

Эргономика рабочего места водителя

Правильная посадка

- снижает время реакции водителя;
- снижает последствия травм при ДТП;
- снижает утомляемость

Неправильная посадка:

- увеличивает время реакции;
- усиливает тяжесть телесных повреждений при ДТП;
- увеличивает утомляемость

В аварийной ситуации перед столкновением водитель инстинктивно упирается руками в обод руля, а ногами в пол или педали, пытаясь смягчить удар.

Если коленные и локтевые суставы при этом будут полностью выпрямлены, можно получить травмы даже от несильного толчка.



Регулировка сиденья

Регулировка по горизонтали - левая нога при полностью выжатой педали сцепления должна быть слегка согнутой в колене. Тогда время, необходимое для нажатия педалей будет минимальным.



а)



б)



в)



г)

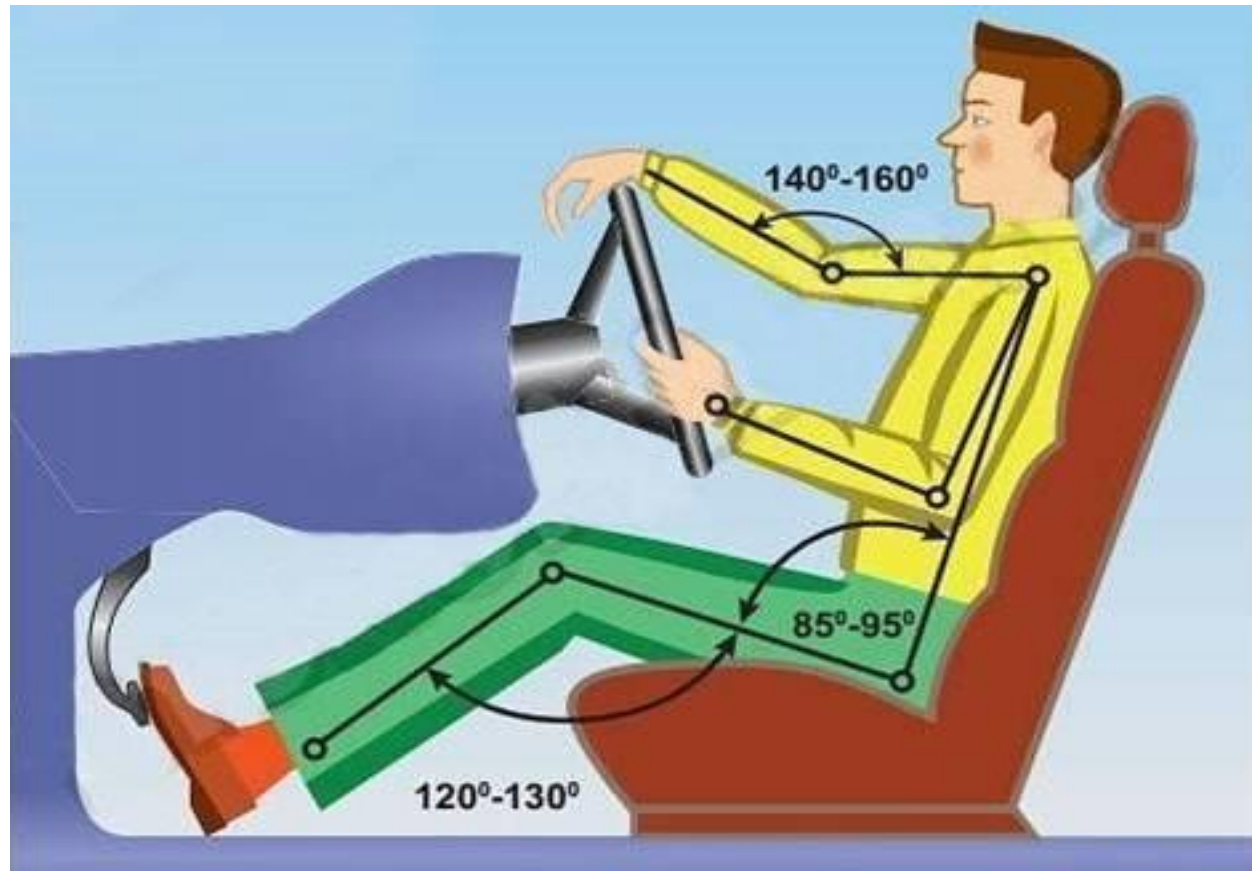


д)

Регулировка сиденья

Регулировка по высоте – необходимо видеть узкую полоску капота для чувства габарита а/м. Если видите полкапота – опускайте сиденье – большой просвет между головой и потолком убережет от травм при проезде неровностей.

Если при этом вы не видите часть приборов на панели, опустите или поднимите руль.



Держим руль правильно

На 10 и 2 часа (по циферблату часов) – для авто без усилителя руля

На 9 и 3 часа – для авто с усилителем руля



Держим руль правильно

Запястья кладем на обод руля. Ступица должна быть направлена в лицо, а не в живот, обод не перекрывает приборы. При этом спина не должна отрываться от спинки сиденья.



Приборы должны просматриваться все



Держим руль правильно

При срабатывании подушки безопасности рука ударит в лицо! Не держите руки на пути раскрывающейся подушки.



Если вам хочется взять руль таким образом, значит вы сидите слишком близко к рулю. При правильной посадке такой хват будет неудобным.

Держим руль правильно

И так руки тоже полетят в лицо. Если Ваш руль не оборудован подушкой безопасности, все равно привыкайте к правильному хвату – при смене авто переучиться будет сложно.



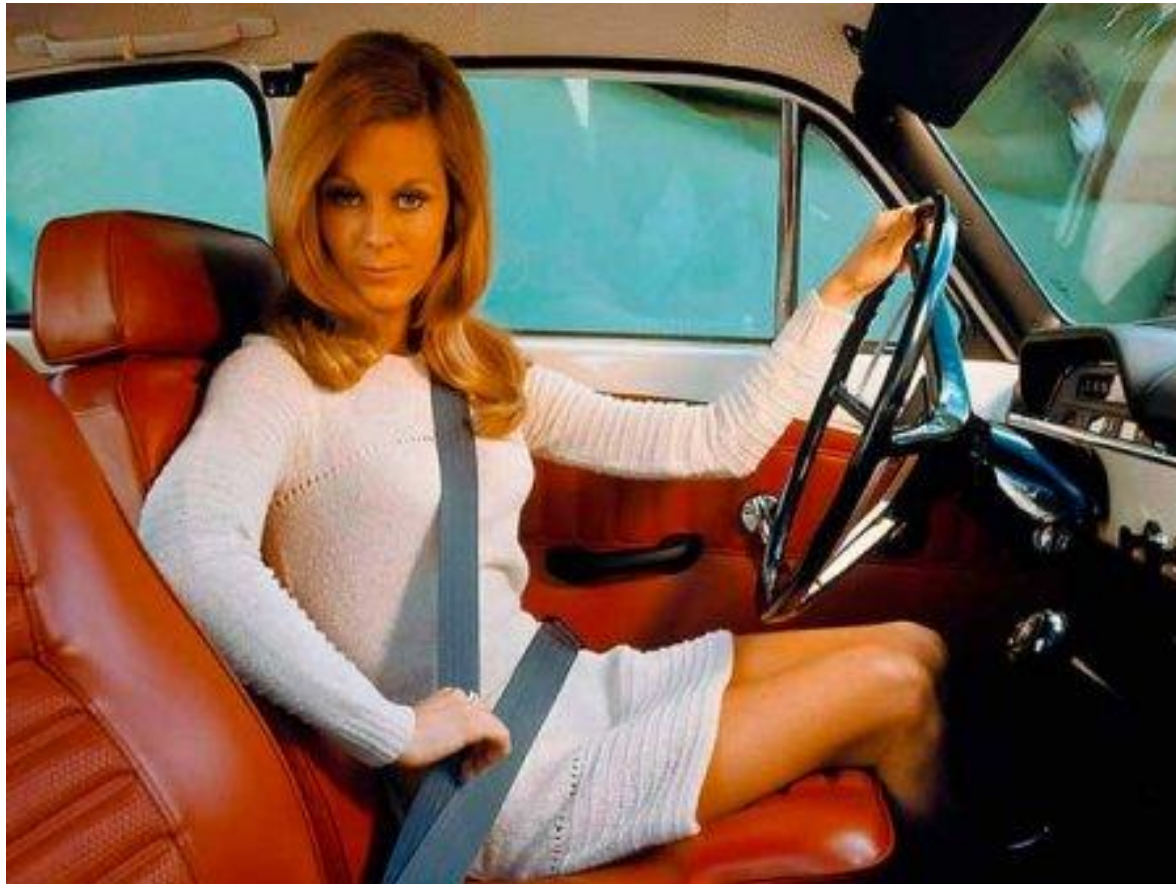
Держим руль правильно

Органы управления на руле и подрулевом переключателе при правильном хвате доступны без отрыва руки от руля.



Регулируем ремень безопасности

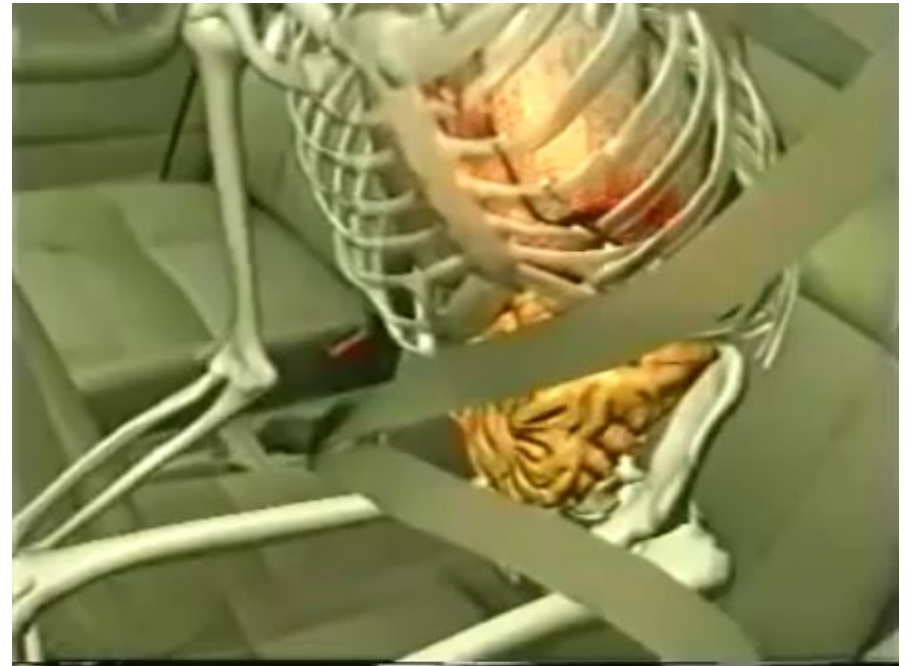
Ремень не должен оказаться на уровне горла, а лежит от плеча и проходит вдоль всей груди. Ремень должен прилегать к груди так, что под него можно было просунуть ладонь – так ремень не будет давить на грудную клетку и при ДТП спасет водителя, причинив минимальный ущерб. Верхняя точка регулируется на стойке по высоте.



Регулируем ремень безопасности

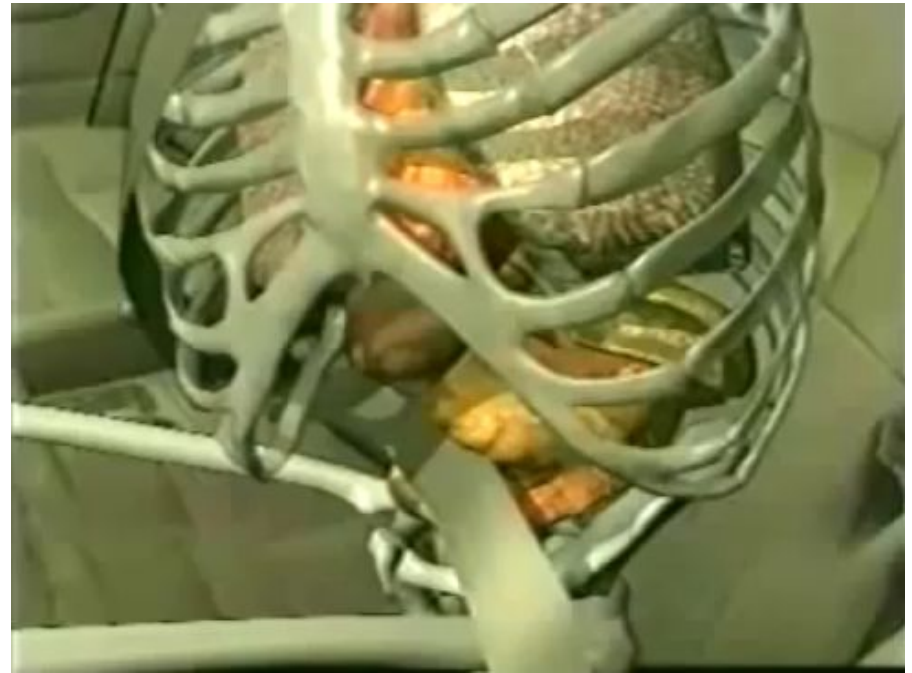
Слишком низко располагающаяся верхняя точка крепления ремня приведет к сползанию ремня при наклоне тела в момент столкновения.

Чрезмерные нагрузки придутся не на ребра, а на брюшную полость, что может привести к разрывам внутренних органов и внутренним кровотечениям.



Регулируем ремень безопасности

Слишком высоко располагающаяся горизонтальная ветвь ремня также увеличивает риск травмирования органов брюшной полости.



Регулируем ремень безопасности

Правильно расположенный ремень безопасности, с плоскими (не перекрученными) ветвями максимально безопасно воздействует на тело при критических нагрузках и предотвращает травмы.



Учитываем толщину одежды

Ремень должен максимально плотно прилегать к телу. Зимнюю одежду рекомендуется расстегнуть.



Проверка правильности регулировок

Проверка:

Пристегнитесь ремнями безопасности. Ремень проходит через плечо. Подголовник упирается в затылок. Левую руку положите на рулевое колесо в самой верхней точке, а правой включите третью передачу.

Если вам не пришлось отрываться от спинки кресла- сиденье установлено правильно.



Пример правильной посадки



Регулируем зеркала

правильно



не видно заднюю часть
своего автомобиля



ВИДИМ ТОЛЬКО СВОЙ
автомобиль



по контуру заднего стекла
правильно

Уменьшаем слепую зону

