

- *Exercici de mans:* es poden tancar els punys sobre el volant durant uns segons i anar disminuint lentament la pressió diverses vegades.
- *Exercici de braços:* aquest estirament s'ha de realitzar en la part exterior del cotxe. Es col·loquen les mans en el vehicle mantenint els braços flexionats a l'altura de les espatlles. Els peus es col·loquen a distància suficient perquè el pes del cos recaigui sobre els braços semiflexionats. Cal respirar o relaxar-se devers cinc vegades després de cada esforç que es repeteixi.



- *Exercici de cames:* amb la porta oberta, es col·loquen els avantbraços a l'altura de les espatlles i es posa un peu en la part inferior de la porta, mentre s'estira la cama contrària, que pressiona el peu cap a enrere. S'ha de repetir l'exercici cinc vegades alternant la posició de les cames.



Causas que provoquen els accidents de trànsit:

Si voleu saber-ne més...

CONCEPTE	CAUSA
Velocitat	- Circular a velocitat perillosa o inadequada. - Sobrepassar la velocitat establerta.
Ús de la calçada	- No circular per la part deguda. - Circular en sentit Contrari.
Interval de separació	- No mantenir la distància de seguretat.
Prioritat	- No respectar les preferències. - No complir els senyals de <i>STOP</i> i de <i>CEDIU EL PAS</i> . - Passar semàfors en vermell.
Avançaments	- Avançar antireglamentàriament.
Girs	- Girar incorrectament.

Podeu consultar els documents següents:

- RODRÍGUEZ, J.I. "La mejor postura". *Revista de Trànsit*. Ministeri d'Interior. Direcció General de Trànsit.
- RODRÍGUEZ, J.I. "Como colocar las manos al volante". *Revista de Trànsit*. Ministeri d'Interior. Direcció General de Trànsit.

O bé podeu posar-vos en contacte amb el Servei de Prevenció de Riscs Laborals de l'Administració de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears.

Tel.: 971 17 7172

RECOMANACIONS ERGONÒMIQUES EN LA CONDUCCIÓ

Cada vegada són més les persones que es desplacen als seus centres de treball amb cotxe i que desenvolupen la seva professió amb un volant entre les mans. Els accidents laborals de trànsit van en augment i són una assignatura pendent en el terreny de la prevenció.

Conduir amb un excés de tensió fa que la musculatura de l'esquena es contregui i que els riscos de lesions o de dolor es multipliquin. Quina és la postura correcta?

POSTURA CORRECTA EN LA CONDUCCIÓ

1. Entrau en el vehicle lentament sense fer moviments bruscos.
2. Quan conduïu, manteniu l'esquena el més aferrada possible al seient. No tingueu els braços i les cames gaire estirats. Els genolls han d'estar lleugerament més elevats que el maluc.
3. El primer que ha de fer el conductor quan s'asseu la primera vegada al volant és regular la posició de la banqueta del seient, de manera que els peus puguin trepitjar a fons els pedals i es tingui una bona visibilitat.
4. Quan col·loqueu els peus en els pedals, les cames han de quedar lleugerament flexionades a fi de disposar de força suficient per pressionar els pedals a fons, si és necessari.
5. Tot seguit, reguleu el respall del seient perquè les mans tinguin un accés còmode a tots els comandaments del vehicle.



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B IGUALTAT



No us assegeu ni gaire lluny del volant (el cos no estaria ben subjecte), ni gaire a prop (els braços massa flexionats impediria manejar-lo amb comoditat).

Com a referència, el respatllet ha de formar un angle d'entre 90 i 115 graus amb la banqueta. Comprovau si la seva posició és correcta, recolzant les espatlles al respatllet del seient i estirant el braç esquerre: el canell ha de quedar exactament sobre el volant.

6. El reposacaps és un element de seguretat passiva, no de confort. Es recomana regular-ne l'alçada de manera que la part més elevada del reposacaps quedi aproximadament a la mateixa altura que la part superior del nostre cap, i que la part central quedi a l'altura dels ulls. En cas d'accident, un reposacaps massa alt o massa baix pot incrementar la gravetat de les lesions.

7. Abans d'iniciar la marxa, revisau els retrovisors per comprovar-ne l'orientació correcta. Manteniu-los nets per tenir sempre una imatge nítida.

8. Estrenyeu el cinturó de seguretat abans de posar-vos en moviment. La part superior de la cinta ha de col·locar-se sobre la clavícula i el pit, sense oprimir-los.

9. Posició de les mans al volant. Heu de mantenir sempre les mans sobre el volant,

excepte per fer les maniobres imprescindibles, com pot ser la del canvi de marxa, intermitents, llums, etc. No les heu de creuar sobre el volant, ni agafar-les per davall ni per l'interior del volant. No és necessari que agafeu el volant amb força, perquè l'única cosa que aconseguireu és l'aparició brusca de fatiga i d'un engarrotament de l'espatlla. Evitau també recolzar el colze en la finestra.



Les posicions més adequades de les mans, si considerem el volant com un rellotge, són les de les *nou i deu*, *nou i quart*, *deu i deu* i *deu i quart*, segons les preferències de cadascú. Aquesta posició atorga un millor control i ofereix la possibilitat d'efectuar petites correccions sense haver de canviar de postura.



En girs tancats, amb la mateixa mà del costat cap al qual girem, i seguint amb el símil horari, agafem el volant a les *dotze* (si és molt tancada, a les *nou*) i l'estirem cap avall, mentre obrim l'altra mà (sempre a les *nou*) per girar el volant.

10. No preneu alcohol, ni abuseu d'estimulants (cafès, medicaments, etc.), ni de menjar pesats; i manteniu una dieta saludable.

11. Quan fa calor, és recomanable beure aigua periòdicament al llarg de la jornada. Reduïu el menjar grassos i eviteu el consum d'estimulants i de begudes alcohòliques.

EXERCICIS DE RELAXACIÓ I D'ESTIRAMENT

Per relaxar la musculatura es poden realitzar exercicis senzills com:

- *Relaxació i estirament.* Es poden contreure els músculs de l'estómac i amb les espatlles cap enrere, inspirar fortament retenint l'aire durant dos segons i després espirar. S'ha de repetir devers tres vegades.
- Un altre exercici és estirar els braços pressionant-los contra el sostre del cotxe. Es manté aquesta postura durant uns trenta segons i després es relaxa tot el cos. Aquest exercici ha de fer-se mantenint l'esquena separada del respatllet, el més estirada possible i amb el cap recte, devers dos minuts.

