

Prawidłowa pozycja za kierownicą – 5 rzeczy, o których trzeba wiedzieć



Wielu zmotoryzowanych, nawet z dużym stażem, ma problem z ustawieniem optymalnej pozycji za kierownicą, która utrwała się latami, a nierzadko powstaje już na etapie nauki jazdy.

Jeśli chcesz komfortowo, bezpiecznie i dynamicznie pokonywać nawet najdłuższe trasy to koniecznie zapoznaj się z poniższymi wskazówkami!

1 Jak właściwie ustawić fotel w samochodzie?

Poprawna, bezpieczna, wygodna czy wreszcie sportowa pozycja za kierownicą – to na dobrą sprawę jedno i to samo! Stan rzeczy w dużej mierze wynika z naszej anatomii i konstrukcji pojazdów. Kręgosłup męczy się najmniej, gdy siedzimy w pozycji wyprostowanej z minimalnie odchylonym oparciem fotela – w samochodzie powinno tworzyć ono kąt 100-110 stopni z siedziskiem fotela.

Przylegające do oparcia plecy umożliwiają naciśnięcie z pełną siłą na hamulec, a także odbierają sygnały dotyczące zachowania się pojazdu, w tym o nadchodzących problemach z przyczepnością tylnej osi. Kierowcy sportowi nie bez przyczyny mówią, że poślizg najpierw czują, a dopiero później widzą. Zagłówek powinien być tak ustawiony, by kończył się na wysokości czubka głowy lub by środek zagłówek znajdował się na wysokości oczu.



2 Jak sprawdzić, czy pozycja za kierownicą jest właściwa?

Prawidłowa pozycja za kierownicą wymaga też, by leżące na kierownicy ramiona w położeniu „za piętnaście trzecia” były lekko ugięte w łokciach, a nogi – po pełnym wciśnięciu pedałów – pozostawały lekko ugięte w kolanach. Z jednej strony umożliwia to swobodne operowanie kierownicą i pedałami z maksymalną siłą (zbyt duża odległość od kie-

rownicy, zwłaszcza w autach bez wspomagania, powoduje szybsze zmęczenie rąk i barków). Z drugiej strony stanowi wentyl bezpieczeństwa – nie pozwoli na odruchowe wyprostowanie łokci i kolan, co podczas zderzenia przeniosłoby ogromną siłę uderzenia na stawy barkowe i biodrowe.

Prosty sposób na sprawdzenie, czy Twoja pozycja za kierownicą jest poprawna polega na maksymalnym skręceniu kierownicy – nawet w momencie, gdy ręce się skrzyżują, barki nie powinny odrywać się od oparcia fotela. Sprawdź także, czy kładąc wyciągniętą rękę w górnym punkcie wieńca kierownicy możesz bez odrywania pleców od oparcia zgiąć nadgarstek. Jeżeli jest to możliwe w taki sposób, że zwisa on za wieńcem kierownicy, pozycja jest właściwa.



3 Jak właściwie zapiąć pas bezpieczeństwa?

Bez względu na rodzaj pojazdu, gdy zajmiesz pozycję za jego kierownicą, zapnij pas i sprawdź, czy nie jest on skręcony. Powinien być przeprowadzony możliwie blisko ciała (a więc nie zapięty „na kurtkę”, tylko pod nią). Warto wyrobić sobie nawyk dociągania pasa po jego zapięciu. Dzięki temu będzie on dobrze przylegał do ciała, co pozwoli je ustabilizować na szybciej pokonywanych zakrętach i zapewni większy poziom ochrony w przypadku kolizji.

4 Niska czy wysoka pozycja za kierownicą – co jest lepsze?

Na dobrą sprawę nie istnieje coś takiego, jak za niska pozycja za kierownicą. W samochodach rajdowych czy wyścigowych

fotel kierowcy jest umieszczony tuż przy podłodze, co obniża położenie środka ciężkości auta i poprawia prowadzenie na zakrętach. Zawodnik w dużej mierze prowadzi samochód na „wyczucie”, nie widząc krawędzi maski. W niemal żadnym seryjnie produkowanym aucie nie sposób usiąść tak nisko. Zazwyczaj wysokość fotela przy poszukiwaniu poprawnej pozycji za kierownicą jest kwestią drugorzędną. Mało tego, wnętrza wielu samochodów zostały tak zaprojektowane, że osoby o wzroście powyżej 170 cm najszybciej znajdą najbardziej ergonomiczną pozycję, ustawiając fotel w dolnym położeniu.

Znacznie większym problemem jest za wysoka pozycja za kierownicą. Bezpieczna pozycja wymaga bowiem utrzymania przynajmniej 10 cm przestrzeni między głową a podsufitką. Zabezpiecza to przed uderzeniem głową w dach pojazdu na szybko pokonywanym uskoku drogi, a także tworzy zapas przestrzeni na wypadek dachowania. Siedząc za wysoko, odruchowo skracamy swoje pole widzenia – skupiamy wzrok na drodze bezpośrednio przed maską, co zmniejsza szansę np. na zahamowanie za ostro hamującym pojazdem z przodu.



5 Nieprawidłowa pozycja za kierownicą – jak jej uniknąć?

Najczęściej popełnianymi błędami są siedzenie w zbyt dużej odległości od kierownicy oraz nadmierne pochylanie oparcia fotela do tyłu. W obu sytuacjach tracisz możliwość pełnego panowania nad pojazdem w krytycznej sytuacji, a także otrzymujesz mniejszą liczbę sygnałów np. o zbliżaniu się do granic przyczepności. Nie możesz też liczyć, że poduszki i napinacze pasów bezpieczeństwa zapewnią taki sam poziom ochrony, jak osobie mającej odpowiednią pozycję za kierownicą.

Co może powodować bardzo bliska pozycja za kierownicą? W takiej sytuacji masz ograniczoną możliwość sprawnego operowania kierownicą. Jeżeli dojdzie do wypadku, ryzykujesz obrażeniami wywołanymi przez otwierającą się poduszkę powietrzną – jeżeli odległość będzie zbyt mała, do kontaktu z Twoim ciałem dojdzie szybciej niż zakładali to konstruktorzy systemów bezpieczeństwa. W autach bez airbagu możliwe jest uderzenie głową lub inną częścią ciała w kierownicę.



Duże samochody uchodzą za komfortowe nawet na długich trasach. Zmotoryzowani znacznie gorzej wypowiadają się o małych autach. Z czego to wynika? Kluczowa jest wygodna pozycja za kierownicą – przez lata w pojazdach z niższej półki nie można było się nią cieszyć z powodu braku regulacji kolumny kierownicy lub możliwości ustawiania jej tylko w pionie. W rezultacie wiele osób musiało prowadzić samochód ze zbyt zgiętymi rękoma lub nogami. Jeżeli masz auto bez lub z ograniczoną regulacją kierownicy, fotel ustaw w kompromisowy sposób, przy czym priorytetem powinno być właściwe ułożenie rąk na kierownicy. Praktycznie w żadnym modelu nie zdarza się, że będziesz wówczas prowadził z nadmiernie wyprostowanymi nogami.