



- 1.** Ajusta el reposacabezas de forma que proteja tu cuello en caso de colisión posterior.
- 2.** Regula el respaldo para que la zona lumbar quede bien apoyada.
- 3.** Mantén el volante con los brazos ligeramente flexionados.

**4.** Observa que las rodillas queden más elevadas que las caderas.

**5.** Procura que la distancia a los pedales permita su manejo con movimientos de tobillo, manteniendo el talón apoyado.

**6.** Al entrar en el vehículo, siéntate lateralmente y gira las piernas a la vez que el tronco.

**7.** Durante la conducción y en la ejecución de maniobras, utiliza los espejos retrovisores para evitar forzar el cuello.

