



DE JUISTE ZITHOUDING IN DE AUTO

55

We brengen steeds meer tijd door in de auto en zien dit voertuig steeds meer als een tweede kantoor. Logischerwijs moet dus niet alleen je bureaustoel maar ook je autostoel de juiste instelling hebben voor optimaal comfort, goede ondersteuning en veiligheid. Met dit stappenplan stel je je stoel goed in.

INSTAPPEN

Een juiste zithouding in de auto begint al bij het instappen. Want aangezien je dit op een drukke dag wellicht meerdere malen doet en je lichaam steeds even een onnatuurlijke houding aan moet nemen, is een juiste techniek noodzakelijk. Een ergonomische manier om in te stappen start met het draaien van je rug richting de stoel, ga vervolgens zitten en draai op de stoel de voorkant van je lichaam richting het stuur. Let erop dat je beide benen tegelijkertijd optilt.

UITSTAPPEN

Net als instappen vergt ook het uitstappen de nodige flexibiliteit. Draai je hele lichaam een kwartslag richting de portier en plaats je beide benen buiten de auto. Gebruik de steun boven het raam om jezelf omhoog te trekken.

STOEL INSTELLEN

De juiste zithoogte stel je in door minstens een vuist afstand tussen hoofd en dak aan te houden. De bovenkant van je bovenbenen moeten horizontaal en evenredig aan de zitting van de stoel zijn. De juiste kanteling van de rugleuning bereik je wanneer er een hoek van tussen de 95 en 115 graden zit tussen de zitting en de rugleuning. Voorkom dat de rugleuning de rug kromduwt of dat je juist uit de stoel glijdt. De bovenkant van de hoofdsteun moet op gelijke hoogte met de bovenkant van het hoofd worden ingesteld en recht staan. De horizontale afstand tussen hoofd en hoofdsteun moet kleiner dan 4 cm zijn. Wat betreft de afstand tot de pedalen moet er tijdens het rijden en het intrappen van de pedalen een lichte buiging in je knie blijven. Voor de juiste hoogte en afstand tot het stuur is het belangrijk

dat je handen onder schouderhoogte blijven en dat je polsen tijdens het maken van bochten op het stuur kunnen rusten. De gordel moet tussen je nek en schouder rusten en mag zeker niet in je nek snijden.

SPIEGELS

In de buitenspiegel moet een derde van het blikveld worden opgevuld door de buitenkant van de auto. De linkerkant van de binnenspiegel moet gelijk vallen met de linkerkant van de achterraut. De onderkant van de binnenspiegel moet corresponderen met de onderkant van de achterraut.

BEWEGEN

Heb je een lange afstand gereden, dan is het prettig om wat oefeningen te doen om je spieren te ontspannen en de doorbloeding in je spieren te stimuleren. Plaats bijvoorbeeld je onderbeen horizontaal op de rand van de kofferbak of buig je rug horizontaal naar voren terwijl je handen op de rand van de kofferbak rusten. Ook het optillen van je linker- en rechtervoet terwijl je achter het stuur zit, brengt de doorbloeding weer goed op gang.