



Puesto de conducción

La comodidad al volante es seguridad

La posición ideal permite un manejo fácil de todos los mandos y una rápida reacción ante cualquier imprevisto

Algunos aspectos en apariencia tan elementales como la postura de conducción, la distancia entre el asiento y el volante, y la altura de ambos son determinantes para conseguir una posición más cómoda y segura. Pero estos no son los únicos elementos a tener en cuenta: la posición de las manos, el reglaje de los retrovisores, la altura del reposacabezas o la ropa que llevamos puesta también influyen en una mayor comodidad del viaje.

Una postura cómoda y segura

- ❖ Sentarse adecuadamente ante el volante retrasa la aparición del cansancio y permite responder

rápidamente ante cualquier imprevisto.

- ❖ Lo primero que tiene que hacer el conductor cuando se sienta al volante es regular la altura y la posición de la banqueta del asiento, de manera que pueda pisar a fondo los pedales y tenga una buena visibilidad.
- ❖ Cuando se colocan los pies en los pedales, las piernas deben quedar ligeramente flexionadas con el objeto de disponer de fuerza suficiente para cuando necesite presionar el freno o el embrague a fondo.
- ❖ Cuando suelte los pedales, ni sus rodillas ni sus muslos deben quedar

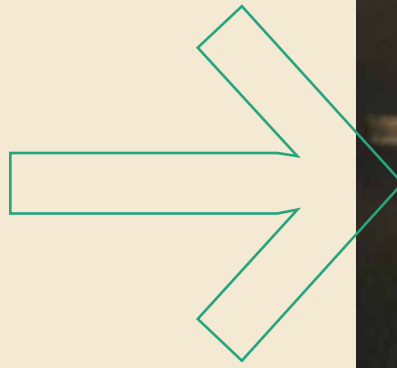
excesivamente cerca del volante. Si ha comprado el coche recientemente, es posible que incluya la opción de regular la altura del volante. De cualquier forma, tenga en cuenta que no debe obstaculizar la visión del cuadro de instrumentos.

- ❖ En ningún caso utilice cojines u otros elementos porque impedirían una correcta sujeción en caso de accidente.

Una inclinación a prueba de espaldas

- ❖ Acto seguido, regule el respaldo del asiento para que las manos tengan





un acceso cómodo a todos los mandos del vehículo.

- ❖ No se siente ni muy lejos del volante (su cuerpo no estaría bien sujeto) ni muy cerca (los brazos muy flexionados le impedirían manejarlo con soltura).
- ❖ Como norma general, un volante muy bajo, así como uno muy alejado, impiden mover los brazos con agilidad y eficacia.

Cabeza y cuello resguardadas

- ❖ No olvide que el reposacabezas es un elemento de seguridad pasiva, no de confort. Nunca lo coloque de

forma que la cabeza quede apoyada en él. La distancia ideal son cuatro centímetros.

- ❖ Regule su altura de manera que la parte más elevada del reposacabezas quede a la misma altura que la parte superior de su cabeza, y que la parte central quede a la altura de sus ojos. En caso de accidente, un reposacabezas demasiado alto o bajo puede incrementar la gravedad de las lesiones.
- ❖ Asegúrese de que el reposacabezas queda bloqueado: incline la cabeza hacia atrás con decisión. La posición del reposacabezas debe mantenerse inalterable.

Manos al volante, sin excesos

- ❖ Conduzca siempre con las manos apoyadas en el volante. No las cruce sobre él y no lo coja ni por debajo ni por el interior.
- ❖ No agarre el volante con fuerza porque lo único que conseguirá será la aparición brusca de fatiga y un agarrotamiento de la espalda.

Vestido para conducir

- ❖ Las prendas gruesas limitan sus movimientos y disminuyen la eficacia del cinturón de seguridad en caso de colisión. Para viajes largos vista ropa holgada y cómoda.
- ❖ Evite el uso de guantes, le harán perder el tacto del volante.
- ❖ Preste especial atención al calzado. Si conduce con botas o zapatos de grandes suelas y/o plataformas corre el riesgo de pisar dos pedales a la vez; las sandalias abiertas o chancletas pueden doblarse o engancharse con los pedales, y unos tacones elevados le impedirán pisar con firmeza y precisión los pedales. +

Cómo sujetar el volante

Las posiciones más adecuadas de las manos, si consideramos el volante como un reloj, son las "nueve y diez", "nueve y cuarto", "diez y diez" y "diez y cuarto", según gustos.



Cómo girar correctamente

- 1 Con la misma mano del lado hacia el que se gira coger el volante a las 12 (si es muy cerrada, las 9).
- 2 Tirar del volante hacia abajo, mientras se abre la otra mano (siempre a las 9) para girar el volante.



Los retrovisores, los mejores guardaespaldas

Antes de iniciar la marcha revise los espejos retrovisores para comprobar su correcta orientación.

Si tiene que regularlos, hágalo con el vehículo parado y en terreno llano y recto. Manténgalos limpios para disponer siempre de una imagen nítida.

Centre el espejo interior tomando como referencia el perímetro de la luneta trasera. No obstante, de nada sirve tenerlo bien orientado si un exceso de bultos o de viajeros dificultan el campo de visión.

Para ajustar los exteriores, enfoque la carrocería y vaya separándolos hacia el exterior, justo hasta el momento en que comience a dejar de verse. De esta forma, conseguirá eliminar, prácticamente, los ángulos muertos.

Tenga en cuenta que el tamaño de los objetos en los espejos le da una idea aproximada de la distancia. Sin embargo, por los espejos exteriores (que suelen ser convexos) se perciben las imágenes mucho más lejanas que por el interior (que suele ser plano). Acostúmbrase a calcular la distancia según el espejo por donde esté mirando.