

# Verkehrssicherheit

## Richtig Sitzen im Auto

### Richtig sitzen im Auto bedeutet sich selbst schützen vor vermeidbaren Verletzungen

Mit fortschreitender Technik werden unsere Fahrzeuge mit immer mehr elektronischen Neuerungen und Verbesserungen ausgestattet, die uns ein sicheres Fahren ermöglichen sollen. Aber nicht die einzelne Sicherheitsausrüstung eines Pkw schützt uns im Ernstfall, sondern erst die richtige Anwendung dieser Hilfsmittel in ihrer Gesamtheit bringen die schützende Wirkung.

Es beginnt mit den richtigen Vorbereitungen wenn wir uns in unser Auto setzen. Häufig werden Fahrzeuge mehrfach genutzt, so dass es erforderlich wird, die vom Vorbenutzer eingestellten „Maße“ auf unsere persönlichen Bedürfnisse umzustellen.

Oftmals sieht man Fahrer-innen in ihren Fahrzeugen sitzen, von denen man auf Grund ihrer erkennbaren Sitzposition glaubt, sie hätten einen „Stock verschluckt“ oder sie würden sich auf das Erkennen der vorderen Umrissmarkierungen ihrer Fahrzeughaube konzentrieren. Entspanntes Sitzen ist auch gleichbedeutend mit mehr Konzentration auf das Wesentliche, nämlich auf Verkehrsabläufe und den Verkehrsraum. Wir würden uns ja auch in unserem Wohnbereich nicht so hinsetzen, dass uns nach kurzer Zeit der Rücken schmerzt, wenn wir Fernsehen, Lesen oder anderen sitzenden Gewohnheiten nachgehen.

Beachten Sie folgende Tipps zum richtigen Sitzen in ihrem Auto:  
Stellen Sie die Rückenlehne des Fahrersitzes so ein, dass sie in einem Winkel von ca. 70 Grad nach hinten zur Sitzunterfläche steht. Das ist gleichbedeutend mit einer optimalen Einstellung.

Jetzt wählen Sie die Entfernung des Oberkörpers und der Beine zum

Instrumentenbereich so, dass Arme und Beine leicht angewinkelt sind. Diese Position bewirkt bei einem Frontalaufprall ihres Fahrzeuges eine deutliche und notwendige Entlastung ihrer Arm- und Beinegelenke. Sind Arme und Beine bei einem Frontalaufprall gestreckt, so setzt sich der entstehende Druck gradlinig in den Knochenaufbau durch und es kann zu schweren Knochenbrüchen kommen.

Die Hände legen Sie in der sogenannten „vor drei Stellung“ an das Lenkrad und achten darauf, dass die Daumen über das Lenkrad nach innen ausgerichtet sind. Diese Haltung erlaubt es Ihnen, Ihr Fahrzeug für notwendige Lenkbewegungen absolut optimal im Griff zu haben und sicher lenken zu können.

Häufig wird das richtige Einstellen der Kopfstütze vernachlässigt. Mit dieser „es wird schon nichts passieren Mentalität“ sind schwerwiegende Wirbelsäulenverletzungen (HWS) wenn es zu einem Auffahrunfall kommt vorprogrammiert. Die Einstellungshöhe ist der Körpergröße so anzupassen, dass der Hinterkopf in der normalen Sitzposition die Auflagefläche der Kopfstütze berührt, wenn er zurückprallt.

Konsequenter Einsatz der lebensschützenden Sicherheitseinrichtungen in unseren Fahrzeugen werden uns nur helfen, wenn wir sie uneingeschränkt im notwendigen Zusammenspiel auch nutzen. Das bedeutet richtige Einstellung der Sitzposition, plus Anlegen des Sicherheitsgurtes, plus Ausrichten der Kopfstützen in die richtige Position, kann Leben retten.

*Rainer Bernickel, Polizeihauptkommissar, Autobahnpolizei Münster, Verkehrssicherheitsberatung*