

Tips de conducción:

# Postura de manejo

La correcta posición al volante no tiene que ver sólo con la comodidad del conductor sino que, además, afecta directamente a la seguridad pasiva. Por eso, Citroën y CESVI te dan recomendaciones para que puedas acomodarte correctamente antes de arrancar.



## ASIENTO

- + Para que la butaca del conductor quede correctamente regulada, éste debe poder pisar a fondo el pedal del embrague y su pierna quedar levemente flexionada.
- + El respaldo tiene que regularse para que la inclinación del conductor sea lo más perpendicular posible y mantenga una distancia de por lo menos 25 centímetros respecto del volante. Para verificar esta distancia, se deben estirar los brazos por encima del volante sin despegar la espalda del asiento, y las muñecas deben poder caerse sobre el sector superior, sin tener que realizar ningún esfuerzo.
- + El acompañante debe ubicarse lo más alejado posible de la zona del tablero.



## APOYACABEZAS

- + El centro de este dispositivo debe estar a la altura de la línea imaginaria de los ojos y regulado de forma tal que quede lo más próximo a la cabeza.



## CINTURÓN DE SEGURIDAD

- + La banda superior debe pasar entre el hombro y el cuello, es decir, por la clavícula; mientras que la banda abdominal debe pasar por debajo de la cintura sobre los huesos de la cadera (tratando de que los puntos de apoyo en el cuerpo sean estructuras óseas rígidas).
- + El cinturón jamás debe estar retorcido.
- + La cinta nunca debe pasar por encima de objetos (como el celular o una birome), ya que ante un impacto podrían incrustarse en el cuerpo y ocasionar lesiones graves.



## VOLANTE

- + Colocar las manos en el equivalente a las agujas del reloj cuando marcan las diez y diez.
- + Los dedos pulgares no deben agarrar por completo el volante sino que deben estar apoyados sobre el frente del mismo, para que en caso de una maniobra riesgosa puedan maniobrar mejor.



## ESPEJOS RETROVISORES

- + Laterales: Abrir los espejos lo máximo posible, sin perder la referencia de nuestro vehículo, para ganar amplitud visual hacia atrás y, de esta manera, disminuir el ángulo ciego.
- + Central: Debe estar centrado en la mitad de la luneta.



+ **Volante.** Sostenerlo siempre con ambas manos para tener un mayor control del auto en todas las maniobras.



+ **Apoyacabezas.** Está diseñado para contener el desplazamiento de la cabeza hacia atrás, tanto en choques delanteros como traseros.



+ **Cinturón de seguridad.** Hay que usarlo siempre, aún en trayectos cortos.



+ **Espejos.** Deben estar correctamente orientados y limpios.



+ **Butaca.** Una postura cómoda te permite actuar correctamente y a tiempo.



Generar conciencia vial es la clave para transitar el cambio que todos necesitamos.