

Сидите правильно

Длительное сидение - нагрузка для позвоночника. Выделите время, чтобы подстроить сиденье к потребностям Вашего тела!

Совет 1:

Изменяйте положение тела при сидении через регулярные промежутки времени. Обе ноги однако держите в зоне педалей, чтобы в любой момент сохранять контроль над автомобилем.

Слишком длительное и неправильное сидение ведет к:

- напряжению
- быстрой усталости
- головным болям и болям в спине

Бороться с этим Вы можете так:

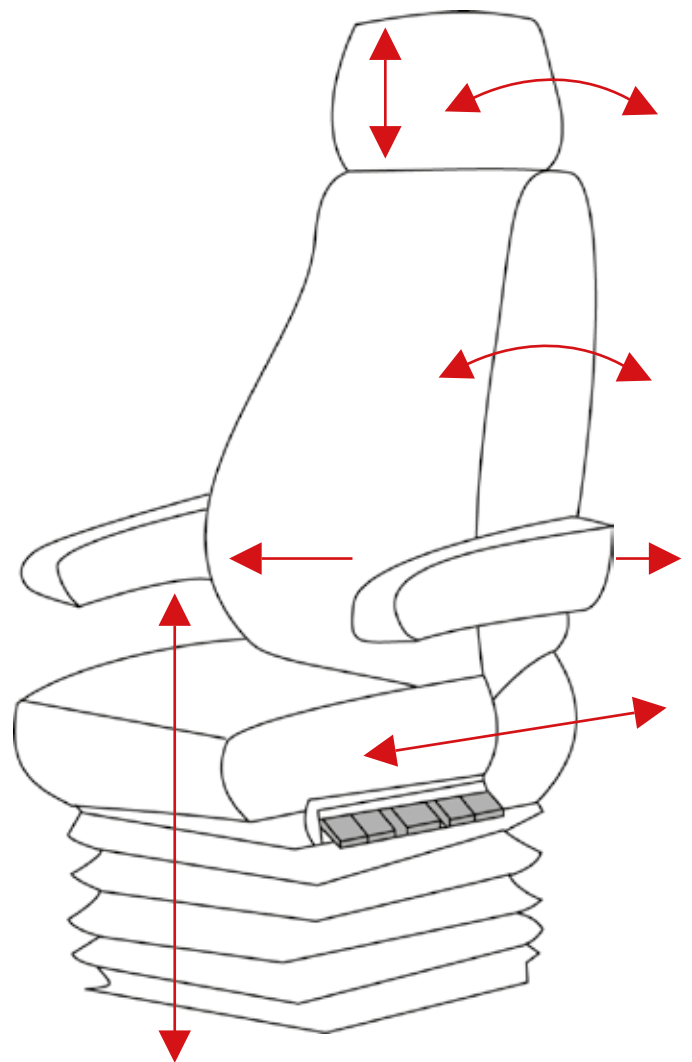
- настроить сиденье в соответствии с потребностями тела
- снова и снова изменять положение тела при сидении, чтобы противодействовать односторонним нагрузкам. При это нужно обеспечить правильное положение ремня безопасности.
- позаботиться о достаточном движении
 - делая регулярные подвижные паузы по дороге
 - занимаясь спортом в свободное время

Информация:

Если у Вас есть вопросы по регулировке положения сиденья, обратитесь к своему специалисту по охране труда или к врачу на предприятии:

Если Вы обнаружили повреждения или неисправности в своем сиденье, Вам поможет:

Если Ваше контактное лицо недоступно, обратитесь непосредственно в следующую мастерскую:



Внимание:

Перед поездкой правильно отрегулируйте Ваше сиденье! Регулировка сиденья во время движения отвлекает от управления. Кроме того, незафиксированное сиденье может произвольно сдвинуться. Это может затруднить управление и торможение и привести к несчастному случаю.

Сидите правильно

Правильная регулировка сиденья водителя и положение ремня безопасности

1 Отрегулировать высоту и продольное положение сиденья

Настроить высоту и расстояние сиденья таким образом, чтобы ноги стояли на полу в зоне педалей, бедро и голень образовывали прямой угол и при нажатых педалях ноги были еще слегка согнуты.

2 Отрегулировать глубину посадки (= длину поверхности сиденья)

Полностью отклониться назад и отрегулировать длину подколленной опоры так, чтобы бедра прилегли сверху почти до начала колена (расстояние между подколленной ямкой и передним краем сиденья прибл. 3 пальца)

3 Отрегулировать наклон сиденья

Поверхность сиденья должна слегка понижаться назад, а бедра прилегать так, чтобы при нажатии педали газа не чувствовалось давления переднего края сиденья.

4 Отрегулировать наклон спинки

Отрегулировать наклон спинки так, чтобы верхняя часть тела слегка наклонялась назад, а спина полностью прилегала к спинке сиденья. Не должно быть никакого неприятного давления или чувства стесненности в области живота.

5 Отрегулировать руль

Руль можно охватить слегка согнутыми руками. При вращении руля контакт плеч со спинкой сиденья должен сохраняться.

6 Отрегулировать поясничную опору

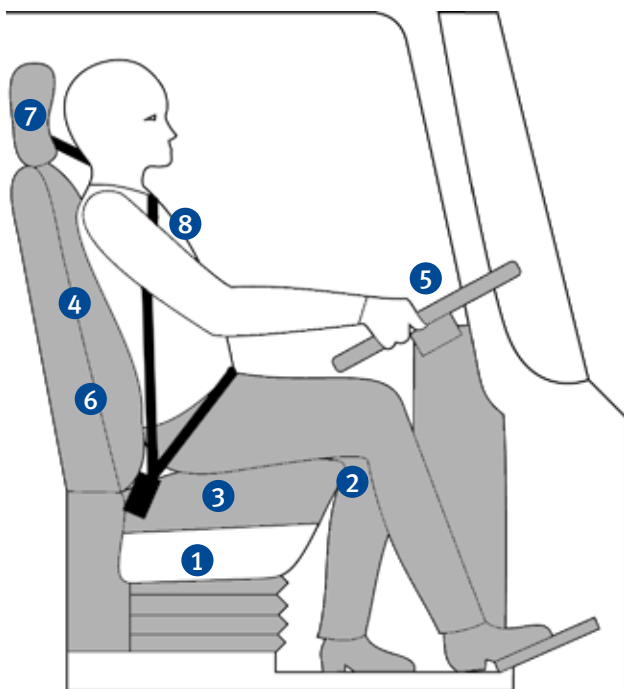
После регулировки должна ощущаться поддержка без неприятного давления.

7 Отрегулировать подголовник

Верхний край подголовника должен оканчиваться на высоте головы.

8 Правильное положение ремня безопасности

Не допускается перекручивание ремня безопасности. Ремень безопасности должен проходить приблизительно через середину плеча и ни в коем случае не по шее. Поясной ремень безопасности должен проходить как можно глубже по тазу, а не по животу и всегда плотно прилегать. Если необходимо, немного подтяните ремень.



Внимание:

Если спинка сиденья слишком отклонена назад, ремень безопасности не обеспечивает оптимальную защиту. При аварии Вы можете даже проскользнуть под ремень безопасности и при этом повредить себе живот или шею.

Совет 2:

Необходимо стремиться к слегка отклоненной назад, расслабленной позе. При настройке сиденья следите, чтобы все важные органы управления Вашего автомобиля находились на легкодоступном расстоянии.