

Правильная настройка водительского сиденья

Как правильно отрегулировать сиденье?

Любая, даже кратковременная поездка начинается с правильной посадки за рулем. От нее зависит не только комфорт и утомляемость водителя, в первую очередь правильная посадка влияет на безопасность и здоровье. Поэтому всегда уделяйте этому моменту часть своего времени.

Как же правильно отрегулировать сиденье?

Каждый знает, что вальяжно расположиться в мягком кресле очень приятно. Однако к водительскому креслу следует относиться прежде всего, как к месту работы.

Разумеется, управлять автомобилем при правильно отрегулированном сиденье должно быть удобно.

Ниже мы разберем основные регулировки, которые имеются на всех современных автомобилях, их всего две:

1. регулировка продольного положения сиденья;
2. наклон спинки сиденья;



А также упомянем и про дополнительные регулировки, которые можно встретить не всегда:

3. регулировка высоты подушки сиденья, («лифт» сиденья);
4. регулировки угла наклона подушки сиденья;
5. регулировка поясничной поддержки,

Пару слов скажем и о **подголовниках (6)**, а также о регулировке **рулевой колонки**, (не на всех моделях).



Продольное положение сиденья

Сядьте плотно в водительское кресло, так, чтобы поясница была прижата к спинке. Выжмите до упора педаль тормоза. При правильной регулировке нога должна оставаться чуть согнутой в колене, при этом пятка ступни не должна отрываться от пола. Есть и другой способ. Упритесь левой ногой в пол левее педали тормоза. В место где обычно находится педаль сцепления (ну, если бы она была). Как и в первом случае, нога

должна оставаться чуть согнутой в колене. И по возможности не придвигайтесь слишком близко вперед.

Важно! Чем меньше ваши ноги согнуты в подъеме и коленном суставе, тем легче и быстрее вы сможете управляться с педалями.

Наклон спинки кресла



Положите вытянутую руку на верхнюю часть руля, лопатки при этом должны быть плотно прижаты к спинке сиденья. Если рука касается обода запястьем, значит спинка сиденья отрегулирована правильно.

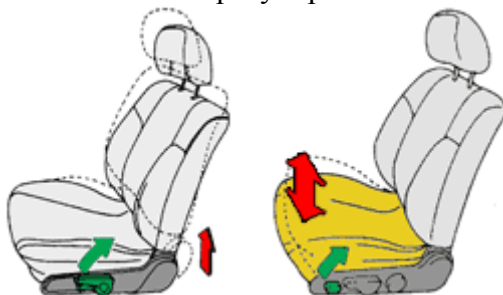
Старайтесь сидеть не сутулясь, а чуть прогнувшись назад. Желательно усестись как можно глубже в угол между спинкой и сиденьем. Если кресло предусматривает регулировку поясничной поддержки, добейтесь небольшого прогиба позвоночника в пояснице.



Рулевая колонка и высота сиденья

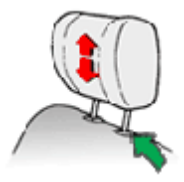
При наличии регулировки рулевой колонки ее следует установить так, чтобы кисти рук, удерживающие руль в положении «10 и 2», оказались чуть ниже уровня плеч. Обычно чем ниже руль, тем удобнее его держать и меньше устают руки, но при этом он не должен загораживать панель приборов и тереться о ноги.

Если на авто имеется регулировка высоты подушки сиденья, (т.н. «лифт» сиденья), то как правило новички для лучшего обзора норовят поднять сиденье повыше. И это действительно ненамного увеличивает обзор. И ничего неправильного в этом нет, главное чтоб остальные регулировки были в норме.



Если предусмотрена регулировка наклона подушки сиденья (на чем вы сидите), установите ее передний край чуть выше заднего. Это создаст оптимальную опору бедрам, а также прижмет тело к спинке.

Регулировка подголовника



Во время движения голова водителя не должна касаться подголовника. Его основное назначение - не поддерживать голову постоянно, а уберечь шейные позвонки от перелома при вероятном ударе в заднюю часть автомобиля в случае ДТП.

Причем, чем выше подголовник и чем он ближе к затылку, тем эффективнее защита шеи от травм.

Поэтому подголовник желательно установить повыше, чтобы при запрокидывании головы средняя часть затылка касалась его середины.

Или поступите проще: выровняйте высоту подголовника с макушкой и максимально приблизьте его к голове.

Профессиональные секреты

Садясь за руль, старайтесь не надевать «толстую» зимнюю одежду, которая создает объемную прослойку между телом водителя и сиденьем.

Почему? Неровности дорожного покрытия, уклоны дороги, ускорение, блокировку колес, занос автомобиля и многое другое водитель считывает спиной и «пятой точкой» именно с сиденья.

Поэтому зимняя одежда или толстые чехлы лишают водителя своевременной и важнейшей информации об автомобиле. По этой же причине крайне нежелательно увеличивать высоту посадки, что-либо подкладывая на сиденье.

И еще:

Выработайте привычку после посадки в автомобиль и регулировки сиденья сразу же пристегивать ремень безопасности, особенно при наличии подушек безопасности. Помните, что даже в случае небольшой аварии подушка может травмировать непристегнутого водителя или пассажира.

Нюансы:

В зависимости от конструкции автомобиля посадка может быть:

- высокой, сидячей, (как на стуле): ВАЗ-классика, внедорожники и др.
- низкой, полулежачей, (как в кресле): ВАЗ-передний привод, спорт-купе и др.

Первый вариант дает чуть больший обзор, что немаловажно для городских поездок с многочисленными парковками и маневрированием в плотном потоке.

Второй больше подходит именно для авто со спортивным характером, где немаловажную роль играет низкий центр тяжести. Низкая посадка к тому же позволяет лучше чувствовать автомобиль.

По этой причине «лифт» сидения все же желательно опускать как можно ниже.

Для заднеприводных автомобилей и дальних поездок больше подходит регулировка спинки при которой хват руля в положении «12 часов» производится выпрямленной рукой.