

a) Uitleg over de zit en stuurhouding1a Zithouding:

Het eerste wat je gaat doen is de stoel goed zetten, zorg dat je rechtop en lekker ontspannen zit, de bovenzijde van de hoofdsteun gelijk met de bovenzijde hoofd

**Waarom:**

1. Doordat de hoofdsteun gelijk is met de bovenzijde van het hoofd kan je hoofd bij een aanrijding niet achterover knikken, hierdoor wordt een Whiplash en ander nekletsel voorkomen.

1b Zithouding:

Stel de hoogte van de stoel af zodat je goed zicht hebt en schuif de stoel naar voren of naar achteren,

stel hem zo af dat als je met je linkerbeen de koppeling volledig intrapt je knie dan nog heel licht gebogen is en je been op de stoel rust

**Waarom:**

1. Tijdens het schakelen dient de koppeling altijd tot op de bodem ingetrapt te worden, en gecontroleerd bediend te worden
2. Je been is zo niet overstrekt maar ontspannen

1c Zithouding:

Zet vervolgens je linkerbeen links naast het koppelingspedaal

Ook tijdens het rijden bevind je linkervoet zich niet op de koppeling, maar er links naast

**Waarom:**

1. anders zou je koppeling snel verslijten
2. het is vermoeiend, niet ontspannen om je voet de gehele tijd boven de koppeling te houden

1a Stuurhouding:

Leg vervolgens je handpalmen boven op het stuur je armen mogen nu gestrekt zijn.

1b Zithouding en stuurhouding:

Zet eventueel je leuning wat rechter op, je rug dient volledig tegen de rugleuning te rusten, controleer dit weer door je handpalmen weer op het stuur te leggen  
zorg voor een rechte zit ga niet liggend in de auto zitten

**Waarom:**

1. Door een goede rechtop zit heb je beter contact met de auto, je voelt trillingen en oneffenheden in het wegdek eerder
2. Je kunt beter waarnemen en reageren

1c Stuurhouding:

Als de stoel goed staat laat je je handen zakken en pak je het stuur vast (kwart voor drie of tien voor twee) met de duimen op het stuur en de handen aan de buitenzijde.

Je armen zijn nu licht gebogen en ontspannen.

! Pak het stuur nooit aan de binnenzijde vast !

!laat je arm niet op de deur rusten!

**Waarom:**

1. Er zit een airbag in het stuur, als deze er bij een ongeval uitkomt verwond je je handen.
2. Bij het raken van een obstakel kan het stuur door je handen slaan
3. Je kunt niet snel sturen (beperkt de sturbewegingen), moet dan eerst je handen verplaatsen
4. Je armen zijn licht gebogen en ontspannen, als je het stuur te krampachtig vasthoud ga je slakkeren (zweven)

**1a Gordel:**

Als laatste doe je de gordel om:

- zorg ervoor dat de gordel over je schouder loopt en niet tegen je nek, je kunt de hoogte daarop afstellen aan de zijkant links bovenaan

**Waarom:**

1. de gordel is zelfspannend en moet vrij kunnen bewegen
2. de gordel is een stukje passieve veiligheid, het helpt ernstig voorkomen bij een ongeval, het voorkomt dat je uit de auto wordt geslingerd

**Waarom ontspannen zit en stuurhouding:**

1. Vermoeidheid is de grootste vijand van een bestuurder, het veroorzaakt vele aanrijdingen.
1. Door een goede zit en stuurhouding raak je minder snel vermoeid, ben je oplettender en kun je beter reageren.
2. Ook kun je door een goede zithouding alle handelingen uitvoeren zonder dat je moet gaan verzitten

Checklist

**De handen gaan alleen van het stuur als er geschakeld wordt, de handrem aangetrokken wordt of als er een schakelaar bedient moet worden. In alle andere gevallen blijven er twee handen aan het stuur**

**Als je de stoel en het stuur goed hebt staan en dus lekker zit, doe je de gordels om. !!!De autogordel draag je tijdens het rijden altijd!!!**

<b>Beide Handen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stuurwiel met twee handen losjes vasthouden,</li> <li>• armen licht gebogen (ontspannen)</li> </ul>
<b>Ontspannen zit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontspannen positie zoeken en rechtop zitten, linker voet links naast de koppeling</li> <li>• Als koppeling helemaal is ingetrapt dan is het been nog licht gebogen en rust deze op de zitting</li> </ul>
<b>Handstand en stuurwiel</b>	“Kwart voor drie” of “tien voor twee”
<b>stuurwiel</b>	Stel stuurwiel in op goede hoogte (stilstaande auto)
<b>Handen aan buitenkant stuur</b>	Handen aan de buitenkant van het stuurwiel
<b>Gordel en hoofdsteun</b>	Hoofdsteun gelijk met bovenzijde hoofd
<b>gordel</b>	Hoogte afstellen, gordel loopt over de schouder
<b>Zicht</b>	Zorg dat je lekker zit en voldoende (over) zicht hebt