

Правильное положение при сидении

Длительное сидение нагружает спину. Поэтому найдите время, чтобы настроить сиденье в соответствии с потребностями вашего тела.



Совет 1

Регулярно меняйте положение тела при сидении. Однако держите обе ноги в пространстве для ног водителя, чтобы в любой момент иметь возможность контролировать автомобиль.

Слишком длительное и неправильное сидение приводит к:

- напряжениям,
- быстрой утомляемости,
- головным болям и болям в спине.

Что можно сделать для предотвращения:

- Отрегулируйте сиденье в соответствии с потребностями тела.
- Изменяйте положение сиденья, чтобы избежать односторонней нагрузки. При этом необходимо обеспечить правильное положение ремня безопасности.
- Обеспечьте компенсационные движения.
 - Путем регулярных перерывов, чтобы подвигаться, в пути.
 - Путем занятий спортом в свободное время.

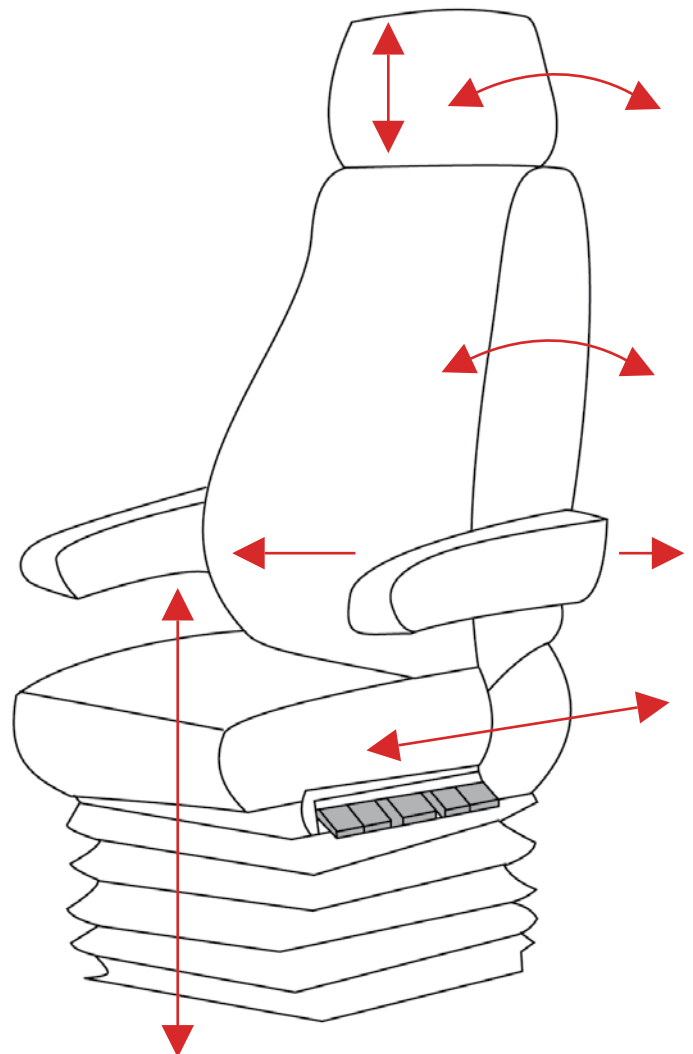


Информация

Если у вас есть вопросы по регулировке сиденья, обратитесь к специалисту по безопасности труда и врачу на вашем предприятии:

Если вы обнаружили повреждения или неисправности сиденья, вам поможет:

Если ваш контактное лицо недоступно, обратитесь напрямую в следующую мастерскую:



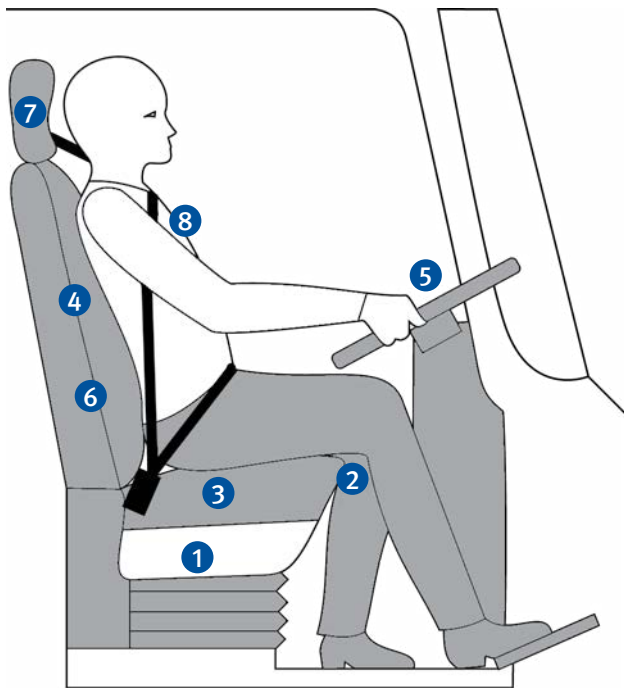
Внимание!

Регулируйте сиденье перед началом движения! Регулировка сиденья во время движения отвлекает от вождения. Незафиксированное сиденье может также неконтролируемо смещаться. Это может ограничить управление и торможение и привести к аварии.

Правильное положение при сидении

Правильная регулировка водительского сиденья и прохождение ремня безопасности

- 1 Регулировка высоты и продольного положения сиденья**
Выставьте высоту сиденья и расстояние между сиденьем и рулем таким образом, чтобы ступни стояли на полу кабины, бедра и голени образовывали прямой угол, а ноги при полностью нажатых педалях были слегка согнуты.
- 2 Регулировка глубины поверхности для сидения (= длина поверхности для сидения)**
Подвиньтесь как можно дальше назад и отрегулируйте удлинение поверхности для сидения так, чтобы бедра опирались на сиденье почти до колен (расстояние между подколенной впадиной и передним краем сиденья должно составлять примерно 3 пальца)
- 3 Регулировка наклона поверхности для сидения**
Поверхность для сидения должна быть слегка наклонена назад, а бедра должны опираться на сиденье таким образом, чтобы при нажатии на педаль газа не ощущалось давления от переднего края сиденья.
- 4 Регулировка наклона спинки**
Отрегулируйте наклон так, чтобы верхняя часть тела была слегка отклонена назад, а спина полностью прилегала к спинке. Не должно возникать неприятного давления или чувства стеснения в области живота.
- 5 Регулировка рулевого колеса**
Рулевое колесо должно охватываться слегка согнутыми руками. При повороте рулевого колеса плечи должны оставаться в контакте со спинкой сиденья.
- 6 Регулировка поясничной опоры**
Должно ощущаться поддерживающее действие без неприятного давления.
- 7 Регулировка подголовника**
Верхний край подголовника должен находиться на одном уровне с головой.
- 8 Правильное расположение ремня безопасности**
Ремень безопасности не должен быть перекручен. Плечевой ремень должен проходить примерно по середине плеча и ни в коем случае не пересекать шею. Поясной ремень должен проходить как можно ниже над тазом, не пересекать живот и всегда плотно прилегать к телу. При необходимости слегка подтяните ремень.



Внимание!

Если спинка сиденья наклонена слишком сильно назад, ремень безопасности не обеспечивает оптимальную защиту. В случае аварии вы можете даже проскользнуть под ремнем безопасности и получить травмы, например, в области нижней части живота или шеи.



Совет 2

Следует стремиться к слегка откинутому, расслабленному положению при сидении. При регулировке сиденья убедитесь, что все важные органы управления вашего автомобиля находятся в пределах легкой досягаемости.