

Goed zitten in een autostoel: 9 stappen

1. Ga rechtop zitten. Met je bekken zo ver mogelijk achterin de stoel.
2. Zorg dat je goed bij de voetpedalen kunt.
3. Afstand tussen knieholte en onderbenen: De Afstand tussen de knieholte en de voorkant van de stoel is een vuistbreedte (5 tot 10 cm). Je bovenbeen moet rusten op de zitting. Bij het intrappen van de pedalen moet de stand van je bovenbeen t.o.v. de stoel niet veranderen.



4. Rugleuning instellen: De hoek tussen je bovenbenen en romp dient globaal 90° te zijn. Het is mogelijk met je handen het stuur te pakken zonder dat je je schouders hoeft te verhogen. Ellebogen mogen hierbij niet gestrekt zijn.
5. Stuur instellen: Het stuur dient zo ingesteld te worden dat de instrumenten op het dashboard ten alle tijd afleesbaar zijn. Het moet mogelijk zijn alle meters te zien zonder je handen te verplaatsen.
6. Creëer voldoende steun voor in je de onderrug. Je bekken blijft rechtop.
7. Je hoofd recht boven je schouders en nek. Je schouders zijn laag en ontspannen.
8. Stel de hoofdsteun goed in: De bovenkant van de hoofdsteun staat even hoog als de bovenkant van je hoofd. De afstand tussen je hoofd en de hoofdsteun bedraagt niet meer dan 5 cm.
9. Autospiegels instellen: Als je in de autostoel zit dient de binnenspiegel zo afgesteld te zijn zodat je zonder uit je stoel te hoeven veren het hele achterraam zichtbaar is. De buitenspiegels stel je in zodat deze ongeveer gelijk is aan de horizon. Je houdt nog wel zicht op het achterste deel van je auto

