

Как сидеть при управлении автомобилем

Езда начинается с правильного расположения водителя в сиденье и его способностей управлять различными органами управления. [Руление](#), [использование коробки передач](#), [управление педалями](#) и [световыми приборами](#) описано в следующих статьях данного раздела. Здесь пойдет речь о посадке водителя. Понятно, что комфортней всего ехать в одежде, не стесняющей движения, и в удобной обуви. Для представительниц прекрасной половины человечества есть [целая статья](#) по данному вопросу.

Правильное расположение водителя на сидении – это удобная доступность до всех органов управления автомобилем, влияющая на уменьшение времени при выполнении необходимых действий и соответственно безопасность движения, снижение утомляемости и в целом - получения удовольствия от вождения.

Поэтому первое, что вы должны сделать, сядя на водительское сиденье автомобиля, это отрегулировать положение рулевого колеса, подушки и спинки сидения по длине ваших ног, рук и габаритов туловища. Комфортней всего ехать в одежде, не стесняющей движения, в удобной обуви со скошенным каблуком, без излишнего напряжения, дрожи в руках и ногах, неуверенности в себе.

При управлении автомобилем не нужно постоянно находиться в напряжении. Вес тела должен передаваться только на сиденье, а руки на рулевом колесе и ноги на полу служат только дополнительными точками опоры. Поэтому в любой момент вы легко можете перенести любую ногу или руку к нужной педали или рычагу управления не теряя устойчивости. Упор на руль возможен чаще всего при торможении педалью тормоза, поворотах. С изображением правильной и неправильной посадки водителя можно ознакомиться [здесь](#). Многие из водителей сидят очень близко от руля, что создает повышенную нагрузку на руки и ограничивает пространство для маневра. Лучше всего держать руль, чтобы создавалось ощущение, что вы отталкиваетесь от него и прижимаетесь к спинке сидения. Особенно это актуально при поворотах, т.к. это позволяет плотнее прижаться к сиденью, а не болтаться на нем. Для этого также необходимо пристегиваться ремнями безопасности. Многие считают, что ремни нужны только при аварии, чтобы не вылететь через лобовое стекло. Однако, ремень не только может сохранить жизнь, но и обеспечивает водителю гораздо более удобное расположение в сиденье. Если у вас есть причина, по которой вы не используете ремень безопасности, прочитайте [данную статью](#).

Также при подгонке сиденья необходимо учесть, чтобы все переключатели были легкодоступными. Приоритет имеют те, которыми пользуетесь постоянно. И не изменяйте положение сидения при движении.

Кроме правильной посадки за рулем нужно быть максимально собранным, отвлекаться от управления только в случае крайней необходимости и стараться делать различные действия в городе перед светофором, в пробке, а не во время движения или, что самое опасное, во время маневра. На трассе выполнение всех действий, начиная от грызения семечек и заканчивая разбором дисков для магнитолы, желателен только на остановке. При управлении автомобилем необходимо стараться [всегда](#) смотреть на дорогу при выполнении любых манипуляций с приборами управления (переключение передач, регулировка печки, выбор радио).

Также вы можете ознакомиться с мнением профессионального гонщика по [этому вопросу](#).