

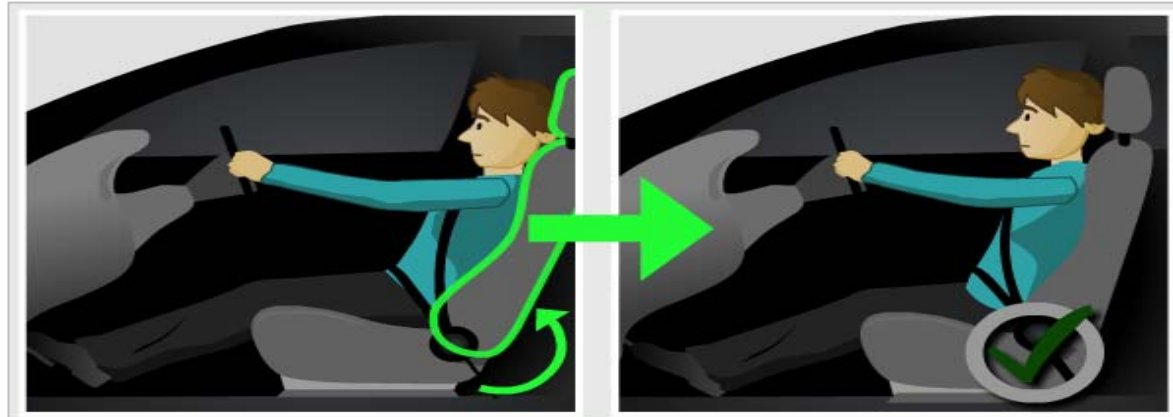
INTRODUCCIÓN

Adaptar el puesto de conducción a tus características personales tiene una serie de ventajas que se manifiestan, tanto en aumentar tu seguridad en la conducción, como en disminuir la sobrecarga de tu sistema musculoesquelético.

La adaptación referida tiene una serie de ventajas, con unos efectos positivos ligados a la misma, como se indica a continuación:

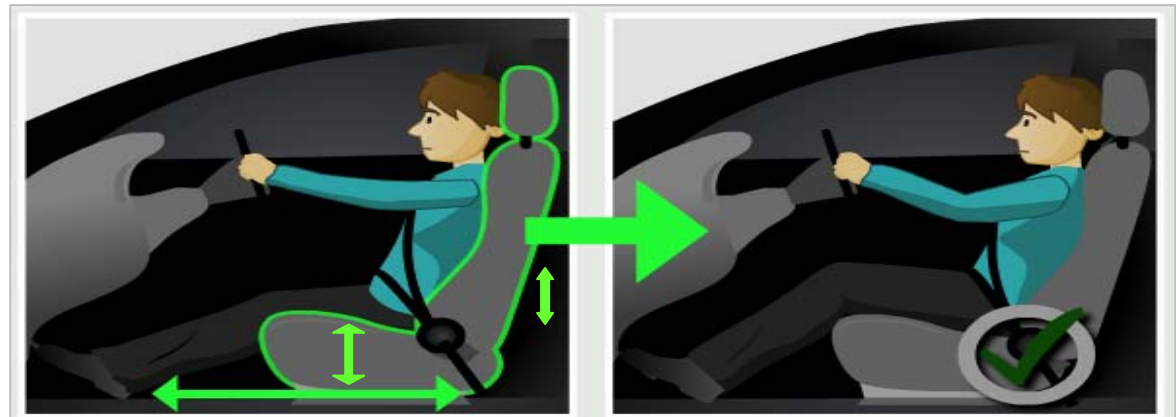
VENTAJA	EFFECTO
Mayor libertad de movimientos	Aumento de la rapidez y precisión en la ejecución de maniobras
Mejor visibilidad	Más capacidad de anticipación y reacción
Mejor acceso a los mandos y controles del vehículo	Mayor capacidad para su manejo y reducción de las distracciones asociadas
Mayor comodidad	Disminución de la fatiga al volante
Mejor eficacia de los dispositivos de protección	Reducción de la gravedad de las lesiones, en caso de accidente

RESPALDO



Regula la inclinación del respaldo. Tu espalda debe estar vertical o ligeramente inclinada hacia atrás, con la zona lumbar completamente apoyada en el asiento.

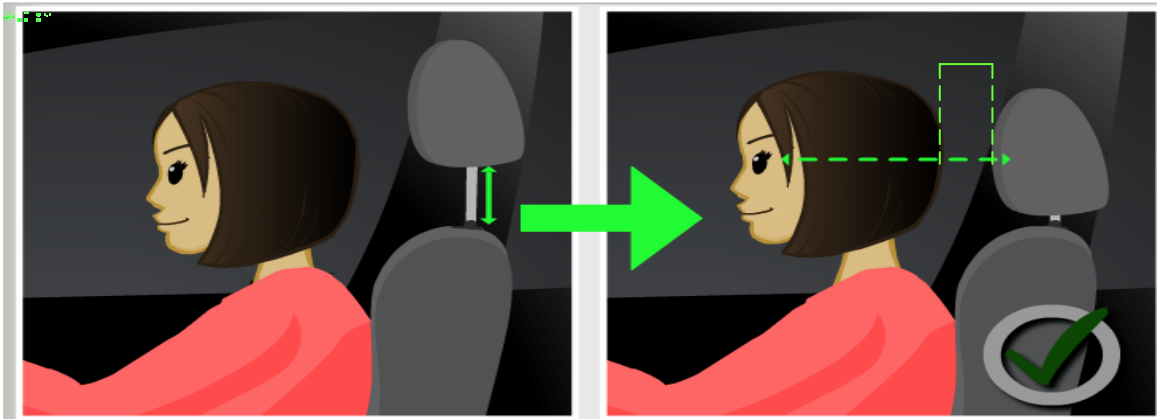
ASIENTO



Regula la altura y distancia del asiento, y si es posible, la altura y profundidad del volante. Para ello, ten en cuenta que:

- Tu pierna debe quedar ligeramente flexionada al pisar el embrague a fondo.
- Al apoyar las muñecas sobre el volante, tus brazos estarán ligeramente flexionados.
- Debes tener una buena visibilidad.

ASIENTO



Regula la altura del reposacabezas para que su borde superior quede a la altura de tus ojos. En caso de ser reclinable, ajústalo para que la distancia que lo separe de tu cabeza esté entre 4 y 10 cm.

VOLANTE



Coloca adecuadamente las manos sobre el volante (“formando” aproximadamente las 10 y 10), ya que ello te permitirá un radio de giro mucho mayor en caso de imprevisto. Además, nunca cruces las manos sobre el volante, evitando conducir con una única mano.

Recomendaciones Básicas de Seguridad
Vial

POSICIÓN DE CONDUCCIÓN



Con la colaboración de:



Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61