

Správné sezení

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



Tip 1

V pravidelných intervalech měňte polohu, ve které sedíte. Obě nohy však mějte v prostoru pro nohy řidiče, abyste vozidlo měli neustále pod kontrolou.

Příliš dlouhé a nesprávné sezení vede k:

- svalové napětí
- rychlé únavě
- bolestem hlavy a zad

Co proti tomu můžete dělat:

- přizpůsobit sedadlo potřebám těla
- čas od času změnit polohu, ve které sedíte, aby nedocházelo k jednostranné zátěži; je třeba při tom dbát na správné vedení bezpečnostního pásu
- zajistit kompenzační pohyb
 - pravidelnými přestávkami na pohyb na cestách
 - v podobě sportovních aktivit ve volném čase

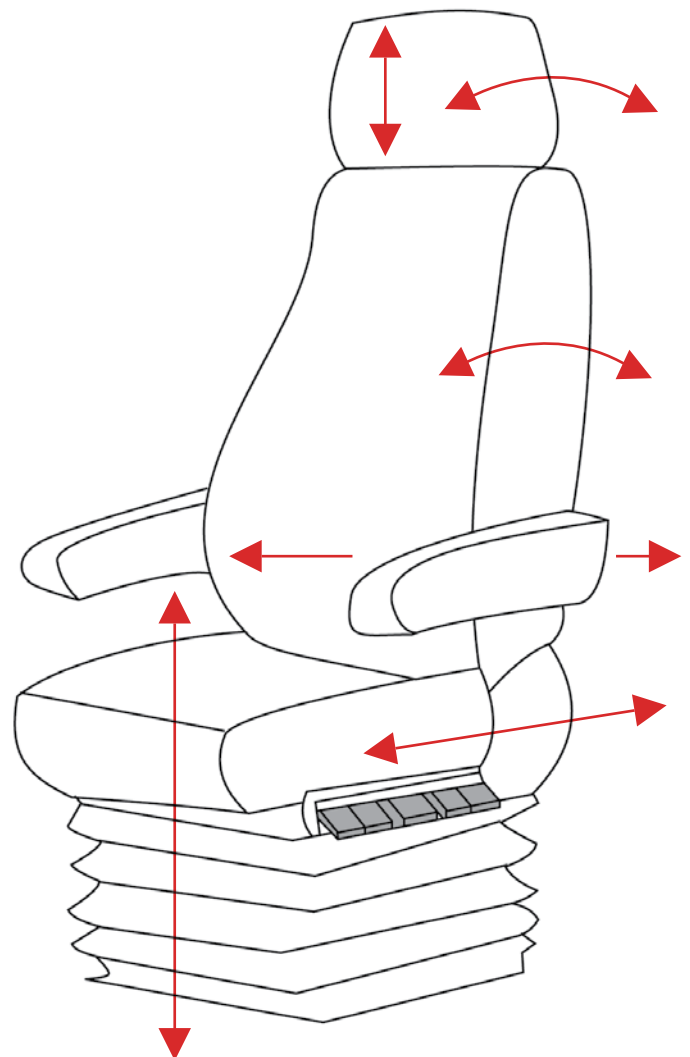


Info

V případě dotazů ohledně nastavení sedadla se obraťte na odborníka na bezpečnost práce a zdravotního lékaře:

Pokud na svém sedadle zjistíte jakékoli poškození nebo nesprávné fungování, pomůže vám:

Pokud není kontaktní osoba k zastižení, obraťte se přímo na následující servis:



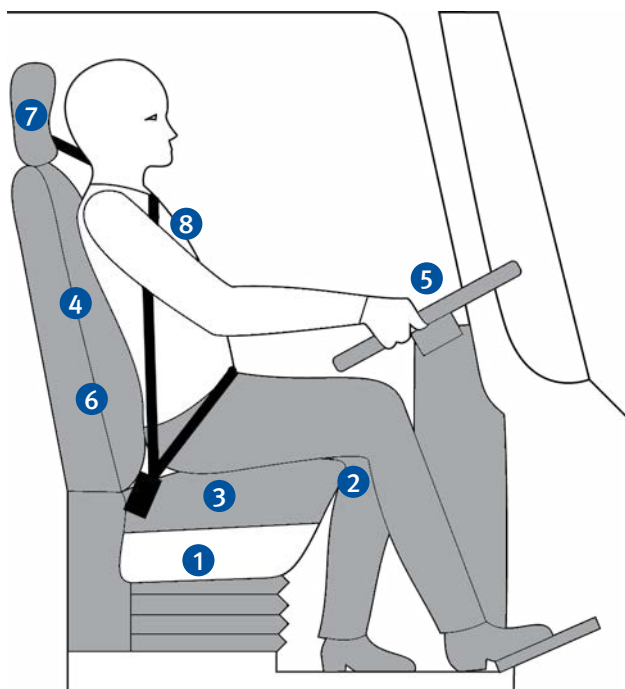
Pozor

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

Správné sezení

Správné nastavení sedadla řidiče a vedení bezpečnostního pásu

- 1 Nastavení výšky sedadla a vzdálenosti od pedálů**
Nastavte výšku sedadla a vzdálenost od pedálů tak, aby chodidla byla na podlaze kabiny, stehno a hleň svíraly pravý úhel a aby nohy byly při sešlápnutí pedálů stále mírně pokrčené.
- 2 Nastavení hloubky (= délky) sedací plochy**
Posuňte se úplně dozadu a nastavte prodloužení sedací plochy tak, aby stehna přiléhala těsně před kolena (vzdálenost mezi podkolenní jamkou a předním okrajem sedadla přibližně na šířku 3 prstů).
- 3 Nastavení sklonu povrchu 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 přední hrany sedadla.
- 4 Nastavení sklonu opěradla**
Nastavte sklon tak, aby horní část těla byla mírně zakloněná a záda se plně opírala o opěradlo. V oblasti břicha nesmí být cítit nepříjemný tlak ani stísněnost.
- 5 Nastavení volantu**
Volant musí být možné uchopit mírně pokrčenými pažemi. Při otáčení volantem by měl být zachován kontakt ramen s opěradlem.
- 6 Nastavení bederní opěrky**
Je třeba dosáhnout znatelného podpůrného účinku bez nepříjemného tlaku.
- 7 Nastavení opěrky hlavy**
Horní okraj opěrky hlavy by měl být v jedné rovině s výškou hlavy.
- 8 Správné 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 vedený přes pánev musí vést co nejnižší nad pánví, nikoli nad břichem, a vždy musí těsně přiléhat. V případě potřeby popruh mírně utáhněte.



Pozor

Pokud je opěradlo sklopené příliš daleko dozadu, bezpečnostní pás neposkytuje optimální ochranu. V případě nehody byste mohli pod bezpečnostním pásem 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.