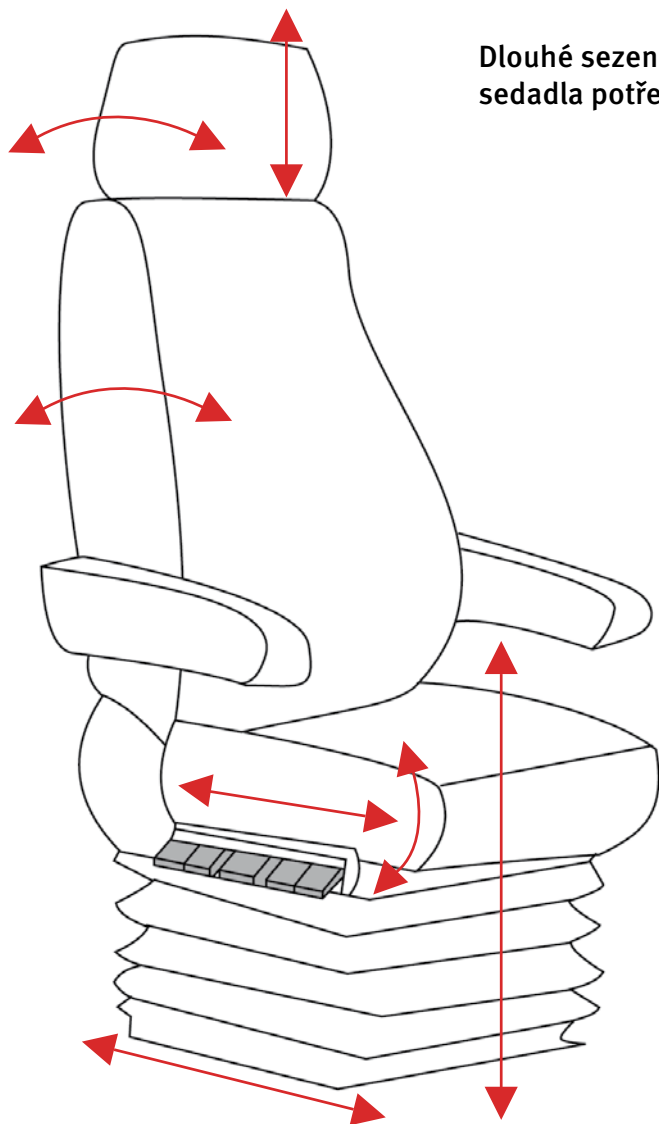


Nastavení sedadla řidiče v autobuse



Dlouhé sezení zatěžuje záda. Proto věnujte čas přizpůsobení sedadla potřebám vašeho těla.



Tip 1

Pravidelně měňte polohu, ve které sedíte – sedíte „dynamicky“!

Příliš dlouhé a nesprávné sezení může vést k:

- sevření svalů
- rychlé únavě
- bolestem hlavy a zad

Co proti tomu můžete dělat:

- Přizpůsobte sedadlo potřebám těla.
- Čas od času změňte polohu, ve které sedíte, aby nedocházelo k jednostrannému zatěžování. Je třeba při tom dbát na správné vedení bezpečnostního pásu.
- Zajistěte kompenzační pohyb:
 - na cestách pravidelným pohybem během přestávek
 - ve volném čase v podobě sportovních aktivit



Pozor

Nastavte si sedadlo před odjezdem. Nastavování sedadla za jízdy odvádí pozornost od řízení. Sedadlo, které není aretované v bezpečné poloze, může také popojet. To může omezit vaši kontrolu nad řízením a brzděním a následně může dojít k nehodě.



Info

Seznamte se s možnostmi nastavení vašeho konkrétního sedadla. Řiďte se také návodem k obsluze od výrobce vozidla nebo sedadla. Pokud máte jakékoli dotazy týkající se nastavení sedadla nebo pokud na sedadle zjistíte poškození či závadu, pomůže vám:

Nastavení sedadla

Nastavení sedadla řidiče a vedení bezpečnostních pásů

1 Výška sedadla a vzdálenost od pedálů

Nastavte výšku sedadla tak, aby chodidla byla na podlaze a stehno a holeň svíraly pravý úhel. Vzdálenost sedadla je optimální, když jsou nohy i při úplném sešlápnutí pedálů ještě mírně pokrčené.

2 Hloubka (= délka) sedací plochy

Na sedadlo se posadte úplně dozadu a nastavte hloubku sedací plochy tak, aby stehna přiléhala těsně před koleno (vzdálenost mezi podkolenní jamkou a předním okrajem sedadla přibližně na šířku 3 prstů).

3 Sklon sedací plochy

Sedací plocha by se měla mírně sklánět dozadu a stehna by měla přiléhat tak, aby při sešlápnutí plynového pedálu nebyl cítit žádný tlak od předního okraje sedadla.

4 Sklon opěradla

Nastavte sklon tak, aby horní část těla byla mírně zakloněná a záda se plně opírala o opěradlo. V oblasti břicha by neměl být cítit nepříjemný tlak ani stísněnost.

5 Volant

Při nastavování volantu dbejte na to, abyste měli paže mírně pokrčené, když držíte volant. Při otáčení volantem by měl být zachován kontakt ramen s opěradlem.

6 Bederní opěrka

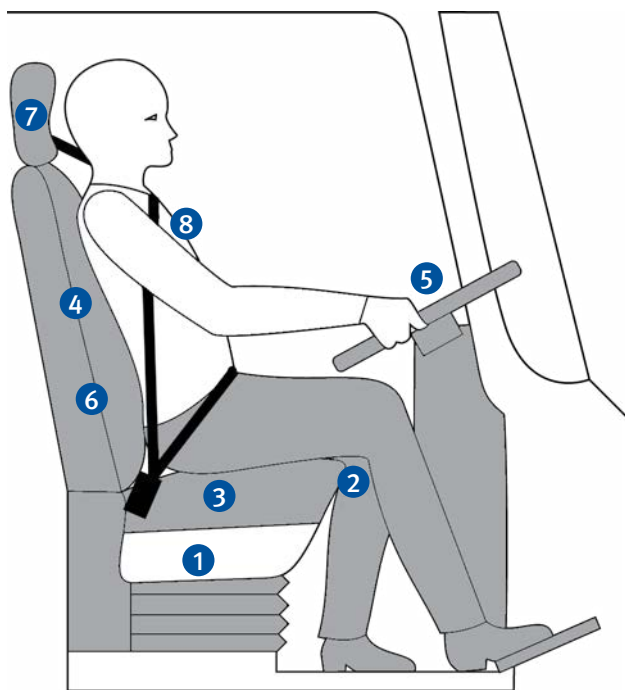
Nastavte bederní opěrku tak, abyste cítili podpůrný účinek bez nepříjemného tlaku.

7 Opěrka hlavy

Horní okraj opěrky hlavy by měl být v jedné rovině s výškou hlavy.

8 Vedení bezpečnostního pásu

Bezpečnostní pás nesmí být zkroucený. Popruh vedoucí přes rameno musí vést přibližně přes střed ramene a v žádném případě ne přes krk. Popruh vedoucí kolem pánve by měl vést co nejnižší nad pánví, nikoli nad břichem, a vždy by měl těsně přiléhat. V případě potřeby popruh mírně utáhněte.



Pozor

Pokud je opěradlo sklopené příliš daleko dozadu, bezpečnostní pás neposkytuje optimální ochranu. V případě nehody můžete pod bezpečnostním pásem dokonce proklouznout a poranit si například břicho nebo krk.



Tip 2

Cílem je mít mírně zakloněné, uvolněné držení těla. Při nastavování sedadla dbejte na to, aby byly všechny důležité ovládací prvky vozidla pohodlně v dosahu.