

POSIZIONI DI GUIDA

Guidare, sia che si tratti di un breve tragitto per fare la spesa o di un lungo viaggio, implica una serie complessa di azioni che il conducente deve eseguire costantemente. Queste includono, ad esempio, la torsione del busto per controllare l'angolo cieco, lo sguardo all'indietro durante la retromarcia, il mantenimento delle mani sul volante con le opportune rotazioni, l'azionamento di freno e acceleratore e il cambio delle marce.

Nonostante la molteplicità di queste operazioni, il conducente trascorre la maggior parte del tempo seduto. Questo rende cruciale l'adozione di una posizione di guida neutra ed efficiente, fondamentale per il comfort e la sicurezza. Sorprendentemente, a fronte di una crescente varietà di veicoli, dalle piccole utilitarie ai grandi autocarri, i sistemi di seduta presentano notevoli somiglianze. Ciò che realmente fa la differenza, in termini di ergonomia del veicolo, è la sua capacità di regolazione e adattamento alle esigenze individuali del conducente.

La posizione seduta durante la guida di un veicolo è illustrata nella **Figura 1**. Questa posizione ottimale durante la guida è ciò che dovrebbe essere raggiunto prima di guidare un veicolo. Questa posizione consentirà di svolgere la maggior parte delle attività di guida senza maggiore richiesta o sforzo fisico sul corpo.



FIGURA 1

Descrizione delle Figura1:

L'altezza del sedile deve essere impostata in modo che le anche siano relativamente flesse allo stesso livello delle ginocchia. Il conducente deve anche avere un facile accesso per visualizzare l'intero cruscotto senza la necessità di sporgersi in avanti o sedersi più in alto. La maggior parte delle auto nuove offre la possibilità di regolare l'altezza del sedile; tuttavia, nel caso in cui l'altezza del sedile non sia regolabile, è consigliabile utilizzare un cuscinetto per raggiungere l'altezza corretta del sedile.

La **profondità del sedile**, anch'essa importante, avvolta è difficilmente regolabile poiché la maggior parte dei veicoli non ha questa opzione. Normalmente ci dovrebbero essere circa 2,5 cm di distanza tra il cavo popliteo e la seduta per evitare una eccessiva compressione dei nervi e dei vasi di quella zona.

Quando un conducente si siede in macchina per la prima volta, una regolazione antero posteriore del sedile dovrebbe essere d'obbligo. Idealmente il sedile dovrebbe essere posizionato dove il conducente può riuscire a premere l'acceleratore e il freno mentre la schiena mantiene il contatto con il sedile e le ginocchia possono mantenere un angolo di flessione di circa 20° o 30°. Se il **volante** è regolabile si raccomanda che i gomiti mantengano una posizione di circa 120° di flessione mentre le braccia si trovano nella posizione normale sul volante. Inoltre, ai fini della sicurezza, il torace del guidatore dovrebbe sempre rimanere almeno 25 cm di distanza dall'airbag¹.

Il **sedile dell'auto** dovrebbe essere utilizzato per fornire supporto alla colonna vertebrale toracica e lombare. L'angolo suggerito tra le anche e il busto dovrebbe essere compreso tra i 100° e i 120°. Questa postura, leggermente estesa, riduce lo stress sulla colonna vertebrale.

Per quanto riguarda la **colonna cervicale**, è importante considerare il poggiatesta. Il design del poggiatesta è considerato

¹ *National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)*. Ci sono eccezioni per diversi tipi di corpo e condizioni mediche. Per ulteriori informazioni sull'argomento, consultare il sito Web dell'NHTSA

principalmente in termini di sicurezza. In caso di incidente automobilistico, il poggiatesta sosterrrebbe la testa quando una forza posteriore entra in contatto con il veicolo. **Il poggiatesta** deve essere posizionato in modo tale che l'occipite entri in contatto con il centro del poggiatesta. Questo aiuta a fornire supporto cervicale, oltre a evitare che il conducente mantenga per un periodo eccessivo la testa in una postura anteriorizzata.

Dopo aver effettuato le principali regolazioni, il conducente dovrebbe quindi procedere alla **regolazione della visione posteriore e degli specchietti laterali**. Gli specchietti devono essere posizionati in modo tale che il conducente non debba modificare eccessivamente la posizione di seduta per poter vedere.

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO
SCANSIONA IL QR CODE**

