



MEJORA
los TME

PREPÁRATE para CONDUCIR MEJOR



1. DISTANCIA

Encuentra la separación óptima respecto al volante y los pedales. Un truco para calcularla: al pisar el embrague a fondo la pierna izquierda debe quedar ligeramente flexionada, no estirada.



2. ALTURA

Situa el asiento a una altura que te permita una visibilidad completa de todo el frontal para ver hasta el final del capó delantero.



3. INCLINACIÓN

La inclinación idónea del respaldo es un poco mayor a un ángulo recto, de forma que puedas estirar los brazos y tocar la parte superior del volante con las muñecas.



4. REPOSACABEZAS

El centro debe coincidir con la parte de atrás de tu cabeza y ambos deben quedar alineados por arriba.



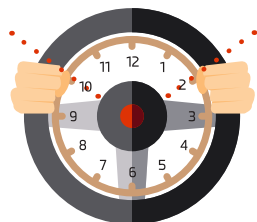
5. VOLANTE

Sujétalo cómodamente, con los codos un poco flexionados, formando un ángulo de más de 90°.



6. RETROVISORES

Deben estar colocados de forma que ofrezcan una visión correcta sin que sea necesario que muevas la cabeza.



7. MANOS

Coge el volante con ambas manos e imagina que es un reloj que ha de marcar las 10.10 h.



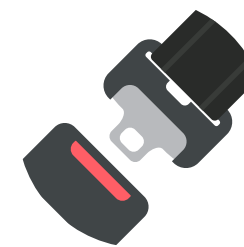
8. CALZADO

Evita conducir con chanclas y sandalias, zapatos con mucho tacón o demasiado rígidos.



9. ROPA

En invierno, evita la acumulación de ropa ya que impide el correcto ajuste del cinturón de seguridad.



10. CINTURÓN de SEGURIDAD

Es necesario abrochárselo siempre antes de que te pongas en marcha. Tienes que vigilar también que todos los acompañantes lo lleven puesto.

