



Conduce seguro y protege tu espalda



- 1.** Regula la inclinación del respaldo. Tu espalda debe estar vertical o ligeramente inclinada hacia atrás, con la zona lumbar completamente apoyada en el asiento.
- 2.** Regula la altura y distancia del asiento, además de la altura y profundidad del volante:
 - ✓ Debes tener una buena visibilidad.
 - ✓ Tu pierna ha de quedar ligeramente flexionada al pisar el embrague a fondo.
 - ✓ Tus brazos deben quedar ligeramente flexionados al apoyar las muñecas sobre el volante.
- 3.** Regula la altura del reposacabezas para que su borde superior quede a la altura de los ojos. Si es reclinable, procura que la distancia que lo separe de tu cabeza esté entre 4 y 10 cm.
- 4.** Coloca adecuadamente las manos sobre el volante; evita conducir con una única mano.