



Bij Taxiwerq zit je goed,
maar zit jij wel goed?



De perfecte zithouding
in 8 stappen

Goed zitten in 8 Stappen

Een goede zithouding in de auto is ontzettend belangrijk! Uit een onderzoek kwam naar voren dat in de sector vervoer, 37% van de mannen en 54% van de vrouwen, spier- of gewrichtsproblemen hebben door verkeerd afgestelde autostoelen. Klachten zijn veelal rugklachten, schouderklachten en nekklachten. Omdat jij veel tijd doorbrengt in je auto, is het belangrijk dat je een goede zithouding hebt. Dit is gemakkelijk te bereiken in 8 stappen!

1. Helling zitvlak

De bedoeling is dat de bovenbenen zoveel mogelijk ondersteund worden. Een kleine bestuurder zit hoger met de bovenbenen horizontaal. Het zitvlak mag dan eveneens horizontaal staan. Wie groter is, zit lager met het zitvlak meer naar achter geheld.

2. Zithoogte

Autostoelen zijn in hoogte verstelbaar. Stel deze zo in dat er nog een vuist tussen je hoofd en het dak van de auto past. Zo heb je een goed zicht voor en achter de auto. De bedoeling is dat iedereen door het midden van de voorruit kan kijken.

3. Het stuur

Om de afstand en hoogte van het stuur in te stellen, strek je je armen vooruit tot schouderhoogte. De polsen zou je ontspannen boven op het stuur moeten kunnen leggen. Weet je niet hoe je het autostuur moet instellen? Kijk dan in het instructieboekje van je auto om te lezen hoe je dit kan doen. Zorg ervoor dat je alle meters en instrumenten op het dashboard goed kunt lezen.

4. Afstand tot pedalen

Schuif je stoel naar voren of naar achteren zodat je het koppelingspedaal volledig kan induwen met een lichte buiging in de knie. Zo zijn alle pedalen vlot bereikbaar en is er toch voldoende ruimte voor de benen.



5. Hoofdsteun

De hoofdsteun speelt een belangrijke rol in de preventie van whiplash bij aanrijdingen. De bovenrand van de hoofdsteun moet gelijk zijn aan de bovenkant van je hoofd. De horizontale afstand mag niet groter zijn dan 4cm.

6. Helling rugleuning

Het is de bedoeling dat de rugleuning iets naar achteren leunt. Voor de onderrug pas je de hoogte en diepte van de lendensteun aan, zodat het comfortabel voor jezelf voelt. Wie niet over een verstelbare steun beschikt, kan een losse lendensteun gebruiken.

7. Spiegels

Het grootste gezichtsveld door de achteruitkijkspiegel verkrijg je door de onder- en linkerkant van de spiegel gelijk te zetten met de onder- en linkerkant van de achterraut. De spiegels links en rechts kun je naar opzij en naar boven/onder instellen. Naar opzij is de richtlijn dat je de achterzijde van je auto nog net kan zien. De hoogte stel je zo in dat je 1/3 lucht ziet en 2/3 grond.

8. Gordel

Bij de driepuntsgordel stel je de hoogte zo in dat de gordel over je schouders komt. Bij een te hoge instelling zal de gordel snijden in je nek en bij een te lage instelling (onder schouderhoogte) heb je minder bescherming.

Oefeningen

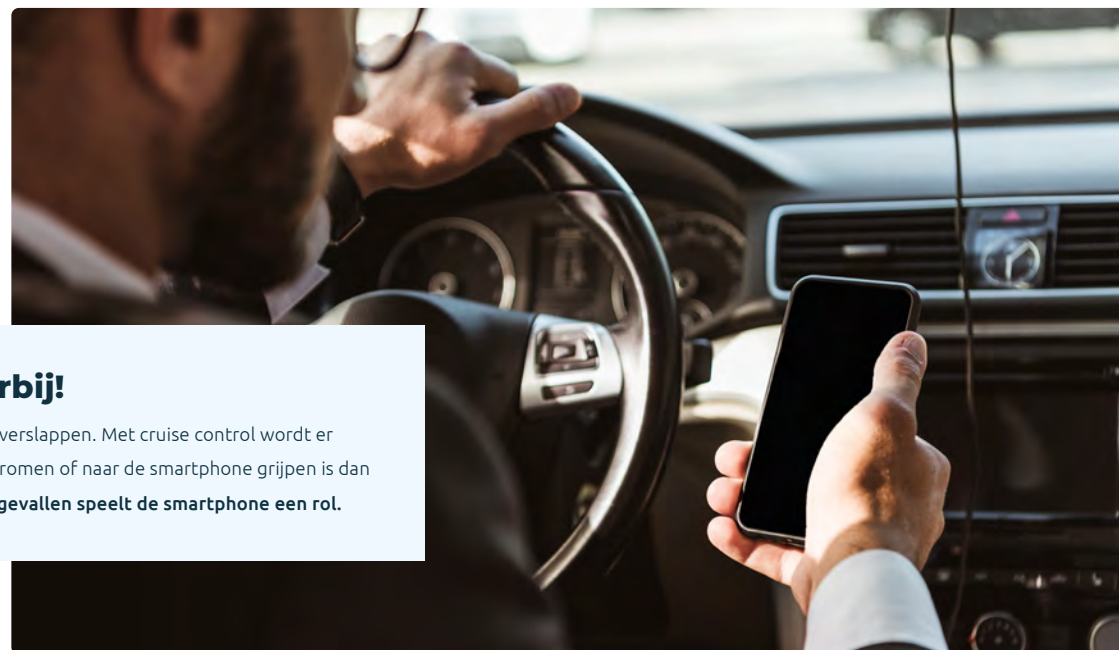
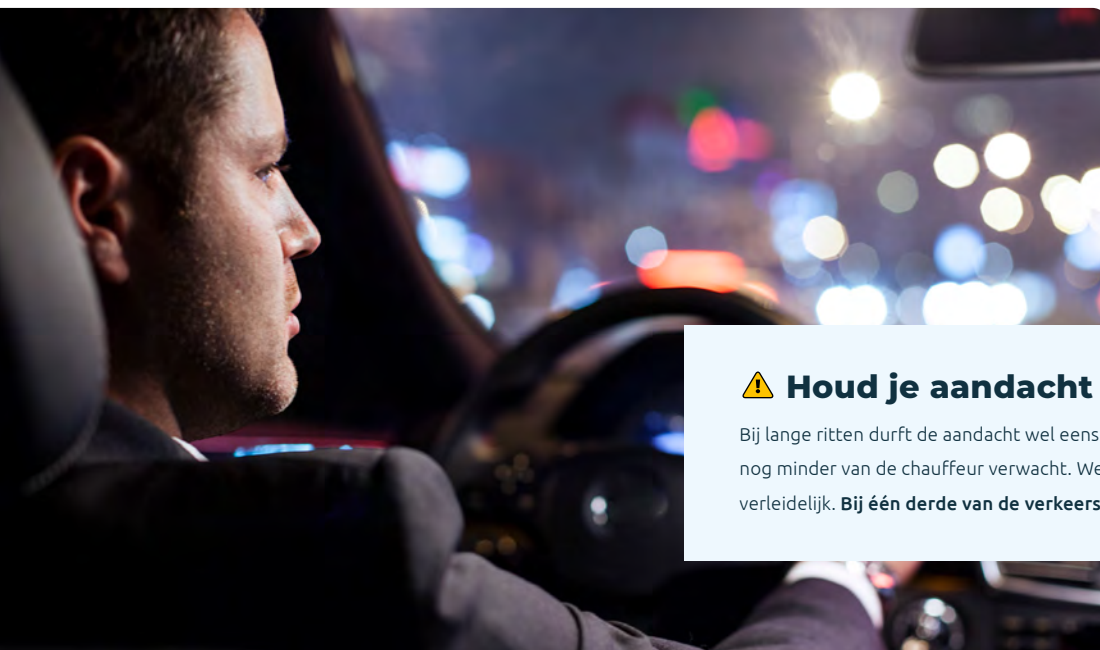
- ✔ Trek je rug af en toe even hol en dan weer bol.
- ✔ Draai kleine cirkels met je heupen.
- ✔ Beweeg je hoofd een paar keer naar links en rechts en naar voren en achteren.
- ✔ Trek je schouders op en laat ze weer vallen.
- ✔ Gebruik de cruise control.
- ✔ Sta je stil? Dan even kort "droog" handen wassen voor een betere doorbloeding van de onderarmen en handen.
- ✔ Trek je voeten naar je toe en dan weer terug of wiebel met de voeten.
- ✔ Plaats je handen in je nek en beweeg de ellebogen naar achteren.

Lendensteun

Hoe weet je nu of jouw rugklachten worden veroorzaakt door het autorijden? We hebben een handige checklist voor je opgesteld:

- ✔ Ervaar je een stekende of zeurende pijn in je onderrug?
- ✔ Voel je een onaangename tinteling van je ribben tot aan je billen?
- ✔ Stap je altijd vermoeid en stijf uit de auto?
- ✔ Heb je naast pijn in je onderrug ook nek en schouderklachten?

Als je jouw klachten herkent in één van de bovenstaande stellingen, dan is het tijd om een lendensteun voor in de auto te gaan gebruiken. Deze zorgt voor een optimale ondersteuning van je lendenstreek, je onderrug en je wervelkolom. Een lendensteun van traagschuim vormt zich geheel naar jouw rug. Dat betekent dat elke vrije ruimte tussen jouw lichaam en de autostoel wordt opgevuld. Door deze steun nemen rugklachten en andere verschijnselen af en kunnen ze op den duur zelfs helemaal verdwijnen.



⚠ Houd je aandacht erbij!

Bij lange ritten durft de aandacht wel eens te verslappen. Met cruise control wordt er nog minder van de chauffeur verwacht. Wegdromen of naar de smartphone grijpen is dan verleidelijk. **Bij één derde van de verkeersongevallen speelt de smartphone een rol.**

Heb je vragen?

verzuim@taxiwerq.nl