

Denk
an mich
Dein Rücken

Für Beschäftigte

Richtig sitzen und sichern



Gutes Sitzen ist eine Voraussetzung für gutes Fahren. Wie Sie im Pkw sitzen, entscheidet darüber, wie Sie sich fühlen und damit auch ein Stück darüber, wie gut Sie fahren. Wer falsch sitzt, kann nicht rechtzeitig reagieren, ermüdet schneller und hat Beschwerden durch Verspannungen. Ein schnelles Reagieren in Notsituationen hängt auch vom Zugriff auf Lenkrad und Pedale ab.

Tipps für das richtige Sitzen und Gurten im Auto

- Stellen Sie den Sitz in der Höhe so ein, dass Sie gut rundum sehen und die Instrumente gut ablesen können.
- Stellen Sie die Vorderkante des Sitzes nicht zu hoch, damit Ihre Oberschenkel nicht abgeschnürt werden. Ihre Sitzfläche sollte einige Zentimeter vor Ihren Kniekehlen enden.

Ihr Gesäß sollte so dicht wie möglich an die Rückenlehne herankommen.

Ihre Knie sollten beim Durchtreten der Pedale nicht durchgestreckt sein – stellen Sie die Sitzfläche nicht zu weit nach hinten.
- Ihr Oberkörper sollte mindestens 0,25 bis 0,30 m vom Airbag-Lenkrad entfernt sein.
- Sie sollten möglichst aufrecht sitzen, um Ihren Rücken zu schonen und um in eine richtige Position zur Kopfstütze zu kommen.
- Ihre Schulterblätter sollten – auch beim Lenken – Kontakt mit der Lehne haben.
- Die Schultern sollten selbst dann nicht den Lehnenkontakt verlieren, wenn Sie Ihr Handgelenk oben auf den Lenkradkranz legen.
- Stellen Sie Ihre Kopfstütze richtig ein. Als Faustformel gilt: Der Kopf soll die Oberkante der Stütze nicht überragen.

Zwischen Hinterkopf und Stütze sollte höchstens noch eine flache Hand passen – nur das schützt bei Heck- und Frontalaufprall gegen das gefürchtete Halswirbelschleudertrauma (HWS). Dazu müssen Sie oft die Lehne fast senkrecht stellen.

Sicherheitsgurt

- Legen Sie Ihren Sicherheitsgurt immer an – auch auf den kürzesten Strecken. (Der Airbag ersetzt nicht den Sicherheitsgurt. Nur in Kombination schützen beide Sicherheitssysteme bei einem Unfall optimal.)
- Alle Mitfahrer – auch hinten – müssen angeschnallt ein.
- Ziehen Sie den Gurt immer straff – nur so kann er bei einem Unfall optimal schützen.
- Bei höhenverstellbaren Gurten wählen Sie am besten eine Einstellung, bei der das Gurtband möglichst in der Mitte zwischen Schulter und Hals verläuft.
- Tauschen Sie beschädigte Sicherheitsgurte aus.