

### Ergonomia al volante

*Un opuscolo per la sicurezza dei conducenti di autobus, autocarri, macchine edili, furgoni. 10 regole per la prevenzione.*

Pubblicità

Comodi e sicuri al volante in 10 mosse. Suggerimenti per una regolazione ottimale del sedile, per tutti coloro che alla guida trascorrono la giornata lavorativa, sono forniti in un breve opuscolo della Suva, istituto svizzero di assicurazione contro gli infortuni sul lavoro.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

.

Una postura corretta alla guida contribuisce ad incrementare il livello di sicurezza, in quanto non solo rallenta l'affaticamento e previene contratture e lesioni dovute alle posizioni, ma garantisce anche una buona visuale, attenua le vibrazioni e i colpi, e permette di reagire rapidamente e in modo corretto in situazioni critiche.

L'opuscolo "Comodi e sicuri al volante!", disponibile on line, è indirizzato in particolare a conducenti di autocarri, bus, autobus, macchine edili, autofurgoni.

Le regolazioni illustrate riguardano i seguenti aspetti:

- Posizione del sedile
- Inclinazione del sedile
- Schienale
- Supporto lombare
- Altezza del sedile
- Distanza dai pedali
- Volante
- Poggiatesta
- Cintura di sicurezza
- Retrovisore

Avvertenza importante è di non regolare mai il sedile mentre si sta guidando. In caso di percorsi più lunghi si consiglia di cambiare leggermente la posizione del corpo, per esempio facendo una gobba o sollevando le spalle. È possibile fare ciò anche guidando.



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

