

Instellen van je autostoel en comfortabel rijden

Belgen zitten dagelijks gemiddeld 53 minuten achter het stuur. Door je autostoel goed in te stellen en variatie in je houding te brengen, rij je niet alleen veiliger, je vermijdt ook gezondheidsklachten, zoals rugpijn.

Rugleuning

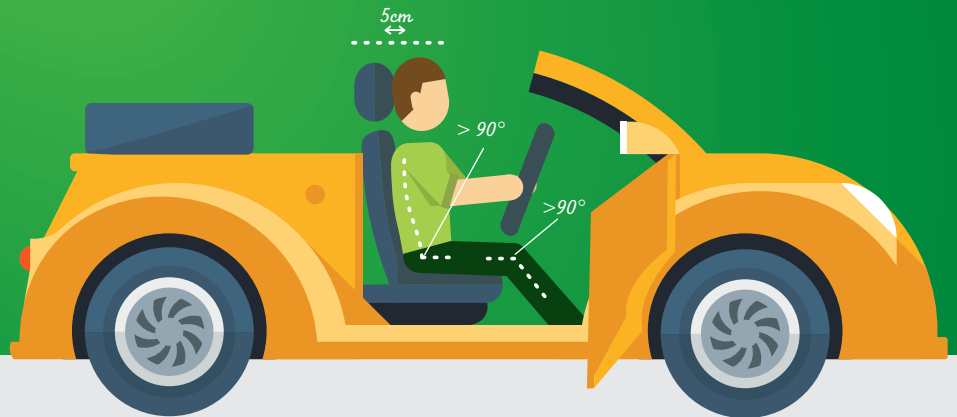
- ✓ De hoek tussen je romp en je bovenbenen is **>90°**.
- ✓ Zit voldoende **hoog** en zover mogelijk **naar achter in de zetel**.
- ✓ De **benen** zijn hierbij maximaal **ondersteund**.

Zitdiepte

- ✓ De hoek tussen je boven- en onderbenen is **groter dan 90°**.
- ✓ Bij het induwen van de pedalen zijn je **benen niet gestrekt**.

Hoofdsteun

- ✓ De **bovenkant van de hoofdsteun** komt ongeveer op **gelijke hoogte met de kruin van je hoofd**.
- ✓ Er zit een kleine of beperkte **afstand tussen je hoofd en de hoofdsteun**.



1. De spiegels

- ✓ Zorg dat je **enkel je hoofd** dient te **draaien** en er geen extra beweging nodig is.
- ✓ Plaats de **achteruitkijkspiegel hoog genoeg**, zodat je **rechttop** moet **zitten** om een goed zicht te hebben.

2. De gordel

Vermijd een snelle draai-beweging in je onderrug als je je gordel vastmaakt.



3. Het stuur

Hoogte van het stuur instellen

- ✓ **Armen op schouderhoogte** naar voor uitstrekken, **polsen op het stuur** leggen.
- ✓ De **polsen** staan op **schouderhoogte**.
- ✓ Je **armen** zijn **niet gestrekt** (de ellebogen vormen een hoek van 110°).



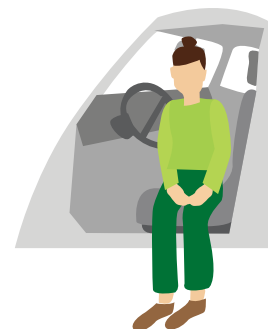
Het stuur vastnemen

- ✓ Je **schouderbladen** komen **niet los van de rugleuning** en zijn **ontspannen**.
- ✓ Je houdt je **polsen** in een **neutrale positie**, dus **niet geplooid**.
- ✓ De **armsteun** ondersteunt je **elleboog**.

TIPS

1. In en uit de wagen stappen

- ✓ Gebruik **steunpunten in en op de wagen**, zoals het stuur of de deur.
- ✓ **Vermijd snelle draai-bewegingen** in de romp.
- ✓ Een wagen met een hoge instap is makkelijker.



2. Een comfortabele autorit

2.1 Varieer onderweg je zithouding

- ✓ Herpositioneer jezelf regelmatig terug goed rechtop in de zetel.
- ✓ Pas ook elke 30 minuten de instelling van de zetel telkens een klein beetje aan en varieer de positie van je handen op het stuur.

- ✓ Heb je geen verstelbare zetel, dan kan je **een losse lage rugsteun** gebruiken.
- ✓ Zet de **zitting en rugleuning** af en toe wat hoger of lager.



- ✓ Adem enkele keren diep in en uit. Vermijd een gespannen houding door stress.
- ✓ Stop elke twee uur en **stap even uit**.

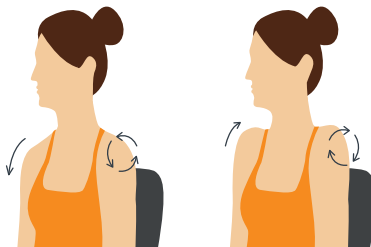


2.2 Breng variatie in je zithouding

- ✓ Schuif goed naar achter, kantel je bekken enkele keren.
- ✓ Duw tijdens het rijden af en toe je onderrug tegen de rugleuning.



- ✓ Maak je groot, trek je schouders naar achter en omlaag, maak achterwaartse draaibewegingen met de schouders.



- ✓ Duw je hoofd even naar achter tegen de hoofdsteun.



3. De koffer in- en uitladen

Om **voorwerpen in en uit de wagen te halen** plaats je je **benen in voor-achterwaartse spreidstand**.



Om **voorwerpen in de koffer te verplaatsen** sta je in **zijwaartse spreidstand**.

Probeer **steunpunten** te vinden wanneer je je voorover buigt, bijvoorbeeld door je knieën tegen de kofferrand te plaatsen.