

Higiene postural

Postura correcta para conducir

¿SABES SENTARTE CORRECTAMENTE AL VOLANTE?

Un aspecto muy **importante** a la hora de conducir es **adoptar** una **postura correcta**. Por un lado, ayuda a que el cuerpo esté cómodo y no acumule fatiga, y por otro, **permite** al conductor **reaccionar** lo más **rápido** posible ante cualquier imprevisto. A continuación te explicamos cómo lograr una postura adecuada durante la conducción:

Reposacabezas

Su zona central debe colocarse a la altura de las orejas

Cinturón de seguridad

Ajustado sobre la clavícula y el pecho, sin oprimir, tensándolo en la pelvis para no colarnos por debajo de él en caso de accidente frontal.

Regulación del volante

Los hombros y músculos de la espalda deben quedar relajados. Debe existir una buena visualización del cuadro de instrumentos y la carretera.

Inclinación respaldo

Asiento inclinado hacia atrás entre 15 y 25 grados, para que el muslo y la cadera formen un arco de 110 a 120 grados.

Temperatura habitáculo

Si el vehículo dispone de climatizador, la temperatura ideal es de 20 °C.



Posición de manos al volante

Se recomienda colocarlas en la posición 'diez y diez' imaginándote que el volante es la esfera de un reloj.

Regulación del asiento

Las piernas deben formar un ángulo respecto a los muslos de unos 135 grados para llegar a los pedales con comodidad.

