

Un aspecte molt **important** a l'hora de conduir és **adoptar** una **postura correcta**. D'una banda, ajuda a fer que el cos estigui còmode i no acumuli fatiga i, de l'altra, **permet** al conductor **reaccionar** el més **ràpid** possible davant qualsevol imprevist. A continuació t'expliquem com aconseguir una postura adequada durant la conducció:

Reposacaps

La zona central s'ha de col·locar a l'alçada de les orelles

Cinturó de seguretat

Ajustat sobre la clavícula i el pit, sense oprimir, tibant-lo a nivell de la pelvis per no lliscar-hi per sota en cas d'accident frontal.

Regulació del volant

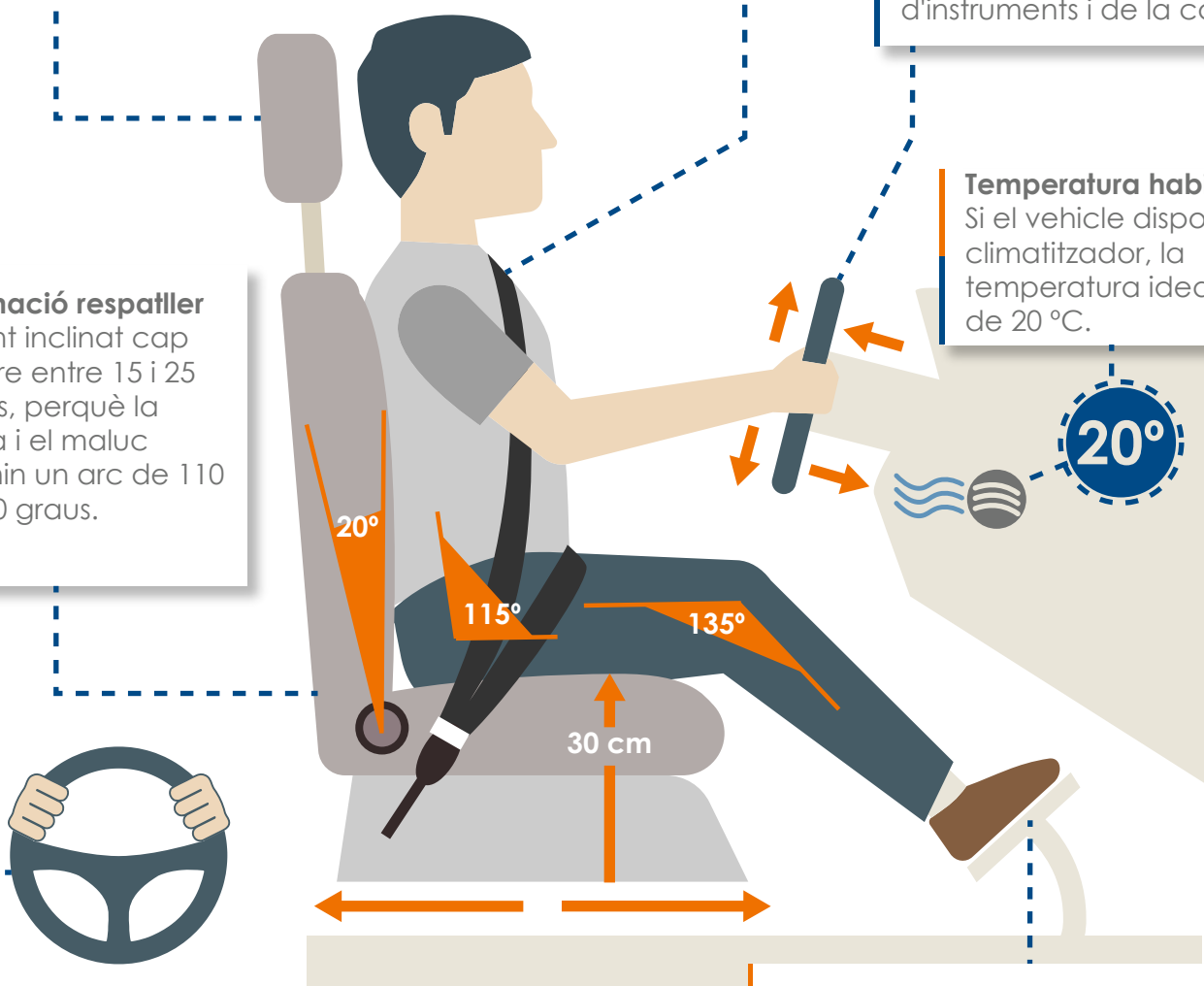
Les espatlles i els músculs de l'esquena han de quedar relaxats. Ha d'existir una bona visualització del panell d'instruments i de la carretera.

Inclinació respall

Seient inclinat cap enrere entre 15 i 25 graus, perquè la cuixa i el maluc formin un arc de 110 a 120 graus.

Temperatura habitacle

Si el vehicle disposa de climatitzador, la temperatura ideal és de 20 °C.



Posició de les mans al volant

Es recomana col·locar-les en la posició 'deu i deu' imaginant-se que el volant és l'esfera d'un rellotge.

Regulació del seient

Les cames han de formar un angle respecte a les cuixes d'uns 135 graus per arribar als pedals amb comoditat.