

CÓMO SENTARSE BIEN EN EL ASIENTO DEL COCHE

Cómo sentarse bien

en el asiento del coche

8

Espejos retrovisores



Siempre hay que ponerse el cinturón de seguridad.

¡Y listo para el viaje!

1

posición del asiento



Ajusta la distancia de tu cuerpo respecto a los pedales. Ni muy lejos ni muy cerca. Presiona hasta el fondo el embrague. Tu pierna debería estar estirada pero no del todo.

2

Altura del asiento



Lo mejor es ir todo lo abajo que puedas sin perder la visibilidad.

7

Espejos retrovisores



Con un ligero movimiento de cuello debes poder ver bien todo lo que ocurre detrás. Céntralo respecto a la luneta trasera. Los retrovisores laterales, lo más abiertos posibles para ganar ángulo de visión. Justo hasta que pierdas casi la visión del lateral de tu coche.

3

Respaldo



Estira tus brazos, tu muñeca debe quedar sobre la parte superior del volante. Eso sí, sin despegar los hombros del asiento.

6

Manos en el volante



La posición más adecuada: "las diez y diez" del reloj. Los brazos no deben estar tensos, sino algo flexionados

5

Volante



Si consideramos el volante como la esfera de un reloj, la profundidad debe permitirte coger el volante a las nueve menos cuarto y mantener los codos doblados a 90 grados. En altura, lo más natural posible.

4

Reposacabezas



Siéntate correctamente y mira al frente. La parte más trasera de nuestra cabeza (unos 5 cm por encima del cuello) debe estar casi en contacto con el reposacabezas. La parte más elevada debe coincidir (reposacabezas y cabeza).