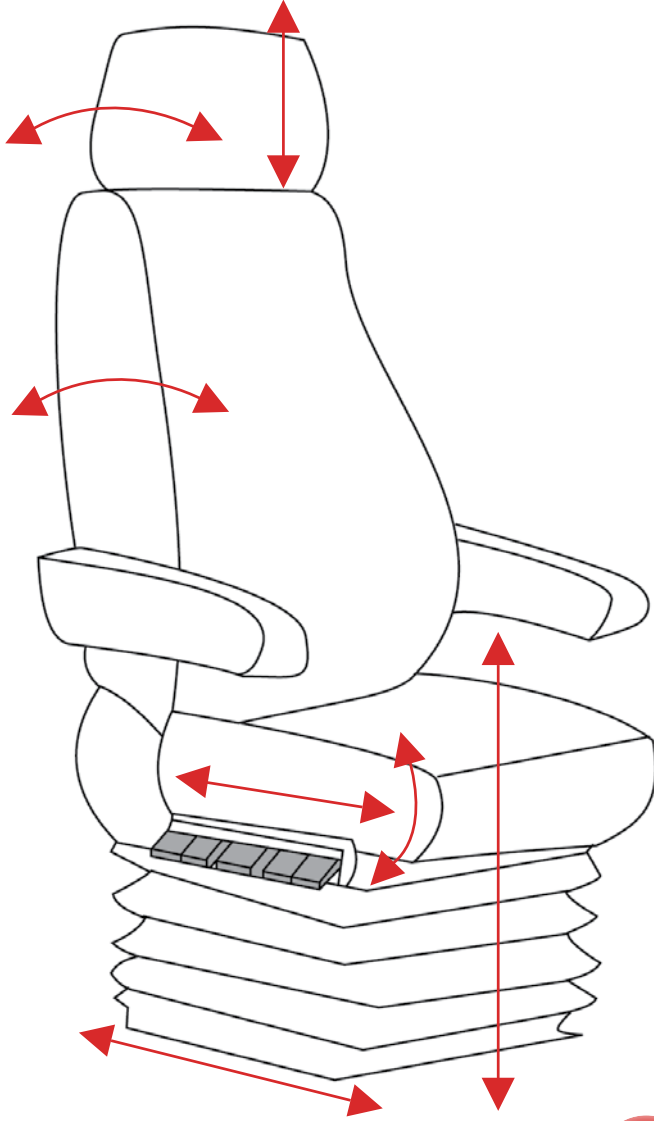


ضبط المقعد في حافلة الركاب



الجلوس لفترات طويلة يُجهد الظهر. لذا خذ الوقت الكافي لضبط المقعد وفقاً لاحتياجات جسمك!

نصيحة ١

غير وضعية جلوسك على فترات منتظمة – اجلس بطريقة "ديناميكية"!

الجلوس لفترات طويلة وبوضعية "خاطئة" قد يؤدي إلى:

- التشنجات العضلية
- الإجهاد بسرعة
- الصداع وآلام الظهر

هذا ما يمكنك فعله لمواجهة ذلك:

- اضبط المقعد وفقاً لاحتياجات جسمك.
- غير وضعية الجلوس من حين إلى آخر لتجنب الإجهاد الأحادي. يجب ضمان الوضع الصحيح لحزام الأمان في جميع الأوقات.
- احرص على الحركة التعويضية:
 - أثناء التنقل: عبر الحركة المنتظمة خلال فترات الاستراحة.
 - في أوقات الفراغ: من خلال الأنشطة الرياضية.

تحذير

قم بضبط مقعدك قبل الانطلاق! إن ضبط المقعد أثناء القيادة يُشتت الانتباه عن الطريق، كما أن المقعد غير المؤمن قد ينزلق من موضعه. قد يؤدي ذلك إلى تقييد التحكم في التوجيه والفرملة، وبالتالي إلى وقوع حادث.

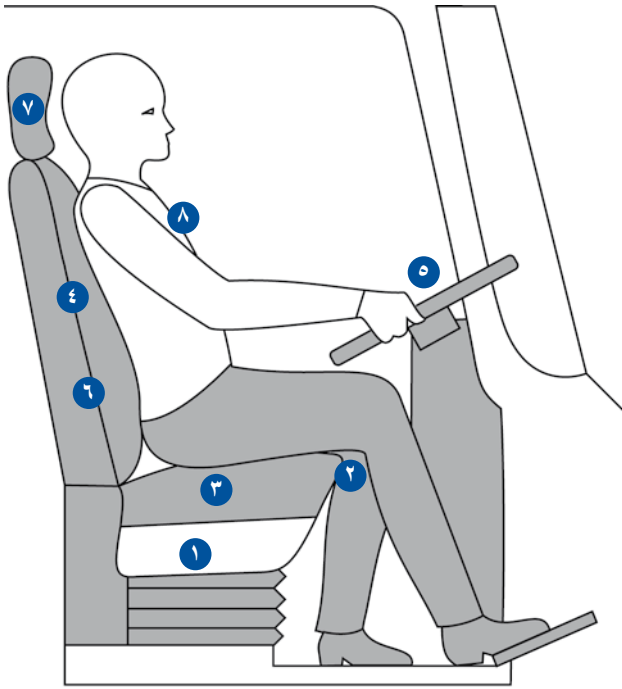
معلومات

تعرف على إمكانيات ضبط المتوفرة في مقعدك. استخدم لهذا الغرض أيضاً كتيب التشغيل الصادر عن مُصنّع المركبة أو المقعد. إذا كانت لديك أسئلة بخصوص ضبط المقعد أو إذا لاحظت وجود أضرار أو أعطال في المقعد، فيمكنك التواصل مع:

ضبط المقعد

ضبط مقعد السائق ومسار حزام الأمان

- ١ ارتفاع المقعد وضبط طوله (المسافة الطولية)
اضبط ارتفاع المقعد بحيث تلامس القدمان الأرض، وتشكل الفخذان والساقان زاوية قائمة. يكون بُعد المقعد مثاليًا عندما تكون الأرجل مثنية قليلاً عند الضغط الكامل على الدواسات.
- ٢ عمق سطح الجلوس (طول سطح المقعد)
اجلس بظهر ملتصق تمامًا بمسند المقعد، واضبط عمق المقعد بحيث ترتكز الفخذان عليه حتى قبل الركبة مباشرة (يجب أن يكون الفاصل بين مؤخرة الركبة وحافة المقعد الأمامية يعرض ثلاثة أصابع تقريبًا).
- ٣ ميل سطح الجلوس
يُفضل أن يميل سطح الجلوس قليلاً إلى الخلف، وأن ترتكز الفخذان عليه دون أن تشعر بضغط من الحافة الأمامية عند الضغط على دواسة الوقود.
- ٤ ميل مسند الظهر
اضبط الميل بحيث يكون الجزء العلوي من الجسم مائلًا قليلاً إلى الخلف، والظهر ملتصقًا تمامًا بالمسند. يجب ألا يكون هناك ضغط مزعج أو شعور بالضغط في منطقة البطن.
- ٥ عجلة القيادة
تأكد عند ضبط عجلة القيادة أن الذراعين مثنيتان قليلاً عند الإمساك بها. يجب أن تبقى الكتفان ملتصقتين بمسند الظهر عند تدوير عجلة القيادة.
- ٦ مسند الفقرات القطنية (أسفل الظهر):
اضبط مسند أسفل الظهر بحيث يمنحك دعمًا محسوسًا دون ضغط مزعج.
- ٦ مسند الرأس
يجب أن تكون الحافة العلوية لمسند الرأس على مستوى أعلى الرأس.
- ٧ مسار حزام الأمان
يجب ألا يكون الحزام ملتويًا. يجب أن يمر الحزام الكتفي من منتصف الكتف، وليس فوق الرقبة بأي حال. أما حزام الحوض، فيجب أن يكون منخفضًا قدر الإمكان على الحوض، لا على البطن، ويجب أن يكون مشدودًا بإحكام. إذا لزم الأمر، فاسحب الحزام ليتناسب بشكل أفضل.



تحذير

عندما يكون مسند الظهر مائلًا إلى الخلف بشدة، فلن يوفر حزام الأمان الحماية المثلى. وقد يؤدي ذلك عند وقوع حادث إلى انزلاق الجسم تحت حزام الأمان والتعرض لإصابات، مثل إصابات البطن أو الرقبة.

نصيحة ٢

الهدف هو تحقيق وضعية جلوس مائلة قليلاً إلى الخلف ومريحة. يرجى التأكد عند ضبط المقعد من أن جميع عناصر التحكم المهمة في المركبة تقع ضمن متناول اليد بسهولة.