

DIE RICHTIGE HALTUNG

Optimale Sitzposition und Lenkradhaltung für sicheres Bremsen und Ausweichen.

Sitzeinstellung in fünf Schritten

Wichtig: Auf die Reihenfolge achten.

5

Den Gurt in der Höhe so einstellen, dass er über die Schulter geführt wird und nicht am Hals scheuert. Den Gurt immer von Hand nachziehen, damit er eng am Körper anliegt. Keine dicke Jacke tragen.

4

Die Kopfstütze möglichst so weit nach oben stellen, dass sie oben mit dem Kopf bündig ist. Auch an die Kopfstützen der Mitfahrenden denken.

1

Die Sitzlehne sollte so steil wie möglich stehen, auch wenn das anfangs ungewohnt erscheint. Nur so können Gurtstraffer und Airbags im Fall der Fälle optimal wirken und schützen.

2

Den Sitz möglichst weit nach oben stellen, um eine gute Rundumsicht zu ermöglichen. Idealerweise ist der Abstand zwischen Kopf und Dach etwa eine Faust breit. Die Sicht nach vorne darf von Fahrzeugdach oder Sonnenblende nicht beeinträchtigt werden.

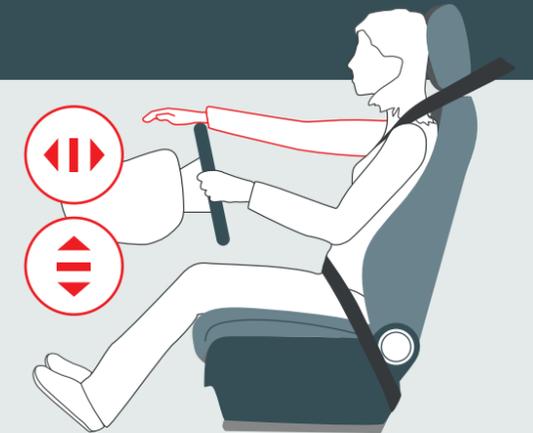
3

Den Sitz so weit in Richtung der Pedale stellen, dass nach dem Durchtreten der Kupplung bis zum Anschlag das Knie noch leicht angewinkelt ist. Zwischen Kniekehle und Sitzfläche sollte mindestens eine Hand passen. Beim Einstellen mit dem Gesäß an der Lehne sitzen. Bei Autos ohne Kupplung lässt sich die Sitzentfernung zu den Pedalen mithilfe des Bremspedals bei laufendem Motor ermitteln.

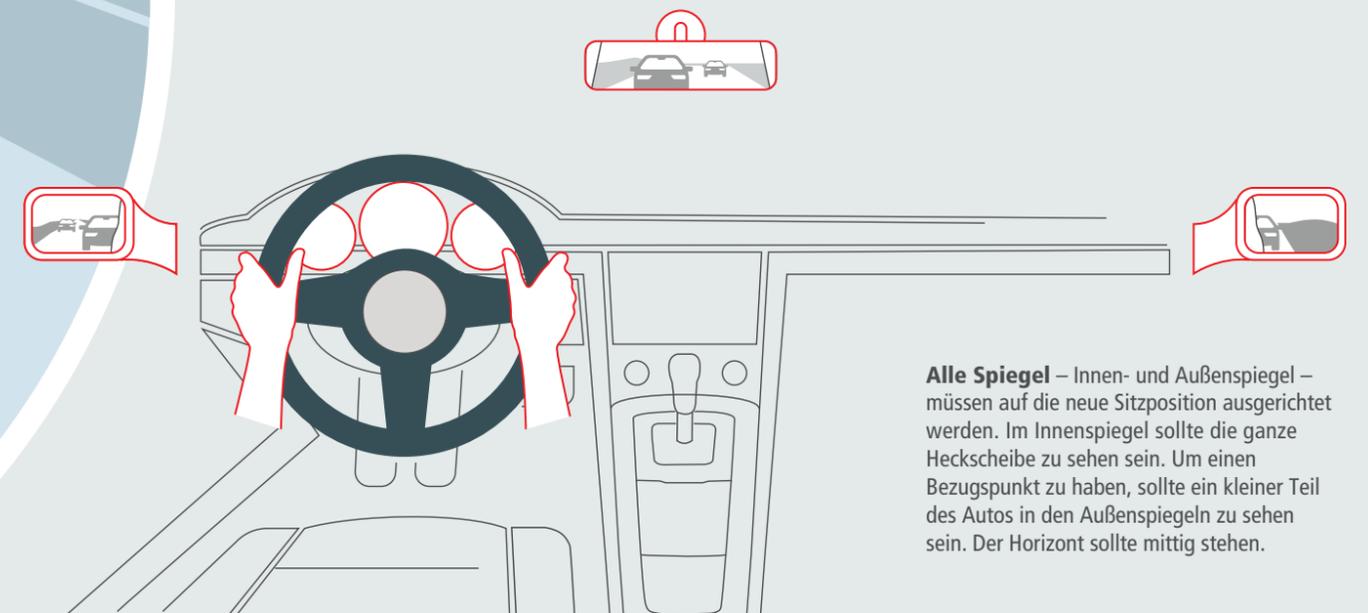
Eine gute Haltung am Steuer ist eine Voraussetzung, um mit dem Auto sicher bremsen und präzise ausweichen zu können. Autofahrerinnen und Autofahrer sollten deshalb die Einstellmöglichkeiten ihres Fahrzeugs kennen.

Lenkrad- und Spiegeleinstellungen

Die Lenkradhöhe sollte so gewählt werden, dass die Anzeigen gut sichtbar sind. Viele Lenkräder lassen sich auch heranziehen oder weiter wegschieben. Für das Ermitteln des richtigen Abstands: Ein Handgelenk etwa dort, wo eine Armbanduhr getragen wird, oben mittig auf den Lenkradkranz legen. Dabei muss die entsprechende Schulter noch an der Rückenlehne anliegen. Beim Fahren immer möglichst mit beiden Händen das Lenkrad festhalten. Die idealen Positionen sind neun und drei Uhr. So muss beim Lenken so gut wie nie nachgegriffen werden.



- Sitzposition möglichst aufrecht und hoch
- Bei durchgedrückten Pedalen müssen die Knie leicht angewinkelt sein
- Ideale Lenkradeinstellung anhand Handgelenk- und Schulterposition ermitteln
- Kopfstützen-, Gurt- und Spiegeleinstellung nicht vergessen



Alle Spiegel – Innen- und Außenspiegel – müssen auf die neue Sitzposition ausgerichtet werden. Im Innenspiegel sollte die ganze Heckscheibe zu sehen sein. Um einen Bezugspunkt zu haben, sollte ein kleiner Teil des Autos in den Außenspiegeln zu sehen sein. Der Horizont sollte mittig stehen.