
Ratgeber: Richtig sitzen beim Fahren

Sitzposition und Sicherheit im Auto gehören zusammen, denn die Einstellung des Fahrersitzes und der Abstand zum Lenkrad sind entscheidende Faktoren, wenn es ums Fahren geht. Das fängt beim Beherrschen des Fahrzeugs an und setzt sich über die Bequemlichkeit von Langstreckenfahrten bis zur optimalen Wirkung der Sicherheitssysteme wie etwa dem Airbag fort.

Sicheres Sitzen fängt bei der Kleidung an, betont die Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ). Wer im Winter mit dicker Jacke, Handschuhen, Mütze oder Schal unterwegs ist, sollte sich damit nicht hinters Lenkrad setzen. Sie schränken die Beweglichkeit ein, was in kritischen Situationen die Reaktionsfähigkeit verringern kann. Außerdem wirkt beispielsweise der Sicherheitsgurt wegen des dicken Polsters der Jacke oder dem Schal am Hals weniger gut. Aus dem selben Grund sollten auch Beifahrer und Kinder auf den Rücksitzen ohne Winterbekleidung angeschnallt sein.

Der Fahrer sollte sich den Sitz so einstellen, dass sich das Gesäß möglichst weit hinten an der Rückenlehne bei. Der Sitz ist in Längsrichtung gut positioniert, wenn die Knie auch bei durchgetretenen Pedalen nicht völlig durchgestreckt sind und wenn die Sitzvorderkante nicht von unten in die Oberschenkel drückt. Bei der Höheneinstellung des Sitzes ist das Ziel, dass die Augen ungefähr auf Höhe der Windschutzscheibenmitte nach vorn schauen. Die Lehne wird möglichst aufrecht eingestellt, allerdings sollten mehr als 25 Zentimeter Platz zwischen dem Fahrerairbag im Lenkrad und dem Oberkörper bleiben .

Bei vielen Fahrzeugen kann auch das Lenkrad verstellt werden. Höhe und Längsposition sind so zu wählen, dass der Lenkradkranz bei optimaler Sicht auf das Armaturenbrett bequem in den Positionen „3 Uhr“ (rechts) und „9 Uhr“ (links) gehalten wird. Die Schultern sollten Kontakt zur Rückenlehne haben und sich auch bei plötzlichen Lenkmanövern nicht davon lösen. Der Test dafür: Bei stehendem Fahrzeug etwa ein Linkslenken simulieren, indem die rechte Hand auf ungefähr „zehn vor zwölf“ rutscht – oder ein Rechtslenken mit der linken Hand auf „zehn nach zwölf“. Der vergleichsweise geringe Abstand zum Lenkrad fühlt sich zunächst ungewohnt an. Doch nur in dieser Position kann das Fahrzeug optimal geführt werden, betont die GTÜ. Wer weiter weg sitzt, tendiert dazu, sich am Lenkrad festzuhalten. Das ist nicht förderlich.

Ein gut eingestellter Autositz kann zudem Rückenschmerzen vorbeugen. Damit trägt die optimale Ergonomie gerade bei langen Fahrten dazu bei, aufmerksam zu bleiben. Das ist wichtig für die Fahrsicherheit. Es gibt dafür den Fachbegriff „Konditionssicherheit“. Daher sollte man beispielsweise darauf achten, die in vielen Fahrzeugen vorhandene Lordosenstütze zu nutzen. Sie hilft dabei, die Wirbelsäule trotz der Krümmung durchs Sitzen in Form zu halten.

Einige Hersteller rüsten ihre Modelle mittlerweile mit von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) zertifizierten Sitzen aus. Viele Autos bieten außerdem eine elektrische Sitzverstellung mit Memoryfunktion, so dass sich beispielsweise Ehepartner oder andere Familienmitglieder nach einem Fahrerwechsel ihre individuelle Voreinstellung per Knopfdruck wieder aufrufen können. (aum)

Bilder zum Artikel



Die richtige Sitzposition erhöht beim Fahren die Sicherheit.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Opel



AGR-zertifizierter Fahrersitz mit vielfachen Verstellmöglichkeiten und Memoryfunktion.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Opel
