

- 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. S'ha de 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. Es repetirà l'exercici cinc vegades alternant la posició de les cames.



Causas que provoquen els accidents de trànsit:

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 o separació	- No mantenir la distància de seguretat
Prioritat	- No respectar les preferències - No complir els senyals d' <i>STOP</i> i de <i>CEDIU EL PAS</i> - Passar semàfors en vermell
Avançaments	- Avançar antireglamentàriament
Girs	- Girar incorrectament

SI VOLEU SABER-NE MÉS...

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 del Govern de les Illes Balears.

Tel.: 971 17 71 72
serveideprevencio@dgun.caib.es

RECOMANACIONS ERGONÒMIQUES EN LA CONDUCCIÓ

Cada vegada són més les persones que es desplacen als seus centres de treball amb cotxe i que ocupen la seva professió amb un volant entre les mans. Els accidents laborals de trànsit van en augment i segueixen essent 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 els riscos de lesions o de dolor es multipliquin. Quina és la postura correcta?

POSTURA CORRECTA EN LA CONDUCCIÓ

1. Entri en el vehicle lentament sense fer moviments bruscos.
2. Quan condueixi, mantingui l'esquena al més aferrada possible al seient. No tingui 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·loqui els peus als pedals, les cames han de quedar lleugerament flexionades a fi de disposar de força suficient per a quan sigui necessari pressionar els pedals a fons.
5. Tot seguit, reguli el respall del seient perquè les mans tinguin un accés còmode a tots els comandaments del vehicle.



**Conselleria de Presidència
i Administracions Públiques**

Direcció General de Funció Pública



No s'assegui ni gaire lluny del volant (el cos no estaria ben subjecte), ni gaire a prop (els braços massa flexionats impedirien manejar-lo amb comoditat).

Com a referència, el respall ha de formar un angle d'entre 90 i 115 graus amb la banqueta. Comprovi si la seva posició és correcta, recolzant les espatlles al respall 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, revisi els retrovisors per comprovar-ne l'orientació correcta. Mantinguï'ls nets per tenir sempre una imatge nítida.

8. Estrenyi el cinturó de seguretat abans de posar-se 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. Ha de mantenir sempre les mans sobre el volant, excepte per fer les maniobres imprescindibles, com pot ser la de canvi de marxa, intermitents, llums, etc. No les ha de creuar sobre el volant, ni agafar-les per davall ni per l'interior del volant. No és necessari que agafi el volant amb força, perquè l'única cosa que aconseguirà serà l'aparició brusca de fatiga i d'un engarrotament de l'espatlla. També eviti col·locar el colze recolzat a 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 preferències. 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 prengui alcohol, ni abusi d'estimulants (cafès, medicaments, etc.), ni de menjar pesats, i mantingui una dieta saludable.

11. Quan faci calor, és recomanable que begui aigua periòdicament al llarg de la jornada, redueixi el menjar grassos i eviti 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 espigar. S'ha de repetir devers tres vegades.
- Una 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 respall, al més estirada possible i amb el cap recte, devers dos minuts.

