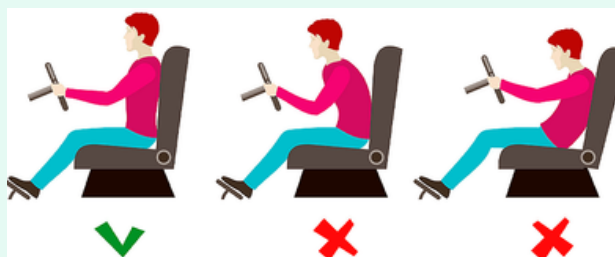




TIPS PARA UN CONDUCCION SEGURA

ESPALDA

La espalda debe quedar completamente recta sobre el espaldar de la silla. Así te cansarás menos y evitaras dolores de columna y cadera por causa de una conducción prolongada.

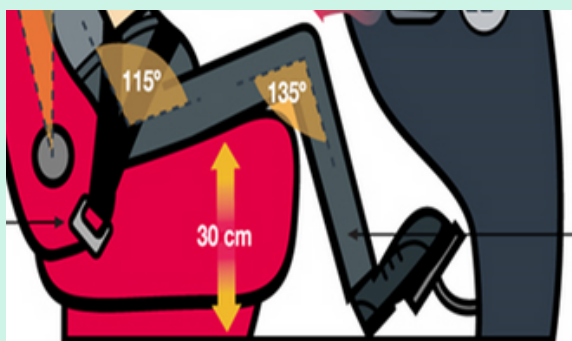
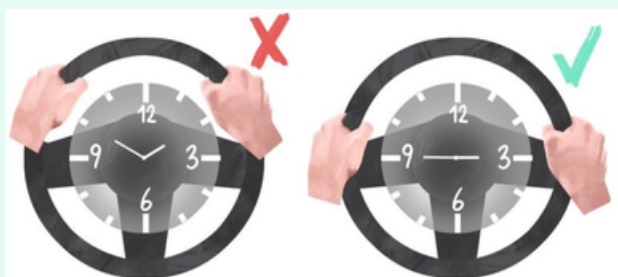


BRAZOS

no deben quedar completamente estirados a la hora de tomar el volante. Procura que estos permanezcan flexionados todo el tiempo con un ángulo máximo de 45 grados para evitar lesiones en los hombros o el cuello. La forma ideal de sujetar la cabrilla es con los codos flexionados

MANOS

Lo más importante es que las manos tengan el control total del volante. Para saber si estás ubicado de la manera correcta, asegúrate de que, al estirar tus muñecas, estas alcancen a reposar sobre la cabrilla.



PIERNAS

Las piernas tampoco pueden quedar totalmente rectas, pues podrías sufrir lesiones de consideración en la pelvis y en la cadera. Flexiónalas de tal manera que alcances los pedales y te sientas con el control absoluto del acelerador, freno y clutch.

CINTURON DE SEGURIDAD

debe proteger al cuerpo por encima de la cintura y la clavícula. Este no debe quedar ni muy ajustado al cuerpo ni muy holgado pues, en vez de protegerte, te está exponiendo a lesiones en cuello y clavícula en caso de un accidente o frenada rápida. Recuerda usarlo siempre, así sea en cortos trayectos.



AL OPERAR LAS MAQUINAS

*Adopta una postura comoda para acceder a todos los mandos. Apoya la espalda en el respaldo

*Usar siempre el cinturón de seguridad

*Usa los mandos de laquina con el brazo flexionado a 90°



HAZ PAUSAS ACTIVAS

Evita la misma postura durante mucho tiempo. Realiza pausas regulares y estiramiento

