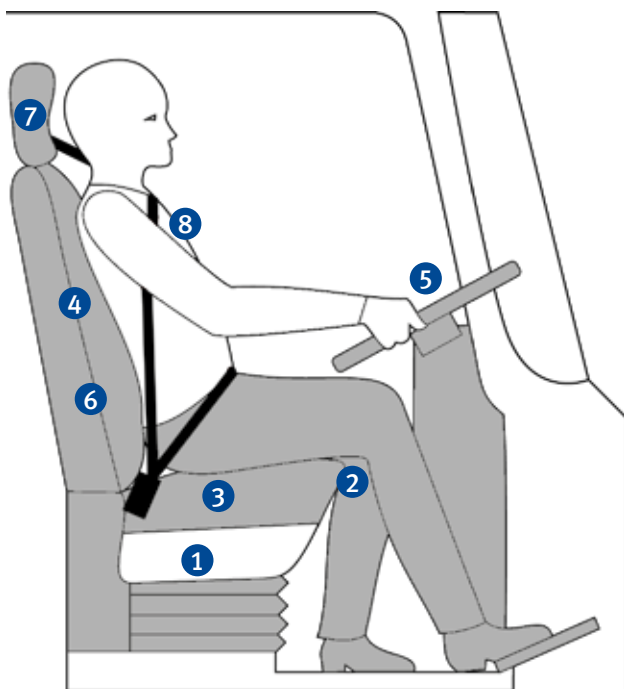
Trebuie să se stabilească un efect de susținere palpabil fără o presiune neplăcută.

7 Reglarea tetierei

Marginea superioară a tetierei trebuie să se termine la nivelul capului.

8 Aplicarea corectă a centurii de siguranță

Centura de siguranță nu trebuie să fie răsucită. Centura de umăr trebuie să fie aplicată aproximativ peste mijlocul umărului și, în niciun caz, peste gât. Centura pentru bazin trebuie să fie aplicată cât mai adânc posibil peste bazin și nu peste abdomen și trebuie să aibă întotdeauna o poziție fixă. Dacă este necesar, trageți puțin de banda centurii.



Atenție:

Dacă spătarul este înclinat prea mult spre spate, centura de siguranță nu oferă o protecție optimă. Puteți chiar să alunecați pe sub centură în timpul unui accident și să vă accidentați astfel, de ex. la abdomen sau la gât.

Indiciu 2:

Se dorește obținerea unei poziții relaxante, înclinată puțin în spate.

Vă rugăm să vă asigurați, atunci când reglați scaunul, că toate elementele de comandă importante ale vehiculului dumneavoastră sunt accesibile ușor.