

## TE VA A SENTAR BIEN...

1 de septiembre de 2008

### COMUNICADO DE PRENSA

¿Sabe regular y utilizar correctamente el asiento de su vehículo?

Todos, cuando utilizamos nuestros vehículos de trabajo, pasamos muchas horas sobre el asiento; pero: ¿Sabemos regularlo y utilizarlo correctamente?...

Permítannos unas simples recomendaciones, describiendo en el orden su grado de importancia, para conseguir ese bienestar que nos permitirá trabajar con comodidad.

#### PRIMERO - Graduar el asiento a nuestro PESO y ALTURA:

Iniciaremos el ajuste de nuestro asiento graduando nuestro peso. Casi todos los asientos permiten hacerlo con diferentes mecanismos: La calidad de los mismos determinan el confort resultante... Su correcta nivelación permite una óptima suspensión; ni muy blando, ni muy duro: ¡En su peso exacto! La suspensión es el elemento clave en el confort de un asiento. Es el elemento que frenará y absorberá las vibraciones que llegan al cuerpo a través de la cabina.

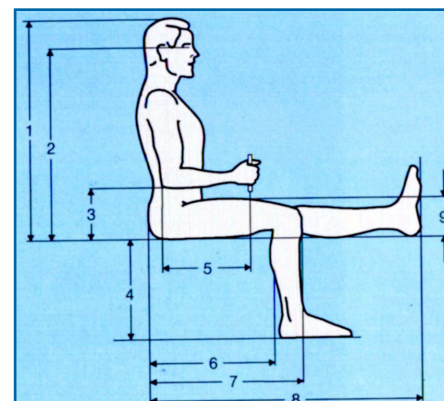
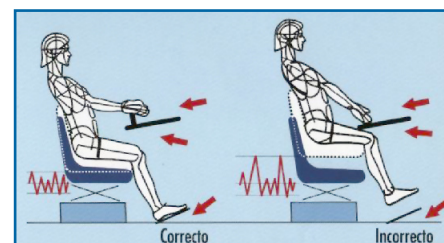
Seguidamente, ajustaremos la altura. La regulación de la altura es una combinación entre la altura, propiamente dicha; y, el recorrido de guías inferior, ángulo del cojín inferior y respaldo en conjunto. Lo único importante para una buena posición es que los muslos y el tronco del cuerpo formen un ángulo de 90° a 100°. El resto de las piernas se apoya en los pedales y suelo de la cabina sin ser determinante su grado de inclinación. Así, combinando la altura con la proximidad o lejanía al volante y pedales mediante las guías buscaremos el punto óptimo de comodidad.

#### SEGUNDO – Distancia de BRAZOS y PIERNAS:

Ya hemos apuntado antes alguna indicación sobre la posición de piernas utilizando la regulación de las guías correderas, los ángulos del cojín inferior que va unido al respaldo y el respaldo... Hay que tener una idea muy clara con respecto a la posición de las piernas: Por seguridad, no podemos perder nunca el contacto con los pedales del vehículo. De este modo, no debemos tener muy retirado el cuerpo hacia atrás; o, por el contrario, demasiado cerca impidiéndonos movimientos con la suficiente soltura.

Con respecto a los brazos, retomamos un consejo apuntado al principio: Lo importante para una buena posición es que los muslos y el tronco del cuerpo formando un ángulo de 90° a 100°. De esta manera, jugaremos con el conjunto de la inclinación del respaldo y el cojín de culera para buscar el punto óptimo de distancia entre volante y brazos; y, entre pedales y piernas...

¡Ya tenemos a mano los elementos de control de nuestro vehículo!



## NUTRISET S.L.

Agencia Grammer para España y Portugal

Pol. Ind. El Cortés 3 - 08262 Callús (Barcelona)

Tel. (+34) 93 836 00 62 – Fax (+34) 93 836 04 12

E-mail: [grammer@nutriset.com](mailto:grammer@nutriset.com) – Web: [www.nutriset.com](http://www.nutriset.com) – [www.grammer.com](http://www.grammer.com)



# TE VA A SENTAR BIEN...

## TERCERO – Apoyo de la ESPALDA:

Ahora, buscaremos un buen apoyo entre nuestra espalda y el respaldo del asiento. Una buena parte de los asientos disponen de soporte lumbar. Al igual que la regulación de peso, los mecanismos ideados para realizarlo son muy diferentes. Cada persona tiene una curvatura de espalda diferente. Podríamos decir que no hay dos espaldas iguales... Cuanto más preciso sea el reglaje: ¡Mejor! La mayoría de los problemas de salud a largo plazo de los conductores son por lesiones crónicas en la espalda.

En este caso, es importante resaltar por su eficacia, el soporte lumbar neumático. Consiste en incorporar bolsas de aire inflables al respaldo del asiento. De este modo, el respaldo se adapta de forma sencilla a la forma de nuestra espalda. Los más avanzados suelen tener 2 bolsas alargadas, perpendiculares a la espalda en 2 alturas. Se regula inyectando aire a cada una de las bolsas por separado hasta notar que tocan nuestra espalda.

Para mejorar todavía más el apoyo de la espalda, se añaden 2 bolsas más de aire a ambos lados del cojín del respaldo; las llamadas popularmente "riñoneras". Se regulan ambas a la vez y del mismo modo que las anteriores: Cuando notamos que tocan con el contorno de nuestra espalda, dejamos de inyectar aire...

## CUARTO – APOYABRAZOS y REPOSACABEZAS:

¿Cuántas veces nos quejamos de tener cargado el cuello durante o al final de un largo viaje o jornada de trabajo? El peso de nuestros brazos lo sujetamos con las manos en el volante y, en el otro extremo, con la zona superior de nuestro tronco. ¿Porque no lo descargamos con unos apoyabrazos bien regulados?

Unos buenos apoyabrazos deben permitirnos una doble graduación: Altura y ángulo de caída. En el mercado se pueden llegar a conseguir apoyabrazos sofisticados con diferentes anchos, largos y graduación de amplitud...

Y, para terminar de descargar el cuello, un apoyacabezas que nos permita puntualmente descargar la tensión de nuestra cabeza... Algunos asientos modernos de camión incorporan una pequeña almohadilla que se adapta al cuello.

Además de los elementos descritos, cada tipo de vehículo y su trabajo específico, determinan incorporar al asiento una serie de opciones o accesorios. Valgan un par de ejemplos: Un tractor agrícola dispone de suspensión longitudinal, en la dirección de marcha, y lateral para contrarrestar las irregularidades del terreno por el que se desplaza. Un conductor de autobús que tenga que expedir billetes puede incorporar un giro de 50°.

Con estas indicaciones, tendríamos los elementos básicos para obtener un mínimo de comodidad. La comodidad es indispensable en un trabajo del que depende la seguridad de terceras personas o la propia precisión del mismo. No obtenerla degenera en situaciones de estrés e, incluso, peligro...

