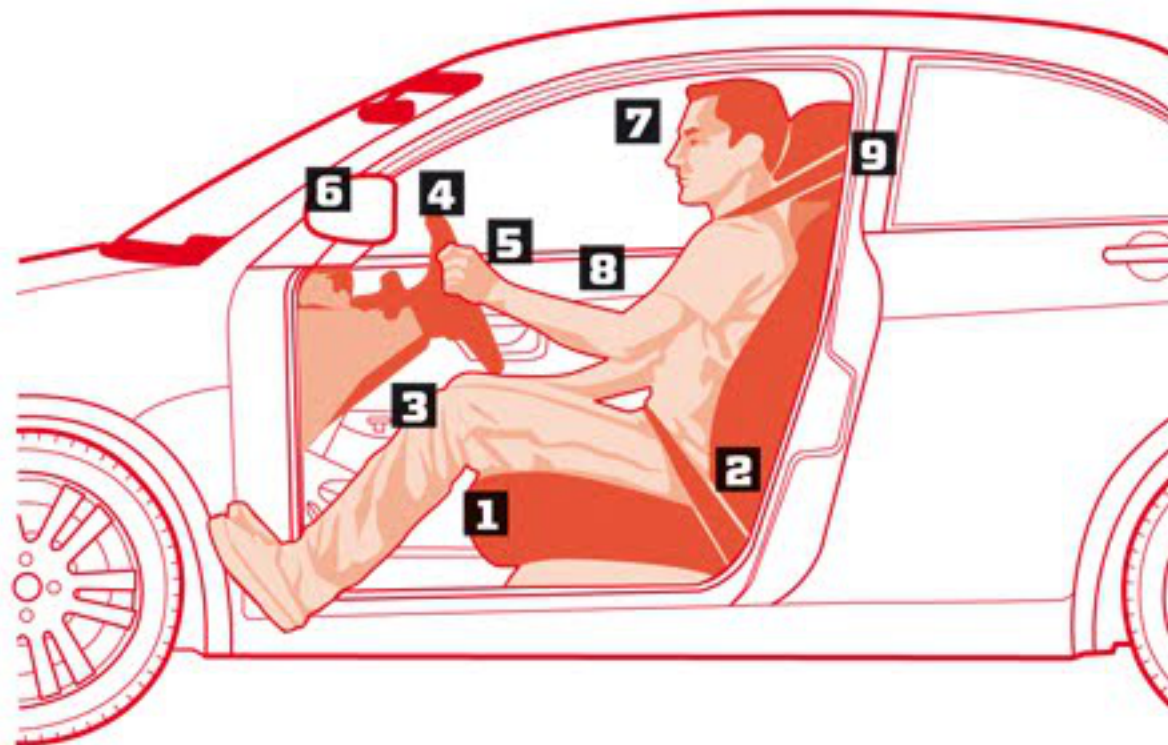


Posição correta para dirigir

Saiba como dirigir sem afetar a postura

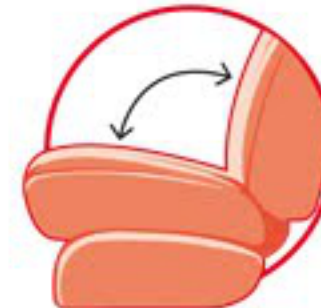


1 Assento



Se puder ajustar o assento, não o deixe muito alto, para evitar pressão na parte de trás dos joelhos. Deve haver pelo menos três dedos de distância, para que nervos e veias não sejam pressionados e não comprometam a circulação, causando dores e cansaço.

2 Encosto



A coluna deve ficar totalmente em contato com o encosto. O melhor ângulo é entre 100 e 120 graus. A inclinação excessiva aumenta o risco de deslizar sob o cinto numa colisão. O encosto mais reto deixa os músculos tensos, provocando desconforto.

3 Pernas



Para regular a distância do banco em relação ao painel, pressione o acelerador ou a embreagem até o fundo, até que o joelho fique levemente flexionado. Quando em descanso, a planta do pé deve ficar totalmente em contato com o piso.

4 Volante



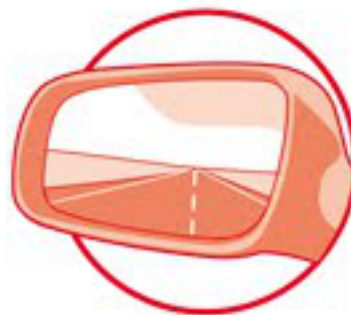
Se houver ajuste de altura ou distância, o volante tem de ser posicionado de maneira que se vejam todos os instrumentos, sem precisar mover a cabeça para ler alguma informação. A direção não deve tocar nas coxas - deixe a distância de cerca de um punho.

5 Mãos



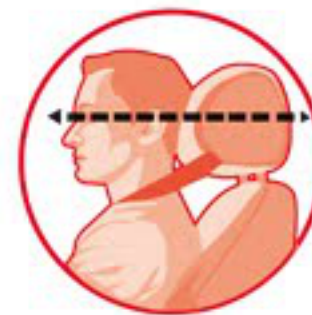
Segure o volante com as mãos correspondentes aos ponteiros de um relógio na posição 10h10min ou 9h15min. Isso garante a liberdade de movimento para girá-lo com rapidez, no caso de um desvio de emergência.

6 Espelhos



O retrovisor interno é o primeiro a ser regulado e tem de visualizar todo o ambiente atrás do carro. Os externos devem manter a linha do horizonte no centro do espelho e mostrar o mínimo possível da carroceria, a fim de reduzir ao máximo os pontos cegos.

7 Cabeça



Para encontrar a melhor posição do apoio de cabeça, levante-o até que a linha dos olhos fique bem na metade do encosto. Se possível, deixe uma folga de cerca de três dedos do apoio. Em caso de acidente, assim ele absorverá o impacto com maior eficácia.

8 Braços



Ajuste o encosto do banco depois da distância do assento. Ao segurar o volante, o cotovelo tem de ficar levemente dobrado (cerca de 120 graus). Para checar, veja se as mãos ficam juntas no alto do volante sem descolar os ombros do banco.

9 Cinto de segurança



Posicione a faixa superior do cinto bem no meio do ombro. Assim, numa batida, não há risco de ele enforçar o motorista ou escapar do peito. Puxe a parte inferior para que não fique folgada sob o abdome, tornando-o mais eficaz. Ele deve ficar justo, mas nunca apertado.