



# Comodi e sicuri al volante!

Regolare in modo ottimale il sedile del guidatore in 10 passi



Verband öffentlicher Verkehr  
Union des transports publics  
Unione dei trasporti pubblici

**suvaPro**

sicurezza sul lavoro



Schweizerischer Nutzfahrzeugverband  
Association suisse des transporteurs routiers  
Associazione svizzera dei trasportatori stradali



Come conducente di autocarri, bus, autobus, macchine edili, autofurgoni ecc., passate molto tempo dietro il volante. Questo pieghevole vi mostra come regolare in modo ottimale il sedile in 10 passi.

Un buon sedile correttamente regolato offre molti vantaggi:

- rallenta l'affaticamento;
- previene contratture e lesioni dovute alla posizione;
- attenua le vibrazioni e i colpi;
- garantisce una buona visuale
- permette di reagire rapidamente e in modo corretto in situazioni critiche.

Conoscete tutte le possibilità per regolare il sedile? Se necessario, consultate il manuale d'istruzioni. Solo se conoscete tutte le funzioni siete in grado adattare il sedile rapidamente e in modo corretto alle vostre esigenze.

**Eseguite i dieci passi seguenti uno dopo l'altro. Se il vostro sedile non dispone di una delle funzioni indicate, passate al punto seguente.**

### **Osservazione importante!**

**Non regolare mai il sedile mentre si sta guidando. In caso di percorsi più lunghi si consiglia di cambiare leggermente la posizione del corpo, per esempio facendo una gobba o sollevando le spalle. È possibile fare ciò anche guidando.**



1

## Posizione

Sedetevi **il più possibile indietro** finché il fondo-schiena e la schiena appoggiano allo schienale. Il bordo del sedile non deve premere contro il cavo popliteo (dietro il ginocchio) e contro la gamba.

2

## Inclinazione del sedile

Per viaggi lunghi regolate il sedile in modo che sia **inclinato leggermente all'indietro**. Se dovete scendere e salire frequentemente dal veicolo e per le persone piccole, il sedile deve essere orizzontale o lievemente inclinato in avanti.



3

### Schienale

Inclinate lo schienale **leggermente all'indietro**. L'angolo ottimale tra le cosce e il tronco è di 100 gradi all'incirca. Evitate le costrizioni nella regione dell'addome.

4

### Supporto lombare

Il supporto lombare è regolato correttamente se non è presente **né una cifosi né una lordosi lombare**.



5

### Altezza del sedile

I calcagni devono **appoggiare sul pavimento** e le cosce appoggiano leggermente sul sedile. Deve essere garantita una **visuale libera** verso l'esterno.

6

### Distanza dai pedali

Spostate il sedile all'indietro o in avanti in modo tale che sia possibile **frenare a fondo** senza distendere completamente la gamba.



7

## Volante

Il volante è regolato correttamente, se a braccio teso, la **mano appoggia sul volante** tra la punta delle dita e il polso. Le spalle devono restare in contatto con lo schienale.

Se la posizione del volante non può essere modificata, oppure se siete di statura molto piccola o molto grande, potete adattare la distanza modificando l'inclinazione dello schienale.

8

## Poggiatesta

Il bordo superiore del poggiatesta deve trovarsi almeno all'**altezza degli occhi**. La distanza tra la testa e il poggiatesta non deve superare i **2-4 cm**.



9

## Cintura di sicurezza

L'altezza della cintura di sicurezza è regolata correttamente se scorre a **metà della spalla** senza toccare il collo.

10

## Retrovisore

Dovete poter **vedere la parte posteriore della corsia** senza spostarsi di lato o allungarsi. Regolate lo specchio d'accostamento in modo tale che il **parafango anteriore** è appena visibile.



Con una regolazione corretta, siete in buona forma e di buon umore anche dopo un lungo viaggio.

**Conoscete il pieghevole «Pause dinamiche. 10 esercizi di compensazione per i conducenti di veicoli e macchinari»? Codice 84028.i**

Suva  
Istituto nazionale svizzero d'assicurazione contro gli infortuni  
Tutela della salute  
Casella postale, 6002 Lucerna

Per informazioni:  
tel. 041 419 51 11

Per ordinazioni:  
[www.suva.ch/waswo-i](http://www.suva.ch/waswo-i)  
fax 041 419 59 17  
tel. 041 419 58 51

Ringraziamo le «vbl Verkehrsbetriebe Luzern AG» e la «Scania Schweiz AG» per il loro supporto.

Autore: Dieter Schmitter, Suva, tutela della salute

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte.  
1ª edizione – Febbraio 2007 – 2000

**Codice: 84029.i**