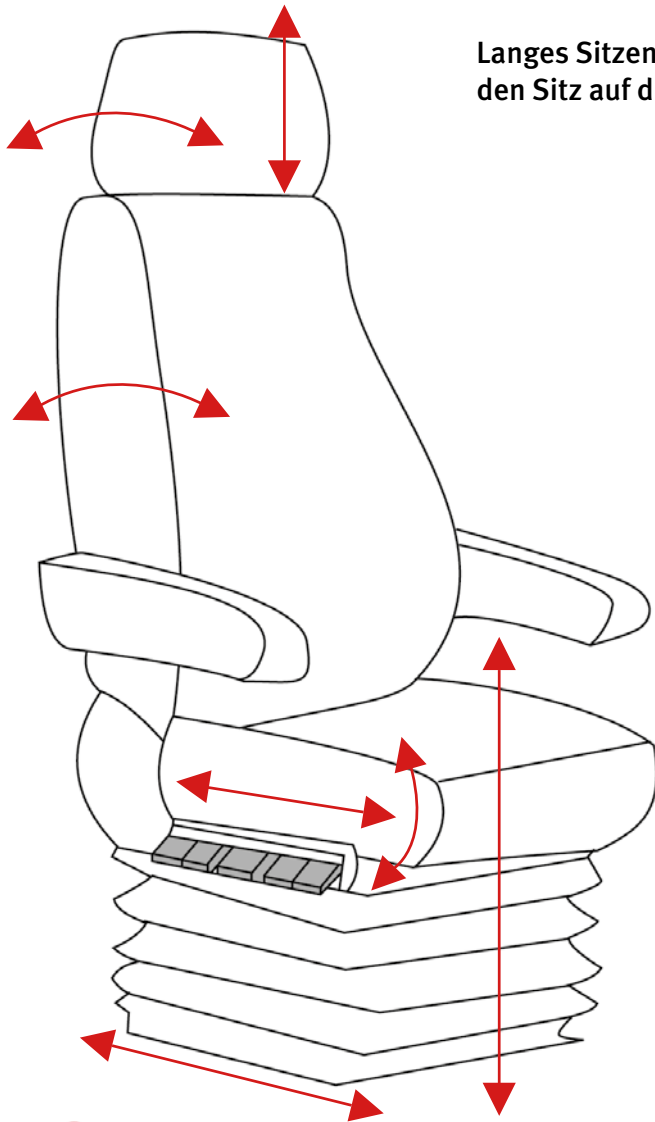


# Sitzeinstellung im Omnibus



Langes Sitzen belastet den Rücken. Nehmen Sie sich daher die Zeit, den Sitz auf die Bedürfnisse Ihres Körpers einzustellen!



## Tipp 1

Verändern Sie in regelmäßigen Abständen die Sitzhaltung – sitzen Sie „dynamisch“!

### Zu langes und „falsches“ Sitzen führt ggf. zu:

- Verspannungen
- schneller Ermüdung
- Kopf- und Rückenschmerzen

### Das können Sie dagegen tun:

- Den Sitz auf die Bedürfnisse des Körpers einstellen.
- Die Sitzhaltung hin und wieder verändern, um einseitigen Belastungen entgegenzuwirken. Der korrekte Verlauf des Sicherheitsgurtes muss dabei gewährleistet bleiben.
- Für ausgleichende Bewegung sorgen:
  - unterwegs durch regelmäßige Bewegung in Fahrpausen
  - durch sportliche Aktivitäten in der Freizeit



## Achtung

Stellen Sie Ihren Sitz vor der Abfahrt ein! Das Einstellen des Sitzes während der Fahrt lenkt vom Fahren ab. Ein nicht eingerasteter Sitz kann zudem verrutschen. Kontrolliertes Lenken und Bremsen können dadurch eingeschränkt sein und einen Unfall zur Folge haben.



## Info

Machen Sie sich mit den Einstellmöglichkeiten Ihres Sitzes vertraut. Nutzen Sie dazu auch die Betriebsanleitungen der Fahrzeug- bzw. Sitzhersteller.

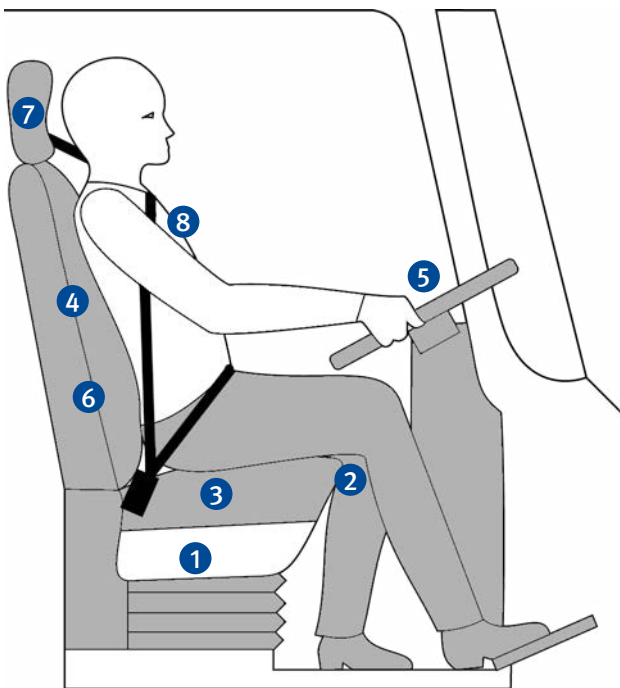
Wenn Sie Fragen zur Sitzeinstellung haben oder wenn Sie Beschädigungen oder Fehlfunktionen an Ihrem Sitz feststellen, hilft Ihnen:

.....

# Einstellung des Sitzes

## Einstellen des Fahrersitzes und Verlauf des Sicherheitsgurtes

- 1 Sitzhöhe und Sitzlängsverstellung**  
Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Füße auf dem Boden stehen und Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Der Sitzabstand ist optimal eingestellt, wenn die Beine bei durchgetretenen Pedalen noch leicht angewinkelt sind.
- 2 Sitzflächentiefe (= Länge der Sitzfläche)**  
Setzen Sie sich auf dem Sitz ganz nach hinten und stellen Sie die Sitzflächentiefe so ein, dass die Oberschenkel bis kurz vor dem Knie aufliegen (Abstand zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante ca. 3 Finger breit).
- 3 Neigung der Sitzfläche**  
Die Sitzfläche soll leicht nach hinten abfallen und die Oberschenkel sollen so aufliegen, dass beim Betätigen des Gaspedals kein Druck von der Sitzvorderkante zu spüren ist.
- 4 Neigung der Rückenlehne**  
Stellen Sie die Neigung so ein, dass der Oberkörper leicht zurückgelehnt ist und der Rücken ganz an der Lehne anliegt. Dabei sollte kein unangenehmer Druck oder ein Gefühl der Beengtheit im Bauchbereich auftreten.
- 5 Lenkrad**  
Achten Sie beim Einstellen des Lenkrads darauf, dass die Arme leicht angewinkelt sind, wenn die Hände das Lenkrad umfassen. Beim Drehen des Lenkrads soll der Schulterkontakt mit der Rückenlehne erhalten bleiben.
- 6 Lendenwirbelstütze**  
Stellen Sie die Lendenwirbelstütze so ein, dass eine fühlbare Stützwirkung ohne unangenehmen Druck entsteht.
- 7 Kopfstütze**  
Die Oberkante der Kopfstütze soll mit der Kopfhöhe abschließen.
- 8 Verlauf des Sicherheitsgurtes**  
Der Sicherheitsgurt darf nicht verdreht sein. Der Schultergurt muss ungefähr über die Schultermitte verlaufen und keinesfalls über den Hals. Der Beckengurt soll möglichst tief über dem Becken und nicht über dem Bauch verlaufen und immer fest anliegen. Ziehen Sie, wenn nötig, das Gurtband etwas nach.



### Achtung

Wenn die Rückenlehne zu weit nach hinten geneigt ist, bietet der Sicherheitsgurt keinen optimalen Schutz. Sie können bei einem Unfall sogar unter dem Sicherheitsgurt durchrutschen und sich dabei z. B. an Unterleib oder Hals verletzen.



### Tipp 2

Angestrebt wird eine leicht zurückgelehnte, entspannte Haltung. Bitte achten Sie bei der Sitzeinstellung darauf, dass alle wichtigen Bedienelemente Ihres Fahrzeuges in leicht erreichbarer Nähe liegen.

Ergänzen Sie die Unterweisung ggf. um weitere im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung ermittelte Inhalte.