

## Innstillinger av førerposisjonen

Kjøreturen starter alltid med å finne en god kjørestilling. Korrekte innstillinger gjør at det blir langt enklere å kjøre bilen. Har du hørt om de fire S-er?

S-S-S-S består av sete, speil, sikkerhetssele og sikt. Du stiller også inn kjørestillingen i den rekkefølgen.

### Sete / Sittestilling

Du skal sette deg på en måte der du kan betjene pedalene på en komfortabel måte. I tillegg skal du finne en høyde på setet som gjør at du ser over rattet. Her finnes det noen personlige preferanser, men bør du likevel følge punktene nedenfor.

- Det skal være en naturlig bøy i kneet slik at du kan trykke koblingspedalen helt i gulvet uten at beinet er strukket helt ut. Da blir du mer fintfølede med pedalene.

Et bøyd kne er også sikrere, da et helt utstrakt ben fører til at kreftene fra sammenstøtet flyttes opp i hofte og ryggpartiet til fører.

- Når vi har funnet oss en behagelig og rett innstilling med sitteputen skal seteryggen stilles inn. Når armene strekkes frem over rattet skal håndbaken kunne hvile på toppen av rattet. Dersom sete og seteryggen føles bra, men rattet er noe langt unna, kan dette ofte justeres i lengde og høyde avhengig av bilmodell.

### Speil

Vent med innstillinger av speil til sittestillingen er på plass. Tar vi dette først må det gjerne gjøres på nytt etter at sittestillingen er justert.

- Innvendig speil. Her skal vi kunne se ut bilens bakrute.
- Utvendige speil. Her skal vi se litt av bilen innerst i speilet slik at vi har et referansepunkt. Nederst i speilet bør vi se litt av asfalten bak bilen. Her kan ledsager gjerne gå ut å stille seg i områdene som et annet kjøretøy ville opptatt ved rygging mellom to biler slik at innstillingen blir lettere.

### Sikkerhetssele

- Selen skal ligge så tett inntil kroppen som mulig. Ta av tykke plagg. Bilen har varmeapparat, bruk heller dette.
- Still høyden slik at selen treffer rett over skulderen, og sørg for at det ikke ligger noe i lommene som selen går over.
- Selen skal ligge over hoftekammen, og strammes etter at vi har "klikket" oss på plass.

### Sikt

Se til at front-, side- og bakruten har godt utsyn. Er rutene skitne eller isete på utsiden skal dette fjernes. Vent med å kjøre til eventuell dugg og lignende er borte fra rutene.

Det er heller ikke uvanlig at frontruten har et tynt grått belegg på innsiden som hindrer sikt. Dette kan vaskes bort med et renholdsprodukt – eller salmiakkvann.