



Zitinstructie autorijden

Waarom Zitinstructies?

Zitten is meer dan alleen een zithouding; het is een activiteit die verandert in de tijd. Tijdens het zitten wisselt u van houding. Een tijd lang is dezelfde houding mogelijk, maar de drang om te bewegen wordt steeds groter. Die bewegingsdrang voorkomt dat de lichamelijke toestand verslechtert door het stil zitten. Daar kunt u dus beter gehoor aan geven door regelmatig te gaan verzitten of door het lichaam zo nu en dan eens te strekken. Helaas blijft u toch lang in bepaalde houdingen zitten, omdat u in een voertuig geen kant op kunt. Daarom kunt u beter voor gunstige houdingen zorgen.

- Begin met rechte rug en een actieve zithouding.
- Stem de stoel voordat u begint goed af op het lichaam en de bediening.
- Zorg dat het lichaam steun krijgt op de plaatsen waar het nodig is. Maar voorkom dat u zo ingepakt zit dat u geen bewegingsvrijheid meer hebt. Want de beste zithouding is niet goed genoeg als deze langdurig moet worden volgehouden. Soms vervalt u toch in een slechte houding; u zakt onderuit of zit te lang voorovergebogen. Het hangt van uw persoonlijk zitgedrag af wat u daarmee doet. Een verstandig chauffeur zal gaan verzitten en de stoel wat verstellen.

Stoel instellen

Stel uw stoel voor het werk goed in!

Stel de stoel af op het lichaam, het instrumentarium en het zicht. Hoe goed u de stoel kunt instellen hangt natuurlijk af van de mogelijkheden van uw stoel. Doorloop onderstaande lijst. Sla over wat u niet kunt instellen.

Zithouding

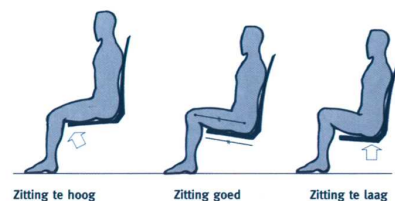
Lengtepositie van de stoel

- Doel; gunstige positie ten opzichte bediening.
- Streven: armen en benen in aangename positie (niet onder- of overstrekt).
- Stoel te ver naar achteren: sneller zitten met kromme rug.
- Stoel te ver naar voren: pedalen eerder storend, benen opgetrokken.
- Voor goed zicht kunt u de zithoogte aanpassen.



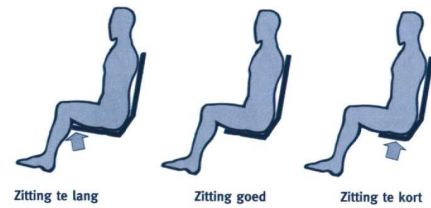
Zithoogte

- Doel: zitvlak gunstig ondersteund.
- Streven: bovenbenen evenwijdig aan zitting.
- Let op: goed zicht.
- Norm: tenminste 4 meter voor het voertuig zichtbaar. En vrij zicht recht vooruit en licht (9°) omhoog.
- Zitting te hoog: onderkant bovenbenen wordt afgekneld door voorkant van zitting.
- Zitting te laag: teveel druk op zitbeentjes en stuitbeen. Bovenbenen krijgen onvoldoende steun.
- Soms is de dakhoogte een beperking voor hogere zitposities.



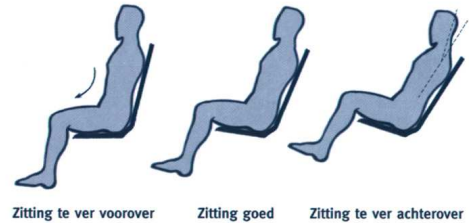
Lengte van de zitting

- Doel: bovenbenen goed ondersteund.
- Streven: de voorrand van de zitting sluit zo ver aan op de knieholtes dat er nog een handdikte vrije ruimte is in de knieholtes.
- Zitting te lang (te diep): knieholtes worden afgekneld, benen kunnen gaan tintelen.
- Zitting te kort (te ondiep): onvoldoende steun, geeft sneller vermoeidheid.



Kanteling rugleuning

- Doel: variëren rond de meest prettige zithouding.
- Streven: regelmatig variëren in zitpositie. Zorg voor een hoek van 95-115° graden tussen zitting en rugleuning.
- Rugleuning te ver voorover of hoek tussen zitting en rugleuning te klein: rugleuning drukt de rug krom en het lichaam ontvangt nauwelijks steun van de rugleuning.
- Rugleuning te ver achterover of hoek tussen zitting en rugleuning te groot: sneller uit de stoel glijden.



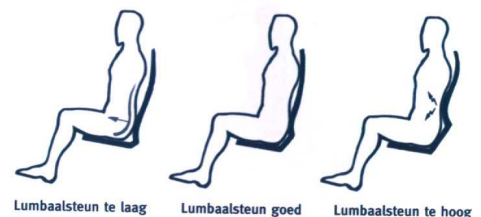
Dikte of volume lumbaalsteun

- Doel: steun in de onderrug.
- Streven: voldoende steun voor de bovenrand van het bekken en de onderrug.
- Te weinig steun in de lendenen: door bolle of vlakke onderrug sneller rugklachten.
- Te veel steun in de lendenen: geeft ongunstige schuifkrachten op de tussenwervelschijven van de onderrug en is oncomfortabel.



Hoogte van lumbaalsteun

- Doel: steun in de onderrug.
- Streven: de steun moet ter hoogte van de bovenrand van het bekken aangrijpen. Let op: door de rugleuning naar achteren te kantelen drukt de lumbaalsteun hoger in uw rug.
- Lumbaalsteun te laag: het lichaam wordt uit de stoel gedrukt.
- Lumbaalsteun te hoog: geeft ongunstige schuifkrachten op de tussenwervelschijven van de onderrug.



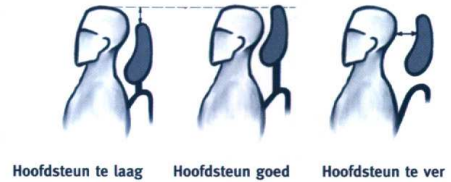
Zijdelingse steun van de zitting

- Doel: steun bij zijwaartse bewegingen (krachten).
- Streven: voldoende steun bij zijwaartse bewegingen.
- Let op: het lichaamsgewicht drukt het lichaam in de zitting. Uitgesproken zijwaartse steun van de zitting is daarom alleen nodig bij sterke schokken en zijwaartse krachten. Bijvoorbeeld bij ruw terrein of slecht wegdek. Uitgesproken zijwaartse steun is meer bedoeld voor ondersteuning van de bovenbenen.
- Zijwangen te smal: zitting drukt oncomfortabel tegen de heupen.
- Zijwangen te breed: geeft bij sterke schokken en zijwaartse krachten instabiliteit.



Hoogte en kanteling van de hoofdsteun

- Doel: voor bestuurder uitsluitend bedoeld ter ondersteuning van het hoofd bij ongelukken.
- Streven: de bovenkant van de hoofdsteun gelijk stellen aan de bovenkant van het hoofd. Lukt dit niet, dan de hoofdsteun zo hoog mogelijk zetten. De afstand tussen hoofd en hoofdsteun is kleiner dan 4 cm. Kantel de hoofdsteun totdat deze recht staat ten opzichte van het hoofd.
- Let op: nekletsel is te voorkomen of te beperken door rustig te rijden, afstand te houden en autogordels te dragen. Als u een aanrijding ziet aankomen, kunt u het beste uw achterhoofd met kracht tegen de hoofdsteun duwen. Blijf daarbij recht vooruit kijken, strek uw armen en houd het stuur of dashboard stevig vast
- Hoofdsteun te laag of te ver van het hoofd verwijderd: ongunstig bij ongevallen.



Zitgedrag tijdens het werk

- Ga regelmatig verzitten. Dit stimuleert de doorbloeding en houdt de wervelkolom in conditie.
- Wees ontspannen tijdens het rijden. Files, gedrag van medeweggebruikers, tijdproblemen en andere zorgen worden niet opgelost door een gespannen houding.
- Varieer de stand van de stoel in de buurt van uw voorkeursinstelling. Zorg bijvoorbeeld voor voldoende steun in uw onderrug. Wordt deze druk te veel, verminder de steun dan tijdelijk. Speel als het ware met de instellingen, ook al hebt u een stand waarin u zich het meest comfortabel voelt of waarin u de beste ondersteuning krijgt. De beste lichaamshouding is immers niet goed genoeg om lang vol te houden. Afwisseling van (gunstige) houdingen is de enige methode om klachten te voorkomen.
- Strek regelmatig de spieren en maak ze 'los'.

*Bron: Handboek Mobiel Zitten

Informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Carin van den Bosch Eur.Erg.

Mail: carin@evente.nl

Tel: 06 – 46 390 513

