Mehr Tipps zur richtigen Einstellung

Sind Sie gross gewachsen, ist Ihnen nicht klar, ob aktive oder passive Kopfstützen besser sind, oder stehen Sie vor einem Autokauf? Dann kann Ihnen Joe Köpfchen mit seinen Tipps weiterhelfen.
www.kopfstuetzen.ch

Und einen Tipp verrät er Ihnen hier schon:

«Während des Stillstands vor einer Ampel oder im Stau immer das Bremspedal drücken und den rückwärtigen Verkehr im Rückspiegel im Auge behalten. Aber ohne den Kopf zu drehen! Falls Sie merken, dass ein hinteres Fahrzeug nicht mehr anhalten kann, drücken Sie das Bremspedal so kräftig, wie bei einer Notbremsung und drücken Sie Ihren Körper in den Sitz und den Kopf an die Kopfstütze!»

Eine Präventionskampagne für mehr Sicherheit im Verkehr, durchgeführt vom Schweizerischen Versicherungsverband im Auftrag des Fonds für Verkehrssicherheit.

ASA | SVV
Die Schweizer Versicherer

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

DECADE OF ACTION FOR ROAD SAFETY 2011-2020

www.decadeofaction.org

Weitere Informationen zur Kampagne unter
www.kopfstuetzen.ch

Kopf stützen – Nacken schützen

Sicher unterwegs mit der richtigen Einstellung

Sicher fahren – Unfälle vermeiden – Unfallfolgen vorbeugen

Wer Unfälle im Strassenverkehr vermeiden will, fährt vorsichtig und mit genügend Abstand. Doch selbst der umsichtigste und aufmerksamste Fahrer kann in einen Unfall verwickelt werden.

Einfache Vorsorgemassnahmen können dazu beitragen, die Folgen eines Unfalls zu mildern. Dazu gehören das Tragen von Gurten und die richtige Einstellung des Sitzes und der Kopfstütze.

Auf die richtige Einstellung kommt es an

Eine richtig eingestellte Kopfstütze bietet mehr Sicherheit im Strassenverkehr und verringert das Risiko von Verletzungen bei Heckkollisionen. Auf die richtige Einstellung kommt es an, weil man bei einem Aufprall von hinten etwas aus dem Sitz gehoben wird. Sitzt die Kopfstütze dann zu tief, kann der Kopf über die Kopfstütze nach hinten beschleunigt und so die Halsmuskulatur überdehnt werden. Ist die Kopfstütze zu weit vom Kopf entfernt, kann sich der Kopf relativ zum Körper zu stark nach hinten bewegen, was ebenfalls zu Beschwerden führen kann. Sind Höhe und Abstand der Kopfstütze jedoch richtig eingestellt, wird der Kopf bei einem Aufprall deutlich schonender abgefangen. Als Folge sind die Kräfte auf die Halswirbelsäule geringer, was das Risiko von Verletzungen vermindert.

Wenige Handgriffe genügen

1. Die richtige Höhe einstellen:
Die Oberkante der Kopfstütze befindet sich auf gleicher Höhe wie die Oberkante des Kopfes.

2. Den richtigen Abstand einstellen:
Der Hinterkopf berührt die Kopfstütze.

Lässt sich die Kopfstütze nicht optimal einstellen, kann die Einstellung des Sitzes helfen – stellt man ihn steiler, kommt die Kopfstütze höher zu stehen und der Abstand zum Hinterkopf verringert sich.

Überprüfen Sie vor dem Abfahren immer die Einstellung von Kopfstütze und Sitz – sowohl als Lenkerin oder Lenker als auch als Mitfahrerin oder Mitfahrer.