



Zo zit je goed achter het stuur!

In tegenstelling tot wat je misschien denkt, is zitten voor je lichaam een redelijke belastende activiteit, met name voor je rug. Het is dan ook belangrijk een goede zithouding aan te nemen, aan de eettafel, aan je bureau ... én in de auto. Een correcte zithouding kan heel wat leed vermijden. Wij vertellen waar je in je autostoel op moet letten. Met onderstaande tips en weetjes zit je alvast beter en veiliger!

Tekst: Siegmund Hermans

Wanneer je plaats neemt achter het stuur, moet je eerst de afstand tussen de zetel en pedalen controleren. Daarbij is het belangrijk dat je je onderrug goed tegen de rugleuning aan plaatst. Als je het koppelingspedaal volledig intrapt, zou je been gebogen moeten zijn. Wanneer je het stuur met beide handen vastpakt, moeten ook je armen gebogen zijn én hoor je met je schouders goed tegen de rugleuning aan te zitten. Zo krijg je een ontspannen zithouding. Dat is aangenaam, zorgt ervoor dat je eenvoudig alle bedieningsorganen kan bereiken en dat je het voertuig op een correcte manier kan beheersen. Te dicht bij het stuur zitten is niet ontspannend en beperkt onze handelingen; te ver zitten is niet veilig.

Noodstop

Wanneer we een impact te verwerken krijgen, zal ons lichaam de reflex hebben zich op te spannen. Je zal onbewust je benen en armen strekken. Die natuurlijke reactie beschermt je lichaam tegen al te grote schade.

Wanneer we in een noodsituatie een noodstop moeten uitvoeren, zullen we uit alle macht het rempedaal (al dan niet samen met het koppelingspedaal) intrappen.

Beide reacties zorgen ervoor dat we ons lichaam stevig tussen de zetel en het stuur/de pedalen klemmen. Hierdoor heb je minder kans om door of uit het voertuig geslingerd te worden. Een voordeel dus! Er is echter ook veel meer kans op kwetsuren ...

Zo zit je beter niet

Zit je ontspannen achter het stuur maar net te ver van de pedalen en het stuur verwijderd (*foto 1*), dan zullen je armen en benen (als reactie bij een nakend ongeval



of te verwachten impact) gestrekt zijn, door enerzijds het hard intrappen van het rem- (en koppelings)pedaal en anderzijds de natuurlijke reactie die ervoor zorgt dat je lichaam opspant (foto 2).



Doordat je benen en armen gestrekt zijn, kunnen ze niet plooien om, bij een ongeval, de impact op te vangen. Het oplopen van kwetsuren - het breken van je enkels, knieën, bekken, polsen, ellebogen en/of schouders - is dan een waarschijnlijk gevolg.

Denk maar aan wat er gebeurt als je (vanuit rechtstand) een sprong maakt: bij het neerkomen buig je door je knieën om de impact op te vangen. Kom je neer met gestrekte benen, dan krijgen je enkels, heupen en/of (onder)rug een te grote impact te verwerken en is de kans op blessures reëel.

Zo zit je veiliger!

Je armen en benen moeten bij een ontspannen zithouding in die mate gebogen zijn dat ze, wanneer je je lichaam opspant bij een nakende impact, nog steeds licht gebogen zijn. Ook zo kan je je lichaam veilig tussen zetel en stuur/pedalen klemmen als je bij een ongeval betrokken raakt. Doordat je armen en benen licht gebogen blijven, kunnen ze nog extra inplooien om de impact van een ongeval op te vangen.



De hoofdsteun

De hoofdsteun moet bij een impact je hoofd goed ondersteunen. Staat de steun te hoog of te laag, dan loop je een verhoogde kans op een whiplash of andere blessures. De hoofdsteun moet zodanig afgesteld worden dat je achterhoofd goed ondersteund wordt. De algemene regel hierbij is: de bovenkant van de hoofdsteun

ligt op dezelfde hoogte als de bovenkant van je hoofd.

Gordel

We weten intussen dat het dragen van een gordel verplicht is voor alle inzittenden. Let erop dat de gordel mooi vlak ligt en niet gedraaid zit. Span hem ook mooi aan, zodat hij strak onder de buik en over de schouder zit. Dus niet zo ...



... maar zo!



SAMEN VOOR EEN VEILIGER VERKEER




kwb Rijbewijs
sinds 1979

- Vormingsmoment begeleiders
- Ondersteuning vrije begeleiding
- Oprissing wegcode
- Workshops

www.kwb.be/rijbewijs