

Notsituationen erfordern den perfekten Zugriff

Reinsetzen, Motor starten, Gang einlegen und losfahren – Routine für Autofahrer. Kaum jemand macht sich Gedanken, ob die Sitzposition auch für Sicherheit und Fahrzeugbeherrschung die richtige ist. „Notsituationen erfordern neben einer schnellen Reaktion auch den perfekten Zugriff auf Lenkrad und Pedale. Dabei kommt es auf den richtigen Abstand an“, sagt TÜV Rheinland-Kraftfahrtextperte Hans-Ulrich Sander. Außerdem schützen Gurte, Gurtstraffer, Airbags und Kopfstützen nur dann wirkungsvoll, wenn sie auch an den vorgesehenen Stellen auf den Körper einwirken.

Und so funktioniert's: zunächst die Sitzhöhe so einstellen, dass alle Instrumente gut abzulesen sind. Dabei sollten die Augen etwa auf halber Höhe durch die Frontscheibe schauen. Höhe und Neigung des Sitzes so einstellen, dass die Oberschenkel leicht aufliegen. Die Sitzfläche sollte einige Zentimeter vor den Kniekehlen enden, damit das Blut besser in den Beinen zirkuliert. Das Gesäß direkt an der Rückenlehne platzieren. Anschließend den Sitz so einstellen, dass das linke Knie beim Treten des Kupplungspedals leicht angewinkelt ist. Der Mindestabstand zwischen Oberkörper und Lenkrad beträgt rund 30 Zentimeter, um bei einem Crash Verletzungen durch den Airbag zu minimieren. Auch beim Lenken sollten die Schulterblätter Kontakt mit der eher steil eingestellten Rückenlehne haben. Dadurch rückt der Kopf nahe an die Kopfstütze, die in der Höhe möglichst mit dem Scheitel abschließt. Das reduziert bei einem Heckaufprall die Gefahr eines Schleudertraumas. Bei ausgestreckten Armen sollten die Handgelenke den oberen Lenkradkranz berühren, damit sie während der Fahrt leicht angewinkelt sind. Grundsätzlich bleiben beide Hände am Lenkrad, am besten in der Viertel-vor-drei-Stellung. Der Fahrer hat bei plötzlichen Ausweichmanövern so alles im Griff.

„Sicherheitsgurte schützen nur dann optimal, wenn sie stramm sitzen. Deshalb dicke Bekleidungsstücke wie Jacken oder Mäntel ablegen und beim Anschnallen kurz am Schultergurt ziehen, damit er auch im Beckenbereich eng anliegt. Außerdem darf der Gurt nicht verdreht sein oder den Hals berühren. In den meisten Pkw lässt sich dies mit der Höhenverstellung passend justieren“, erklärt Hans-Ulrich Sander. (ampnet/Sm)