

Prawidłowe siedzenie

Długotrwałe siedzenie obciąża kręgosłup. Dlatego należy poświęcić czas, aby ustawić siedzenie pod kątem potrzeb swojego ciała!



Wskazówka 1

Należy zmieniać w regularnych odstępach czasu pozycję siedzącą.

Obie nogi muszą pozostawać jednak w przestrzeni na nogi kierowcy, aby zapewnić w każdej chwili odpowiednią kontrolę.

Zbyt długie i nieprawidłowe siedzenie prowadzi do:

- Napięcie
- Szybkiego zmęczenia
- Bólu głowy i kręgosłupa

Co można w tej kwestii zrobić:

- Siedzenie dostosować do potrzeb ciała
- Pozycję siedzącą należy od czasu do czasu zmieniać, aby przeciwdziałać jednostronnym obciążeniom. Należy przy tym zapewnić prawidłowy przebieg pasa bezpieczeństwa.
- Zadbaj o możliwość wyrównawczego poruszania się.
 - Zapewnić po drodze regularne przerwy na poruszanie.
 - Zadbaj o uprawianie sportu w czasie wolnym.

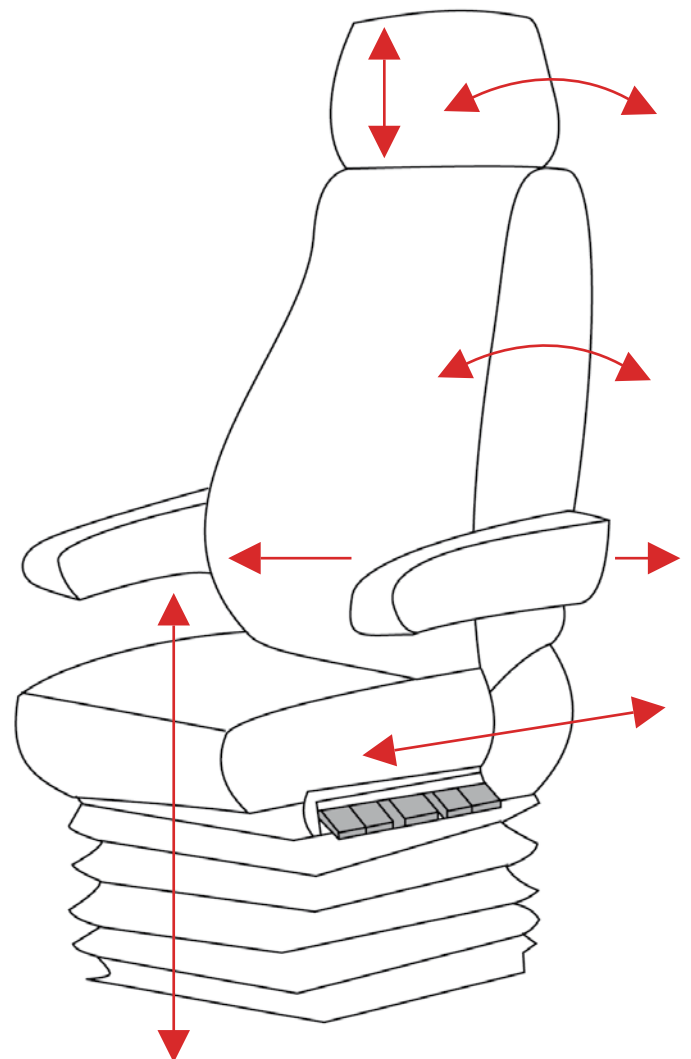


Informacja

Jeśli są pytania odnośnie ustawienia siedzenia należy zwrócić się do specjalisty ds. BHP oraz lekarza zakładowego:

Jeśli w przypadku siedzenia stwierdzone zostaną uszkodzenia lub nieprawidłowe działanie, pomoże:

Jeśli osoba kontaktowa nie jest osiągalna, należy zwrócić się bezpośrednio do następującego warsztatu:



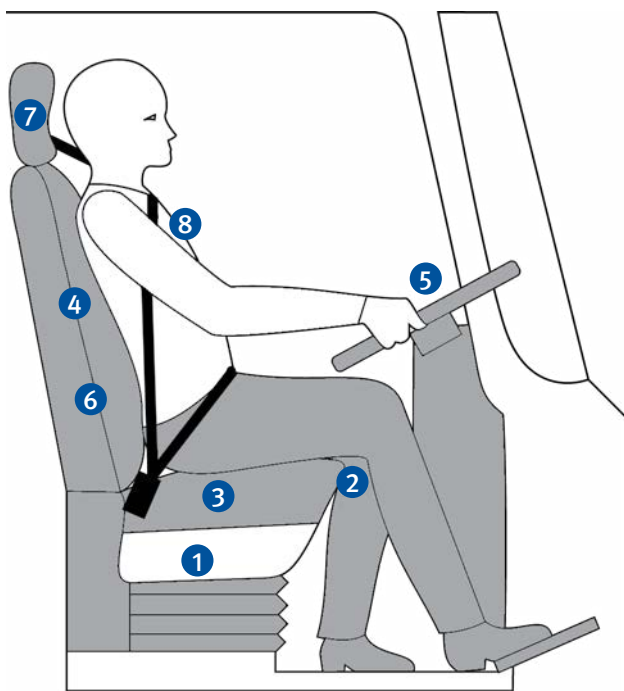
Uwaga

Ustawić siedzenie przed odjazdem! Ustawianie siedzenia podczas jazdy odciąga uwagę od jazdy. Niezablokowane siedzenie może ulec w sposób niekontrolowany przesunięciu. Kierowanie i hamowanie może zostać wskutek tego ograniczone, co może prowadzić do wypadku.

Prawidłowe siedzenie

Prawidłowe ustawienie siedzenia kierowcy i przebiegu pasa bezpieczeństwa

- 1 Ustawianie wysokości siedzenia oraz przestawianie wzdłużne siedzenia**
Wysokość siedzenia oraz odstęp siedzenia należy ustawić w taki sposób, aby stopy stały na podłożu kabiny kierowcy, uda i podudzia tworzyły kąt prosty a nogi były pod niewielkim kątem w momencie naciśnięcia pedałów.
- 2 Ustawienie długości siedzenia (= Długość powierzchni siedzenia)** Przesunąć całkiem do tyłu i ustawić przedłużenie długości siedzenia w taki sposób, aby uda leżały na odcinku do niewiele przed kolanem (odstęp między tylną częścią kolana i przednią krawędzią siedzenia ok. 3 palców szerokości)
- 3 Ustawienie nachylenia powierzchni siedzenia**
Powierzchnia siedzenia powinna opadać lekko do tyłu a uda powinny spoczywać na niej w taki sposób, aby w momencie uruchomienia pedału gazu nie był odczuwany nacisk ze strony przedniej krawędzi siedzenia..
- 4 Ustawienie nachylenia oparcia**
Nachylenie ustawić w taki sposób, aby górna część ciała była lekko oparta a plecy przylegały w całości do oparcia. Nie może występować nieprzyjemny nacisk lub uczucie ścisku w obszarze brzucha.
- 5 Ustawienie kierownicy**
Kierownicę należy trzymać mając ramiona ustawione pod niewielkim kątem. Podczas obracania kierownicy należy utrzymać kontakt ramion z tylnym oparciem.
- 6 Ustawienie podpórki na kręgosłup lędźwiowy**
Należy zapewnić odczuwalne podparcie jednak bez nieprzyjemnego nacisku.
- 7 Ustawienie zagłówka**
Górna krawędź zagłówka powinna zbiegać się z wysokością głowy.
- 8 Prawidłowy 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 nadmiernie nachylone do tyłu, pas bezpieczeństwa nie zapewnia optymalnej ochrony. W przypadku wypadku możliwe jest nawet wyslizgnięcie się pod pasem a przy tym okaleczenie np. podbrzusza lub szyi.



Wskazówka 2

Należy starać się o oparcie się i rozluźnioną pozycję. Proszę zwrócić uwagę w przypadku ustawiania siedzenia na to, aby najważniejsze elementy obsługi pojazdu znajdowały się w łatwo osiągalnym pobliżu.

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