

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 20, grudzień 2017 20:11

Dawid Kulpa

Odłony: 1995

---

Od tego jak siedzimy za kierownicą samochodu zależy czy będziemy mieli zdrowy kręgosłup, jak szybko wyczuwamy co dzieje się z autem oraz jak sprawnie zareagujemy na ewentualne zagrożenie na jezdni. Nie bez znaczenia jest również ubiór i obuwie.

Przygotowując się do jazdy, wielu kierowców przysuwa swój fotel zbyt blisko do kierownicy, co nie sprzyja ani wygodzie, ani bezpieczeństwu. Kiedy fotel jest prawidłowo ustawiony, osoba prowadząca pojazd może lewą nogą swobodnie, bez prostowania kolana, wcisnąć do końca pedał sprzęgła. Oparcie fotela powinno być ustawione możliwie jak najbardziej pionowo – kierowca nie może „leżeć” za kierownicą.

Nie można również bagatelizować roli zagłówka, który w razie wypadku chroni kark i kręgosłup kierowcy oraz pasażerów. – *Zagłówek powinien być ustawiony blisko potylicy, na takiej wysokości, aby jego środek znajdował się na wysokości ucha, lub aby jego wierzchołek był ustawiony na równi ze szczytem głowy: dotyczy to wszystkich osób podróżujących samochodem* – mówią trenerzy Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Optymalna do prowadzenia auta jest pozycja zasadnicza, w której lewa noga kierowcy oparta jest na podnóżku lub nadkolu, a prawa noga obsługuje pedał gazu i hamulca. To właśnie lewa noga, siedzenie oraz oparcie stabilizują kierowcę w samochodzie. Warto zwrócić uwagę także na ułożenie rąk: kierownicę należy trzymać obiema rękami; najlepsze jest ustawienie „za piętnaście trzecia”. Nie powinno się również zaciskać ręki na drążku zmiany biegów – po włączeniu odpowiedniego biegu ręka ma od razu wrócić na koło kierownicy.

### **Ubiór ma znaczenie...**

Zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym kierowca powinien zwrócić uwagę na ubiór odpowiedni do jazdy. – *Gruby płaszcz czy kurtka może krępować ruchy, co spowalnia reakcję kierowcy. Oprócz tego utrudnione staje się prawidłowe zapięcie pasów – dlatego jeżeli to możliwe, przed podróżą autem lepiej zdjąć okrycie wierzchnie* – mówi Zbigniew Weseli, dyrektor Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault.

Ogromne znaczenie podczas prowadzenia samochodu mają także buty. Najlepsze w tej sytuacji są niekrępujące kostek buty sportowe na równej, płaskiej i niezbyt śliskiej podeszwie. Nie sprawdzą się natomiast popularne w chłodne dni, wysokie, dopasowane do kształtu nogi kozaki, które usztywniają kostkę, przez co krępują i spowalniają ruchy. Niebezpieczne są także buty z długimi noskami oraz na wysokich obcasach, które utrudniają wciskanie pedałów oraz mogą zaczepić się o elementy znajdujące się pod nimi, np. dywanik. Buty na grubej i wysokiej podeszwie, czyli na przykład obuwie na koturnie oraz buty trekkingowe, nie pozwalają wyczuć jego siły i praktycznie nie nadają się do jazdy.

*Źródło: [szkolabezpiecznejjazdyrenault.pl](http://szkolabezpiecznejjazdyrenault.pl) oraz [forumsamochodowe.pl](http://forumsamochodowe.pl)*