

AUTOS & CIA.

Ergonomia ao volante: ajuste que melhora direção e aumenta segurança nas estradas

Saiba como a postura correta ao volante garante mais segurança, reduz o cansaço e te ajuda a “andar bem” em qualquer trajeto

Dirigir bem não é só uma questão de experiência ou reflexos rápidos. Muitas vezes, o verdadeiro controle da sua viagem começa antes mesmo de você dar a partida: na forma como você se posiciona no carro. A ergonomia ao volante é a sua melhor amiga para garantir segurança e conforto, seja no trânsito pesado do dia a dia ou naquela viagem longa com a família. Ajustar a postura melhora a sua visão, diminui o cansaço e te deixa pronto para reagir a qualquer imprevisto. E o melhor: são ajustes rápidos que mudam tudo.

Se você dirige muito afastado do volante, com o banco “deitado” ou os espelhos mal posicionados, seu corpo paga a conta com tensão muscular. Logo vêm as dores, o desconforto e, o mais perigoso: a distração.

E não para por aí. Uma postura ruim atrapalha o seu tem-

po de resposta em emergências e pode até diminuir a eficácia de itens vitais do veículo, como o cinto de segurança e os airbags. Ou seja: dirigir cansado é dirigir com postura inadequada controle.

SEGURANÇA

Volante: reflexos rápidos e braços descansados: Nada de braços totalmente esticados! Ao segurar o volante, seus cotovelos devem ficar levemente dobrados. O teste de ouro: Encoste os punhos na parte de cima do volante sem afastar as costas do banco. Se você conseguiu fazer isso, a distância está ótima. Esse pequeno detalhe faz toda a diferença se você precisar desviar de um obstáculo repentino ou dar uma freada brusca.

Espelhos: visibilidade é prevenção: Espelho bom é espelho bem posicionado. O retrovisor interno precisa enquadrar o

máximo possível do vidro de trás. Já nos laterais, a regra é fugir do ponto cego: ajuste-os até que você veja apenas uma “lasquinha” bem fina da lateral do seu próprio carro. Assim, você ganha um campo de visão muito mais amplo e não precisa ficar virando o pescoço toda hora para trocar de faixa.

Apoio de cabeça: proteção que muitos ignoram: Muita gente acha que é um item de conforto para “encostar”, mas o apoio de cabeça é um equipamento de segurança sério. Ele precisa ficar na altura do centro da sua cabeça, e não no pescoço. Em uma batida na traseira (o famoso “engavetamento” urbano), esse detalhe evita lesões cervicais graves.



Banco: a base para o controle total

Tudo começa aqui. Regular a distância é o primeiro passo: você precisa conseguir pressionar fundo o pedal da embreagem (ou do freio, nos automáticos) sem esticar a perna toda. O joelho tem que ficar um pouco flexionado para garantir força e agilidade na pisada. O encosto deve apoiar totalmente as costas. Aquela posição muito inclinada pode parecer relaxante, mas prejudica o seu

controle e aumenta rapidamente o cansaço. A altura do banco também é chave: você precisa enxergar o painel com facilidade e ter uma visão clara por cima do capô, esta ação também irá beneficiar sua região do pescoço, evitando dores. Quanto melhor você enxerga a rua, mais rápido antecipa os riscos.

Cinto de segurança: ajuste certo faz diferença

O cinto deve ficar firme ao corpo, mas um detalhe que muitos motoristas esquecem de conferir é a regulagem de altura na coluna do carro. O ajuste perfeito faz com que a faixa superior passe exatamente pelo meio do seu ombro (sobre a clavícula) e cruze o

centro do peito. Se o ajuste estiver muito alto, o cinto pode incomodar ou até machucar o pescoço em uma freada brusca. Se estiver muito baixo, a faixa pode escorregar pelo braço no momento de um impacto e não segurar o seu corpo como deveria. Já a

parte de baixo deve passar sempre sobre os ossos do quadril, nunca na barriga. Além de salvar vidas e atuar em conjunto com os airbags, um cinto ajustado na altura certa “veste” você no banco, deixando a sua postura muito mais estável e confiante para manobrar.

Conforto reduz fadiga e aumenta atenção

Fadiga não é só sono. Ombros tensos e pernas esticadas gastam a energia do seu corpo, roubam a sua atenção e transformam um trajeto simples em um sacrifício. Com a ergonomia certa, você dirige mais leve, reduz o estresse e foca no que importa.

O Ajuste ergonômico cor-

reto leva menos de um minuto, mas é o que separa uma direção comum de uma direção totalmente adequada e segura. Crie esse hábito antes de sair da garagem.

Dica para andar bem: Para destinos longos, a cada 2 horas de trajeto, pare 10 minutos, alongue seus braços e pernas,

esta ação melhora a sua circulação sanguínea, ficar sentado por muito tempo reduz o nosso fluxo sanguíneo, principalmente nas pernas. O alongamento ativa a circulação e evita inchaço e sensação de formigamento, além de prevenir tensões musculares, contraturas e dores lombares.

