

Posición de manejo

# Cada cosa en su lugar

Pocos conductores son los que antes de abordar su vehículo chequean que todos los elementos vinculados al rol de conducir estén regulados correctamente. Es muy probable que desconozcan que muchos de ellos están vinculados a la seguridad pasiva y que éstos actuarán adecuadamente en la medida en que estén en la posición correcta. Esta nota le brindará recomendaciones muy importantes para tener en cuenta antes de poner primera y arrancar.



A la hora de conducir no todo es simplemente sentarse en la butaca, poner en contacto el vehículo y arrancar. Antes de realizar todo esto es importante tomarse el tiempo necesario para regular el asiento, los espejos, el cinturón de seguridad y demás elementos que, frente a un posible accidente, formarán parte importantísima de su seguridad y la de su vehículo.

Errores pequeños en la regulación del volante o en el apoyacabezas pueden acarrear que el airbag, por ejemplo, genere lesiones al estallar o que se produzca el temido efecto látigo en los choques traseros. Básicamente los vehículos necesitan de una acción sobre distintos comandos, como el volante, la palanca de cambios o los pedales, cuya acción correcta es vital ya que sólo así se podrán realizar todos los movimientos necesarios con la mayor precisión y rapidez posibles.

Si la posición de manejo es incorrecta, faltará exactitud o reaccionaremos con un pequeño retraso frente a diferentes situaciones lo que, en ocasiones, puede arrastrar consecuencias fatales. Por ejemplo, si no tomamos el volante adecuadamente o no aplicamos una buena técnica de brazos a la dirección, ésta nos dificultará la concreción de maniobras bruscas que, en muchos casos, generará que se deslice el volante o se enreden los brazos ante giros sorpresivos.

Sin embargo, existe una segunda razón, no menos importante, para que los sistemas de seguridad pasiva funcionen adecuadamente: la butaca, el apoyacabezas y el volante deben estar bien regulados.

## 1 REGULACIÓN DE LA BUTACA

El vehículo posee dos o tres regulaciones: la de altura, la del asiento (mide la distancia de la pedalera al conductor) y la del respaldo (se encarga de la distancia del conductor al volante).

### ■ Altura del asiento

Su regulación sólo es posible en algunos modelos. La altura ideal es aquella que permite una visión perfecta, sin obstrucciones por parte del aro del volante, por lo tanto es importante regularlo conjuntamente con su altura. Las posturas más bajas son ligeramente más cómodas y mantienen la cabeza del conductor lejos del techo en el momento de la colisión o el vuelco. Por otro lado, las posturas más altas permiten ver mejor hacia el frente del vehículo y son adecuadas cuando se maneja sobre caminos en mal estado o de ripio.

### ■ Regulación del asiento

Otra regulación es la que corresponde a que el asiento esté más adelantado o retrasado. Muchos la realizan tomando como referencia la posición del volante. Sin embargo, esto es incorrecto; **debería realizarse a partir de la posición sobre el pedal del embrague.**

Una forma de regularlo es que al desembragar (pisar el embrague desacoplando el motor del cambio) el movimiento que se produzca sea muy natural y confortable; si esto no sucede, es que la persona se está ubicando demasiado lejos.

Una de las principales consecuencias de una mala regulación es que en choques frontales la rueda delantera izquierda impactará contra el piso y la pedalera, llevando el pie bruscamente hacia atrás. Si la pierna quedase rígida por llevar la butaca muy atrás, se podrían magnificar las lesiones en la cadera, la rodilla y el tobillo, muy comunes en este tipo de impactos.

Las posturas muy cercanas a la pedalera generan que la pierna izquierda quede en una posición forzada, excesivamente alta, en muchos casos rozando el volante, lo que produce calambres en la pierna y fatiga en la conducción.

### ■ Inclinación del respaldo

Existe un sistema para comprobar si la situación del



■ Inclinación del respaldo.



■ Regulación del asiento.



■ Posiciones incorrectas



■ Posición correcta



volante o la inclinación del respaldo es correcta: colocándose en posición de conducir, con los omóplatos pegados al respaldo, estire el brazo derecho en posición recta hacia el frente hasta apoyarlo en la parte superior del volante. Si el brazo está bien estirado, el borde superior del volante debe coincidir entre la muñeca y el comienzo de la palma de la mano. Si coincide con el antebrazo estaremos muy cerca, si lo hace con la palma de la mano estaremos lejos. Esta distancia tiene la ventaja de permitir una gran rapidez de movimiento y un elevado par de fuerza al volante. Por otro lado, no tropezaremos con el cuerpo al realizar maniobras de gran giro. Además, los elementos de seguridad como el apoyacabezas aumentarán su eficacia ya que el torso del conductor se encuentra en todo momento próximo al respaldo.

## 2 | APOYACABEZAS

Una de las lesiones más graves y más frecuentes provocadas por un impacto es el esguince cervical. La manera más efectiva de evitarlo o prevenirlo es la correcta utilización y colocación del apoyacabezas.

Esta lesión cervical se produce tras un impacto trasero cuando el cuerpo de los ocupantes del vehículo se despla-

za hacia adelante más rápido que la cabeza, provocando un violento azote en el cuello, conocido popularmente como efecto látigo.

Para evitar este indeseado efecto se debe colocar correctamente el apoyacabezas y sentarse de forma adecuada con respecto al respaldo del asiento. La parte más elevada del apoyacabezas debe estar a la altura de los ojos del conductor, separado a una distancia no superior a los 4 centímetros. Además, el respaldo del asiento debe tener un ángulo de inclinación que no supere los 25° (poco inclinado), un ítem importante a tener en cuenta cuando se regula la butaca.

## 3 | CINTURÓN DE SEGURIDAD

Obviamente nuestra recomendación es que el cinturón de seguridad se debe utilizar en todo momento, acostumbrándose cada uno a ponérselo antes de comenzar el viaje, como un acto reflejo.

El cinturón debe colocarse correctamente en su hebilla, y a continuación tensar la banda que cruza por encima del pecho cuidando que la misma sea estirada por el sistema inercial; de esta manera la cintura quedará oprimida por la cinta del cinturón, que deberá pasar por encima de la cadera. Por otro lado, se



Una de las lesiones más graves y más frecuentes provocadas por un impacto es el esguince cervical. La manera más efectiva de evitarlo es la correcta utilización del apoyacabezas.



debe prestar especial atención a que el cinturón no pase por encima de celulares o lapiceras ya que en el momento de una colisión, generará una concentración de tensiones en esta zona.

En cuanto a la altura, ésta debe responder a que una vez colocado, la cinta debe pasar por el medio de la clavícula.

#### 4 ESPEJOS

La norma generalmente utilizada para el ajuste de los espejos retrovisores exteriores es que se vea una pequeña parte de la carrocería trasera, y el resto dejarlo para visualizar la ruta.

Esta regulación es muy importante ya que disminuye los ángulos ciegos, que son las zonas que no es posible ver a través de los espejos. El espejo central debe estar simplemente centrado en la mitad de la luneta trasera.

#### 5 COLOCACIÓN DE LAS MANOS EN EL VOLANTE

Este es uno de los defectos más comunes que hemos visto en muchos conductores. Es muy frecuente observar cómo el volante es tomado con una sola mano, mientras la otra toca la palanca de cambios, incluso otros colocan las manos en la parte inferior del volante y algunos en la superior. Es importante saber que todas estas posibilidades están especialmente contraindicadas por mermar la capacidad de reaccionar con rapidez y precisión.

Existe una regla para la colocación de las manos en el volante que indica que deben encontrarse, en todo momento y en cualquier situación, en el equivalente a la esfera del reloj, entre las 9:15 y las 10:10



horas (la primera en caso de que el vehículo cuente con Sistema Airbag). Esto indica que la mano izquierda debe ubicarse en la posición de la aguja que marca la hora y la derecha en la que muestra los minutos.

Otra precaución importante a tener en cuenta es la forma en que se toma el aro del volante con las manos, recordando que los pulgares nunca deben abrazarlo. La razón tiene que ver con el airbag, ya que al estallar podría generar lesiones en las manos del conductor.

Si seguimos estas pequeñas premisas seguramente podremos esperar la mejor respuesta por parte del vehículo ante la eventualidad de un accidente, ya que todos los elementos de seguridad actuarán de acuerdo a como fueron definidos.