

Przygotowanie się do jazdy pojazdem.

Ustawienie fotela

Po zajęciu miejsca za kierownicą regulujemy ustawienie fotela kierowcy. W fotelu trzeba siedzieć jak najgłębiej w taki sposób, by uda spoczywały na poduszce, a plecy przylegały do oparcia. Od właściwego ustawienia fotela zależy prawidłowa pozycja za kierownicą, która powinna być tak dobrana:

Plecy dociśnięte do oparcia- wolniej tracą siły i elastyczność. Głęboko siedzący kierowca na lepsze czucie pojazdu ,gwarantuje również to, że pasy bezpieczeństwa zadziałają prawidłowo. W sytuacji zagrożenia pasy napinają się przez uruchomione pirotechniczne napinacze pasów bezpieczeństwa, których zadaniem jest maksymalne silne dociśnięcie osoby do fotela w celu ochrony kręgosłupa. Gdy kierowca siedzi prawidłowo pasy zadziałają optymalnie, jeżeli zajmuje nieprawidłową pozycję to napinacze pasów mogą nie zdążyć dociągnąć go do oparcia lub nawet poważnie uszkodzić.

Odległość fotela.

Ustawianie fotela kierowcy rozpoczyna się od wyregulowania jego wysokości. Pozostawienie tej czynności na koniec spowoduje, że zmianie ulegną pozostałe ustawienia. Nie należy przy tym opuszczać fotela zbyt nisko, ponieważ ogranicza to pole widzenia. Wskazówką dla wysokich osób może być sprawdzenie odległość pomiędzy sufitem a głową nie powinna być ona mniejsza, niż 10 cm. Ustawienie fotela zbyt wysoko sprawi, że głowa znajdzie się niebezpiecznie blisko sufitu, a uda będą zahaczać o kierownicę".

Odległość fotela od kierownicy powinno się ustawić przy wciśniętym pedale sprzęgła – to najodleglejszy punkt, do którego musi sięgać noga kierowcy podczas jazdy. Trzeba pamiętać, że pedał wciska się całą stopą, a nie samymi palcami. Przy wciśniętym sprzęgle udo nie może „wciskać" siedziska, a noga powinna pozostać lekko zgięta w kolanie (prosta grozi poważnym uszkodzeniem kolana w razie wypadku). Kąt tego zgięcia nie jest jednak dokładnie określony, ponieważ zależy od budowy ciała kierowcy i konkretnego samochodu. Jeśli fotel zostanie ustawiony zbyt blisko, podczas puszczenia wciśniętego pedału udo będzie zahaczać o kierownicę.

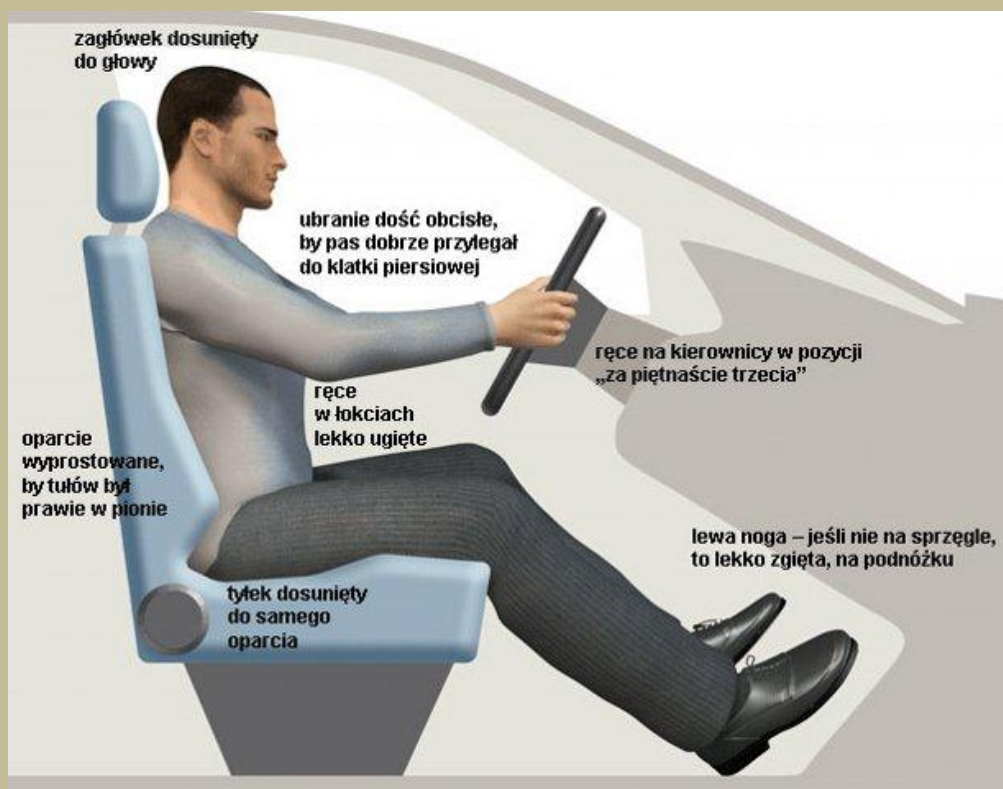
Oparcie fotela.

Oparcie powinno być ustawione tak, by łopatki nie odrywały się od oparcia podczas próby sięgnięcia nadgarstkiem do górnej krawędzi kierownicy. Kąt oparcia powinien być jak najbardziej zbliżony do kąta prostego. Jednocześnie odległość kierownicy od klatki piersiowej nie powinna przekraczać 35 cm (niezależnie od wzrostu kierującego). Zapewnia to potrzebą prawidłowego ułożenia rąk na kierownicy, a także prawidłowe działanie poduszki powietrznej. W skorygowaniu tej odległości pomoże pozioma regulacja

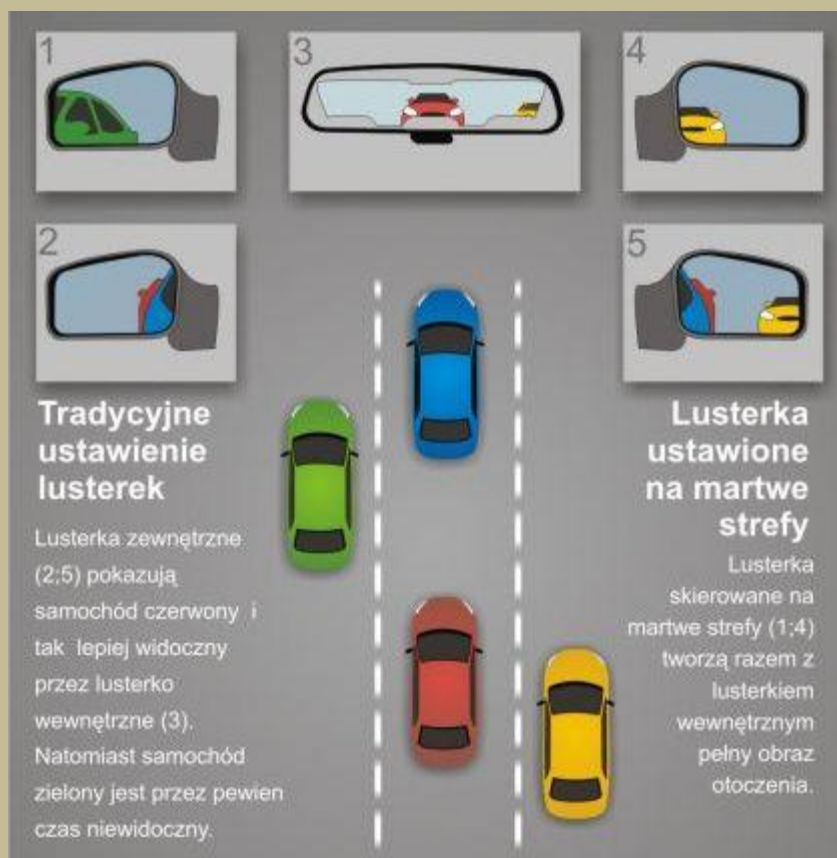
kierownicy. Oparcie może wymagać dodatkowej regulacji w zależności od odzieży kierowcy, np. ubranego w bardzo grubą kurtkę.

Zagłówek.

Ostatni elementem do skontrolowania to wysokość zagłówek. Warto pamiętać, że nie służy on komfortowi jazdy, a wyłącznie bezpieczeństwu. Jego szczyt powinien znajdować się na wysokości potylicy, nieco poniżej wierzchołka głowy, a głowa powinna przylegać do zagłówek, względnie nie być oddalona od niego o więcej niż 3-4 cm. To szczególnie ważne w przypadku ewentualnego najechania na nasze auto przez inny pojazd jadący z tyłu, czyli jednej z częstszych stłuczek miejskich. Niestety, w przypadku wysokich osób często zakres regulacji zagłówek jest za krótki. Producenci pojazdów stopniowo poprawią ten stan rzeczy pod presją firm ubezpieczeniowych (wypłacających odszkodowania za leczenie ofiar), ale w dalszym ciągu większość pojazdów nie gwarantuje w tym zakresie dobrego poziomu ochrony pasażerom.



Ustawienie lusterek wstecznych.



Lusterko wewnętrzne należy ustawić tak, by przez środek tylnej szyby widzieć jak największą przestrzeń za pojazdem. W lusterku wewnętrznym możemy również obserwować osoby siedzące na tylnej kanapie, szczególnie dzieci.

Lusterka zewnętrzne należy ustawić w taki sposób, by widzieć w nim niewielki fragment lewego a przy prawym lusterku prawego boku pojazdu, co jest pomocne przy parkowaniu oraz jak najdłuższy odcinek drogi za pojazdem.

Zapięcie pasów bezpieczeństwa.

Pierwszą czynnością powinno być ustalenie wysokości pasa. W współczesnych samochodach istnieje możliwość regulacji wysokości górnego mocowania pasa bezpieczeństwa. Prawidłowo ustawiony pas powinien przylegać do barku możliwie jak najbliżej szyi ale się z nią nie stykać. Zbyt wysoko ustawione mocowanie może podczas zderzenia uszkodzić szyjny odcinek kręgosłupa. Zbyt niskie ustawienie może prowadzić do uszkodzenia barku i uwolnienia się bezwładnego ciała z pasów.

Część biodrowa pasa bezpieczeństwa powinna spoczywać na twardych elementach ciała – miednicy. Niedopuszczalne jest zapinanie pasa na brzuchu, ponieważ podczas wypadku miękki element ciała, jakim jest jama brzuszna zostanie silnie dociśnięty do kręgosłupa powodując obrażenia wewnętrzne. Pas bezpieczeństwa nie może być skręcony ponieważ zmniejsza się powierzchnia przylegania powodując większe obrażenia wewnętrzne.

