

Comfortabele rit

Stuur Stel het stuur zodanig in dat u goed zicht heeft op het instrumentarium. De afstand tot het stuur is optimaal als u bij gestrekte armen de polsen bovenop het stuur kunt leggen. Tijdens het rijden zijn de armen dan licht gebogen.

Stoel Zet de autostoel zo ver naar voren dat u met uw hak op de grond gemakkelijk bij de pedalen kunt, zonder dat u met opgetrokken benen zit. De benen moeten ontspannen zijn tijdens het rijden.

Pedalen U zit in de juiste positie als uw benen licht gebogen zijn bij het volledig intrappen van de pedalen.



IN DE ZOMERVAKANTIE LEGGEN VEEL MENSEN FLINKE AFSTANDEN IN DE AUTO AF. DIT VRAAGT VOORAL VAN DE BESTUURDER, DIE VAAK AL MOE VERTREKT, NOGAL WAT ENERGIE. EEN OPTIMAAL AFGESTELDE STOEL KAN VERLICHTING GEVEN.

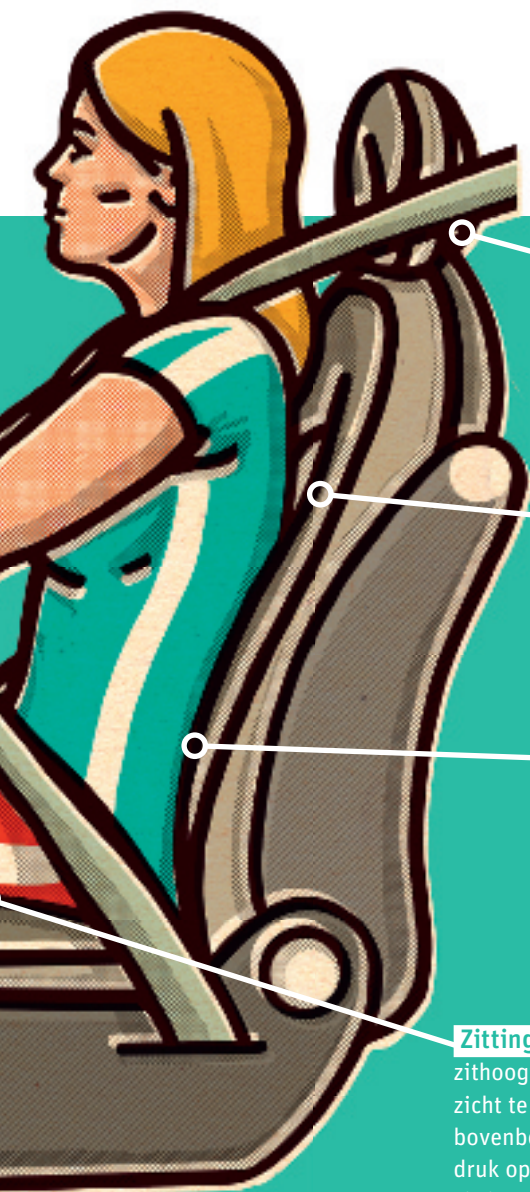
TEKST: ANNE LOYEN

Natuurlijk is het altijd belangrijk de auto-stoel goed af te stellen, maar tijdens langere ritten is een optimaal afgestelde autostoel extra veel waard. Acht uur (of langer) op dezelfde stoel zitten om op de vakantiebestemming te komen, is nou eenmaal niet niks! Ons lichaam is daar niet op

gebouwd. Neem daarom voorafgaand aan zo'n reis de tijd om alles goed in te stellen. Doe dit ook als u tijdens de reis wisselt van chauffeur. Het kost maar een paar minuten en het kan stijve benen en een pijnlijke rug aan het begin van de vakantie voorkomen.

i meer informatie

<http://tinyurl.com/instellen-autostoel>



Hoofdsteun Voor de eigen veiligheid is het noodzakelijk de bovenkant van de hoofdsteun op dezelfde hoogte te zetten als de bovenkant van het hoofd. Als het niet mogelijk is de juiste hoogte in te stellen, zet de hoofdsteun dan in

elk geval zo hoog mogelijk. De afstand tussen het hoofd en de hoofdsteun mag maximaal vijf centimeter zijn als je rechtop zit. Zo zijn kop-staartbotsing het best op te vangen.

Rugleuning Zorg voor een hoek van 95 tot 115 graden tussen zitting en rugleuning. De leuning is dus altijd iets achterover gekanteld. Maar let op! Als de leuning te ver naar achteren staat, ontstaat het gevoel onderuit te glijden, wat zorgt voor een krampachtige zithouding.

Lendesteun Sommige autostoelen hebben een lende-, oftewel lumbaalsteun in de rugleuning die zorgt voor extra ondersteuning van de onderrug. Stel het midden van die lumbaalsteun in ter hoogte van de bovenrand van uw bekken. Door de leuning naar achteren te

kantelen, komt de steun hoger te zitten, en andersom. Als er geen lumbaalsteun in de stoel zit, kan een kussen of opgevouwen handdoek uitkomst bieden. Welke dikte van de steun prettig zit, is afhankelijk van de persoonlijke voorkeur.

Zitting Bij het instellen van de zithoogte is het belangrijk goed zicht te hebben én zo te zitten dat de bovenbenen ontspannen en zonder druk op de zitting rusten. Als de zitting te hoog is afgesteld, worden de bovenbenen licht afgekneld door

de voorzijde van de zitting. Bij een te lage zitting komt er te veel druk op het stuitbeen en hebben de bovenbenen onvoldoende steun. Controleer of u maximaal vier meter vóór de auto zicht op de weg heeft.

Tijdens de reis kunt u zelf voor nog meer extra comfort zorgen. De meest voor de hand liggende tip, maar daarom niet minder waar: stop regelmatig – liefst elke twee uur – om de benen te strekken. En dat is letterlijk bedoeld, want het is goed tijdens zo'n stop wat rek- en strekoefeningen te doen. Zet ook de rugleuning van de stoel tijdens zo'n tussenstop iets meer rechtop of juist naar achteren. Een wisseling in houding kan namelijk veel problemen voorkomen. Last but not least: probeer tijdens het rijden altijd te ontspannen. Zit rechtop en houd de schouders laag. En bedenkt: met de reis begint de vakantie. Bon voyage! ■

Vijf tips voor een goede reis

- 1 Neem vooraf de tijd om het stuur en de gehele autostoel goed in te stellen. En doe dit bij elke wisseling van chauffeur opnieuw.
- 2 Houd daarbij rekening met de persoonlijke voorkeur.
- 3 Varieer tijdens de reis de kanteling van de rugleuning.
- 4 Stop elke twee uur om de benen te strekken.
- 5 Rijd ontspannen met de schouders laag.

Met dank aan Carin van den Bosch, geregistreerd ergonoom van Evente Ergonomie (www.evente.nl).