



Consejos:

- Mantener una postura erguida
- Usa cojines de soporte **si es necesario**
- Evita usar ropa justada al cuerpo para evitar restricciones de movimiento.
- Evita conducir con zapatos que resbalen, ya que esto puede hacer que el pie resbale del pedal y provocar un accidente.

Además, es recomendable ajustar la temperatura del vehículo para evitar el cansancio y la fatiga.

"La ergonomía en la conducción no solo es una cuestión de comodidad, sino de seguridad y salud a largo plazo."



Negocios la central SRL

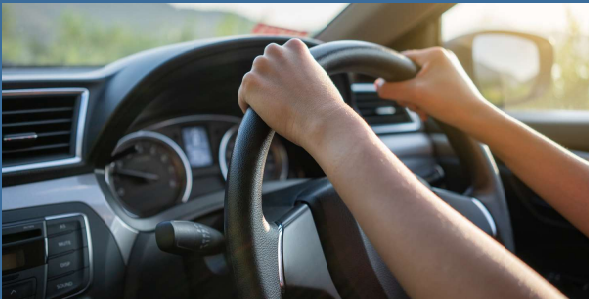


Ergonomía al conducir

Proyecto: Defensas ribereñas del río Cañete y del río Huaura, Paquete 5

¿Por qué es importante?

La ergonomía es esencial en la conducción para evitar fatiga, dolor de espalda, problemas de circulación sanguínea y otros problemas de salud.



¿Cómo adoptar una correcta posición al volante?

Para estar cómodo mientras se conduce se debe actuar de la siguiente manera:

- Anclar el asiento.

En una posición en la que llegues perfectamente a maniobrar con los pies en los pedales.

- En cuanto a las manos:

Colócalas y mantenlas en la posición de 2 menos 10 (en un supuesto reloj). Es la posición al volante para las manos que te permite reaccionar con mayor rapidez.

No llevar la mano derecha sobre la palanca de cambios. Además de ser negativo para esta te impedirá maniobrar a tiempo.



Fallos al adquirir la posición al volante

Estirarse demasiado.

- Tanto si vamos demasiado recostados como si el asiento está muy recorrido hacia atrás, vamos a tener que estar demasiado estirados para maniobrar con el volante.
- Con estas posturas se pierde tanto fuerza como prontitud con lo que nuestros movimientos no sólo dejan de ser precisos sino que también se vuelven lentos.

Pegarse al volante.

- El opuesto contrario tampoco es adecuado; nosotros mismos limitamos nuestros movimientos, pudiendo golpear cosas al maniobrar.
- Además, los brazos se fatigarían demasiado al ir continuamente flexionados y trabajar con torpeza.

Tener el volante alto o bajo.

- Esto hace que podamos chocar nuestras manos con las piernas o a la inversa.
- El campo visual es incompleto o el ángulo de visión, incorrecto.
- Un asiento demasiado alto hará que, además, suframos daños craneales si se produce un accidente.

