



De juiste zithouding

Dankzij een juiste zithouding beperkt u het risico op rugklachten. Bovendien heeft uw zithouding een grote invloed op uw spiegelfstelling.

Volgende tips helpen u bij het afstellen van de bestuurdersstoel. Zo begint u comfortabel én veilig aan uw volgende rit!

1

Begin met de juiste zithoogte en -afstand

- Zorg ervoor dat uw beide voeten goed bij de pedalen kunnen.
- De hoek tussen uw boven- en onderbenen bevindt zich tussen 90 en 120 graden.

2

Ook de zitdiepte is belangrijk tijdens het rijden

- Zorg ervoor dat uw bovenbenen goed ondersteund worden.
- De juiste afstand tussen uw knieholte en uw stoel bedraagt minimaal 2 vingers.

3

Bepaal de positie van uw rugleuning en lendensteun

- Kantel uw rugleuning wat naar achter.
- De hoek tussen de rugleuning en de zitting bevindt zich tussen 95 en 115 graden.
- De lendensteun moet de holling van uw onderrug volgen, zodat u dit net kunt voelen.

4

Zet uw stuur op de juiste hoogte en afstand

- Kies voor een comfortabele, rechte zithouding. Uw rug mag tijdens het sturen of schakelen niet loskomen van uw rugleuning.
- Strek uw armen om de juiste afstand tussen uw stoel en het stuur te bepalen. Leunen uw polsen (ontspannen) op de bovenkant van het stuur? Dan zit u goed!



Meer tips om goed voorbereid de baan op te gaan?

Ga naar www.tvmm.be/nl/goed-voorbereid of scan de QR-code. Samen dragen we bij aan een veiliger wegverkeer.

