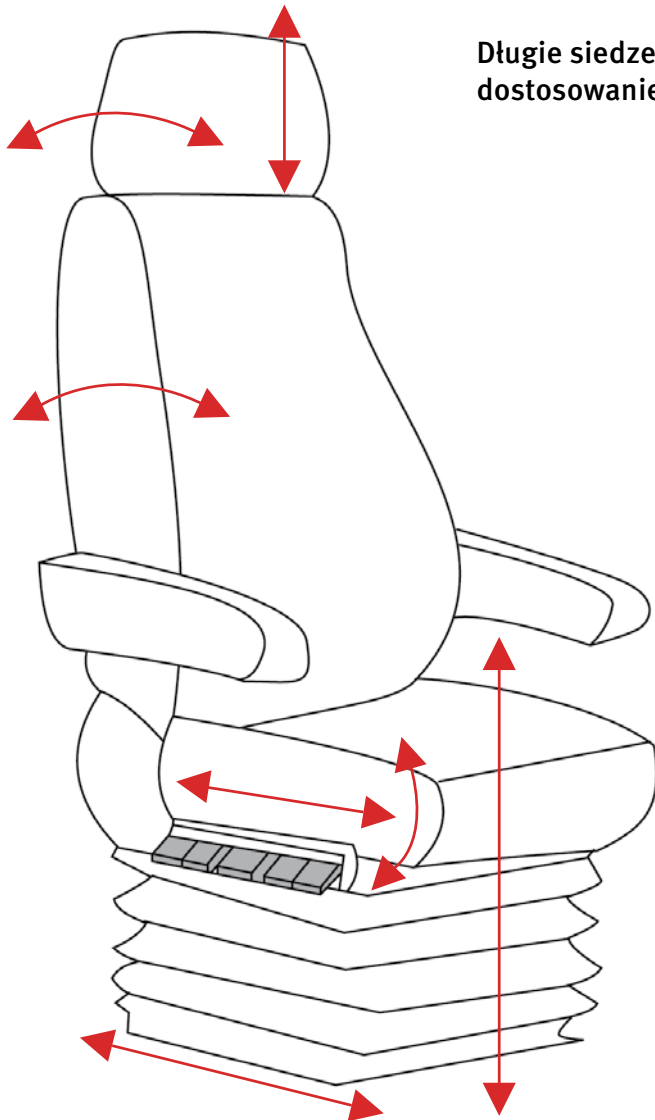


Ustawienie fotela w autobusie



Długie siedzenie obciąża plecy. Dlatego warto poświęcić chwilę na dostosowanie fotela do swoich potrzeb!



Wskazówka 1

Proszę regularnie zmieniać pozycję siedzącą – proszę siedzieć „dynamicznie”!

Zbyt długie i nieprawidłowe siedzenie może prowadzić do:

- napięć
- szybkiego zmęczenia
- bólu głowy i kręgosłupa

Co można z tym zrobić:

- Dostosować fotel do potrzeb ciała.
- Pozycję siedzącą należy od czasu do czasu zmieniać, aby przeciwdziałać jednostronnym obciążeniom. Należy przy tym zapewnić prawidłowy przebieg pasa bezpieczeństwa.
- Zapewnij równowagę ruchową:
 - po drodze poprzez regularne poruszanie w przerwach od jazdy
 - zadbać o uprawianie sportu w czasie wolnym



Uwaga

Ustawić fotel przed wyjazdem! Regulacja fotela podczas jazdy odwraca uwagę od prowadzenia pojazdu. Niezablokowany fotel może się również przesunąć. Może to utrudniać kontrolowane kierowanie i hamowanie, co może spowodować wypadek.



Informacja

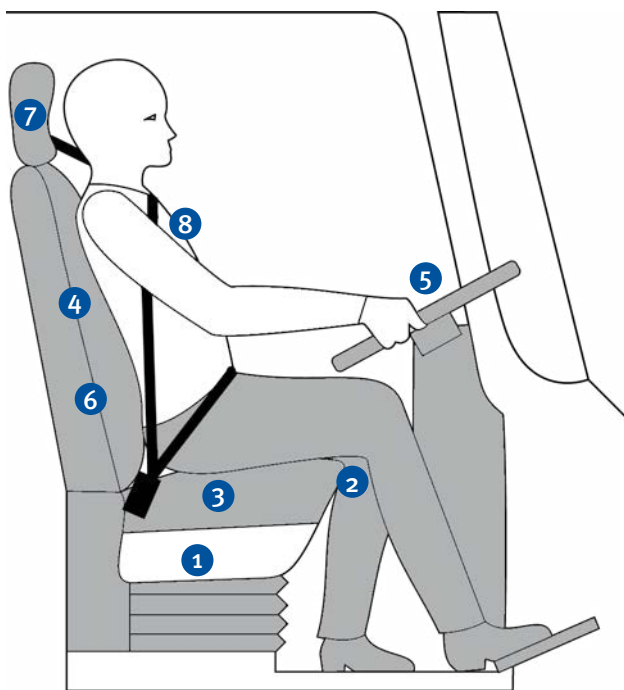
Należy zapoznać się z możliwościami ustawienia Państwa fotela. W tym celu skorzystać z instrukcji obsługi producenta pojazdu lub fotela. Jeśli mają Państwo pytania dotyczące ustawienia fotela lub jeśli stwierdzone zostaną nieprawidłowości lub nieprawidłowe działanie, pomoże Państwu:

Regulacja fotela

Regulacja fotela kierowcy i przebieg pasa bezpieczeństwa

- 1 Wysokość siedzenia i ustawienie siedzenia na długość**
Proszę ustawić wysokość siedzenia tak, aby stopy spoczywały na podłodze, a uda i podudzia tworzyły kąt prosty. Odległość siedzenia jest optymalnie ustawiona, gdy nogi są lekko ugięte przy całkowicie wciśniętych pedałach.
- 2 Głębokość siedziska (= długość siedziska)** Proszę usiąść na samym końcu siedziska i ustawić głębokość siedziska tak, aby uda opierały się tuż przed kolanami (odległość między tylną częścią kolan a przednią krawędzią siedziska powinna wynosić około 3 palce).
- 3 Nachylenie siedziska**
Siedzisko powinno być lekko nachylone do tyłu, a uda powinny opierać się tak, aby podczas naciskania pedału gazu nie odczuwać nacisku przedniej krawędzi siedzenia.
- 4 Nachylenie oparcia**
Proszę ustawić nachylenie tak, aby górna część ciała była lekko odchylona do tyłu, a plecy całkowicie przylegały do oparcia. Nie powinno się odczuwać nieprzyjemnego ucisku ani uczucia ucisku w okolicy brzucha.

- 5 Kierownica**
Podczas regulacji kierownicy należy upewnić się, że ramiona są lekko ugięte, gdy dłonie obejmują kierownicę. Podczas skręcania kierownicą ramiona powinny pozostawać w kontakcie z oparciem siedzenia.
- 6 Podparcie odcinka lędźwiowego**
Proszę ustawić podparcie kręgosłupa lędźwiowego tak, aby zapewniało wyczuwalne wsparcie bez nieprzyjemnego ucisku.
- 7 Zagłówek**
Górna krawędź zagłówka powinna zbiegać się z wysokością głowy.
- 8 Przebieg pasa bezpieczeństwa**
Pas bezpieczeństwa nie może być przekręcony. Pas na ramieniu musi przebiegać orientacyjnie przez środek barku a nie przez szyję. Pas na biodrach musi przebiegać możliwie głęboko nad miednicą a nie przez brzuch i musi zawsze prawidłowo przylegać. Jeśli to konieczne należy dociągnąć nieco pas.





Uwaga

Jeśli oparcie jest zbyt mocno odchylone do tyłu, pas bezpieczeństwa nie zapewnia optymalnej ochrony. W razie wypadku można nawet ześlizgnąć się spod pasa bezpieczeństwa i doznać urazów np. podbrzusza lub szyi.



Wskazówka 2

Należy dążyć do uzyskania lekko odchylonej, zrelaksowanej pozycji. Podczas regulacji fotela należy upewnić się, że wszystkie ważne elementy sterujące pojazdu znajdują się pod ręką.

Należy uzupełnić ewentualnie instrukcje o dalsze treści określone w ramach oceny zagrożenia.