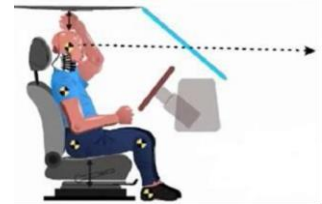


Seguridad vial – La posición correcta

Para una **conducción segura** es necesario tener en cuenta elementos tales como la visibilidad, distancias al volante y pedales, comodidad y seguridad y adoptar una **postura correcta** situando el asiento correctamente.


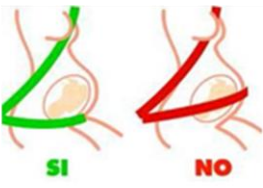
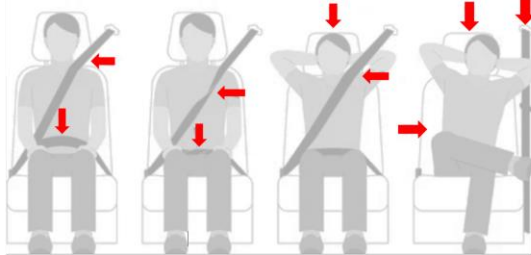
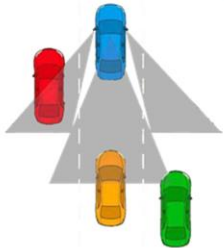
VISIBILIDAD

Colocar el volante donde nos permita la máxima visibilidad.
Ajustar la altura hasta lograr una distancia de un puño entre el techo y la cabeza.



ASIENTO	CORRECTO	INCORRECTO	
<p>RESPALDO</p> <p>Estirar los brazos sobre la parte superior del volante. El aro debe pasar por debajo de las muñecas. Nos permitirá mantener la espalda pegada al asiento, aun cuando giremos rápidamente el volante.</p>	<p>(El respaldo)</p>	<p>La colocación muy atrás del respaldo, es muy incómoda e insegura. Nos hace separar la espalda del asiento.</p>	<p>La colocación muy adelante del respaldo, es incómodo y no permite girar rápidamente el volante.</p>
<p>PARTE BAJA DEL ASIENTO</p> <p>Apretar el embrague hasta el fondo, hasta que la pierna izquierda quede flexionada una distancia de cuatro dedos entre el asiento y las rodillas. Esta distancia es necesaria porque en una frenada de emergencia tendremos el apoyo necesario para pisar el freno.</p>	<p>Pierna Izquierda</p>	<p>La colocación muy atrás de la parte baja del asiento, no permite aplicar la fuerza necesaria a los pedales.</p> <p>Separación de espalda</p> <p>Sin espacio</p> <p>Pierna Izquierda</p>	<p>La colocación muy delante de la parte baja del asiento, aplica demasiada fuerza a los pedales y reduce el espacio de maniobra, siendo muy incómodo para las extremidades.</p> <p>Sin espacio</p>



CINTURÓN DE SEGURIDAD	CORRECTO	INCORRECTO
<p>El cinturón de seguridad es el elemento más importante del sistema de seguridad pasiva de los vehículos, como los airbags, reposacabezas, etc. En caso de accidente, todos ellos funcionan siempre que el cinturón esté abrochado correctamente.</p>		
<p>BANDAS</p> <p>Deben ir apoyadas en las zonas más duras (huesos).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La diagonal tiene que pasar por la clavícula entre el hombro y el cuello. 2. La horizontal debe ir por debajo del abdomen, en las caderas. <p>El cinturón debe ir lo más pegado posible a la piel que sea posible. Cualquier holgura afecta a su funcionamiento en caso de impacto.</p>	 	 <p>Llevar el cinturón cerca del cuello puede provocar cortes o quemaduras. No conducir con el abrigo puesto. No usar pinzas o enganches. No usar cojines en el asiento. Situar la banda inferior por encima del estómago puede hacer que nos escurramos y se compriman los órganos internos del abdomen.</p>
<p>REPOSACABEZAS</p> <p>El reposacabezas no es para apoyar la cabeza, sino para limitar el movimiento excesivo del cuello y evitar el latigazo cervical. En la altura idónea la parte trasera de la cabeza en el centro del reposacabezas, ambos quedan alineados por la parte superior.</p>		
<p style="text-align: center;">ESPEJOS RETROVISORES</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="177 1509 544 1977"> <p>PUNTO CIEGO Para eliminar el punto ciego del espejo (Fig. 1) se debe ajustar de forma que no vea su propio vehículo (azul).</p> <p>Una mala costumbre es querer ver parte de su auto, lo que reduce la visibilidad de otros vehículos (ejemplo rojo - Fig. 2).</p> </div> <div data-bbox="568 1541 1031 1917">  </div> <div data-bbox="1054 1509 1495 1977"> <p>VER HORIZONTE</p> <p>Los tres espejos deben trabajar en conjunto. Cuando un vehículo salga del retrovisor, debe aparecer en alguno de los espejos laterales (Fig. 4). Es un error que el retrovisor y el espejo lateral muestren la misma parte de un vehículo (Fig. 5).</p> </div> </div>		

