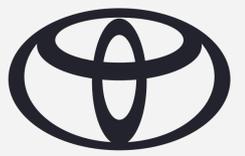


# Cómo sentarte para conducir de forma segura



## 6 PASOS PARA MEJORAR TU SEGURIDAD AL VOLANTE

Una postura correcta te proporcionará mayor control, libertad de movimientos y estabilidad.

### 1. GRADUAR ALTURA

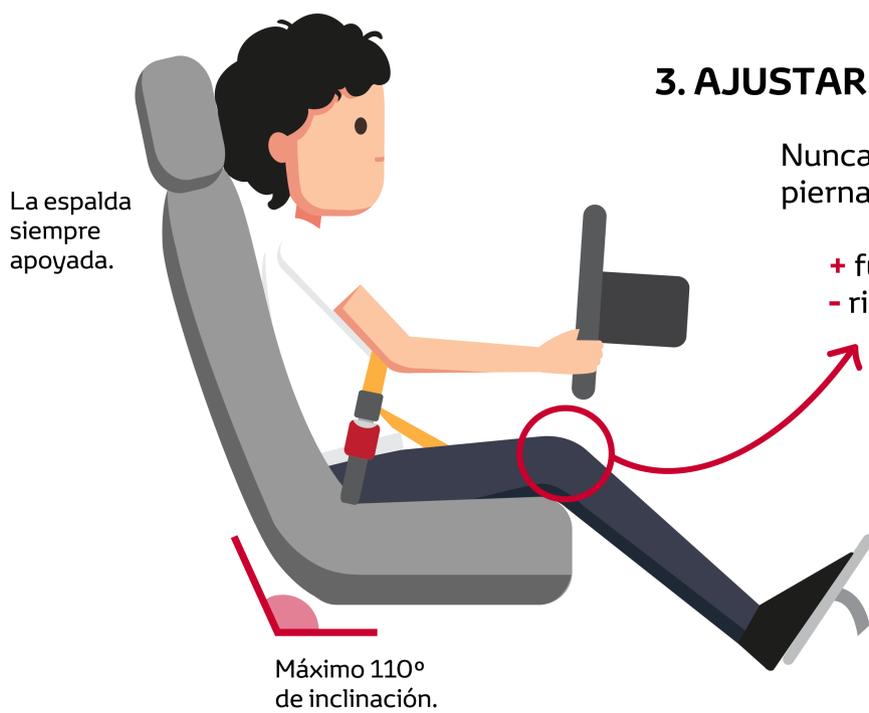
Los ojos deben ir centrados en la carretera.



**Consejo:** Centrar la mirada en la mitad de la luna.

### 2. GRADUACIÓN DEL REPOSACABEZAS

Es clave para evitar lesiones graves en el cuello. Debe llegar hasta el alto de nuestra cabeza.



La espalda siempre apoyada.

Máximo 110° de inclinación.

### 3. AJUSTAR PIERNAS Y RESPALDO

Nunca deberías poder poner las piernas rectas al frenar a fondo.

- + fuerza de frenada
- riesgo de lesión

### 4. CINTURÓN DE SEGURIDAD

- Conducir con chaqueta reduce su efectividad.
- Debe estar plano y ajustado al cuerpo.
- Ténsalo bien hacia arriba y colócalo entre el hombro y el cuello.

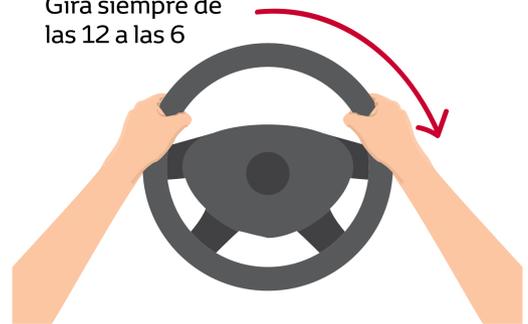


### 5. CONDUCCIÓN CORRECTA

#### Manos

- Siempre las dos manos en el volante.
- Sitúa las manos lo más separadas posible (mayor tacto de giro).

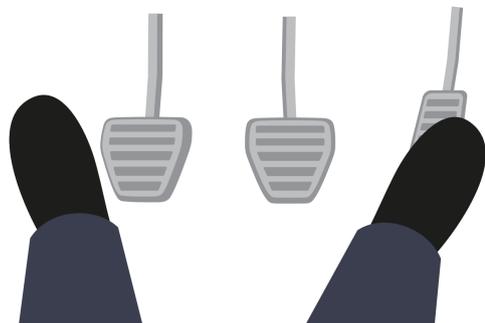
Gira siempre de las 12 a las 6



#### Pies

- **Izquierdo:** siempre en reposo (coches automáticos), a no ser que tengamos que cambiar de marcha en coches manuales.
- **Derecho:** acelerador o freno.

Embrague Freno Acelerador



### 6. POSICIÓN AL VOLANTE

- Buena visión del cuadro de instrumentación.



Punto más alto a la altura de la barbilla



90° con los brazos