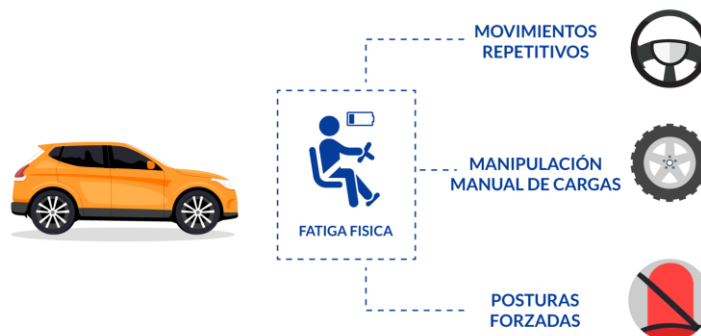


# ERGONOMÍA EN LA CONDUCCIÓN



La higiene postural durante la conducción resulta fundamental para prevenir molestias indeseadas y lesiones a causa de las posturas sostenidas por largos periodos de tiempo, movimientos repetitivos y exposición a largo plazo a las vibraciones de cuerpo entero.

Una buena ubicación no sólo previene dolores musculares, sino que también es clave para acceder a los mandos con rapidez y actuar ante cualquier imprevisto.



La tensión que se siente al conducir es, por lo general, causante de algunas molestias, sobre todo en la zona del cuello y cintura. Si se procura seguir los siguientes consejos para cuidar la postura al conducir, se pueden prevenir lesiones y dolores como consecuencia de la posición al volante:

- El asiento debe estar situado aproximadamente a unos 30 cm del piso del auto, para favorecer la correcta posición de las piernas. Además, debe tener una inclinación hacia atrás de entre 15 y 25 grados, de manera que entre el muslo y la cadera se presente un ángulo de 110 a 120 grados
- Debe estar en una posición en la que se llegue perfectamente a maniobrar con los pies en los pedales, manteniendo las rodillas ligeramente flexionadas, y cuidando que no ejerzan contacto con zonas del tablero.
- Los brazos deben ir cómodamente al volante, ni muy estirados ni muy contraídos. Hay que permitir que la espalda siempre repose sobre el respaldar.
- El reposacabezas debe situar su punto medio a la altura de las orejas, de manera que el punto central de la cabeza apoye sobre este.
- El cinturón mal ubicado no sólo no protege, sino que puede provocar rozaduras y lastimarnos. Por eso, colocá la correa superior del mismo entre la clavícula y el pecho, no debe pasar por el cuello ni tampoco muy por debajo de éste.
- La cola debe quedar apoyada por completo sobre el respaldo del asiento, al igual que la espalda, para evitar tensión sobre la musculatura de la zona que puede provocar dolor y contracturas
- Una vez ubicado de la forma correcta y contemplando comodidad se deberá reubicar los espejos para que permita una visibilidad completa sin requerir grandes esfuerzos.
- Siempre que sea posible, tomar cortos periodos de descanso movilizandando las piernas, los brazos y el cuello

# ERGONOMÍA EN LA CONDUCCIÓN



## POSTURA CORRECTA PARA CONDUCIR

