

Zo stelt u uw trekkerstoel af

1. De stoelafstand

Door de stoel naar voren of achteren te schuiven stel je de stoel in. Het is belangrijk dat je het koppelpedaal helemaal kunt indrukken. De bal van de voet moet altijd contact houden met het pedaal. Indien er in de trekker een verstelbaar stuur aanwezig is, schuif deze dan zo ver mogelijk naar voren toe tot u met gestrekte arm en vingers het bovenste gedeelte van het stuur kunt aanraken. Als een stuur verkeerd staat afgesteld kan dit nek- en schouderklachten veroorzaken.

2. De stoelhoogte

De stoelhoogte staat goed als de voeten comfortabel op de vloer staan, en de bovenbenen ongeveer horizontaal zijn. De knie moet net iets hoger staan dan de heup. Zorg dat de rand van de stoel niet te sterk voelbaar is in de bovenbenen. Een goede luchtgeveerde stoel heeft een automatische gewichtstelling, hierbij zoekt hij op basis van het lichaamsgewicht automatisch het midden van de veerweg op. Stel vervolgens de juiste hoogte in.

3. Zitting-instelling

Stel de zitting van de stoel zo af dat het gehele bovenbeen goed ondersteund is. Bij goede stoelen kan de zitting naar voren en achteren geschoven worden of heeft de stoel een verlengbare zitting. Belangrijk: zorg dat tussen de knieholtes en de voorkant van de zitting een samen gebalde vuist past (doorsnede ongeveer 10 cm), terwijl de rug goed tegen de rugleuning steunt.

4. De rugleuning

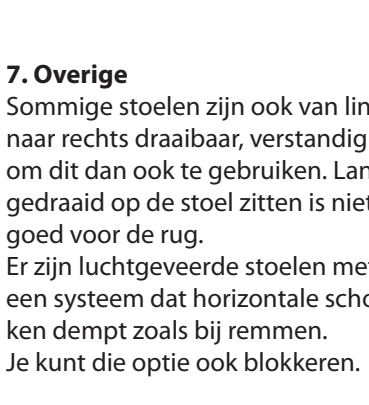
In de meeste gevallen is het in de trekker noodzakelijk om rechtop te zitten, zodat u goed zicht heeft op de instrumenten en de werktuigen achter u. Belangrijk: zorg dat de rugleuning een hoek van 95 tot 115 graden heeft ten opzichte van de zitting. Een rechte zithouding voorkomt een onprettig gevoel in de onderrug. Je kunt bij diverse merken gebruik maken van een rugverlening, deze is voor gebruik tijdens transport erg prettig, let op bij werkzaamheden waarbij achterom gekeken moet worden.

5. De lendesteun

De lendesteun staat goed als je deze net voelt. De bolling van de lendesteun moet goed aansluiten in de holling van de onderrug.

6. Armleuningen

Stel armleuningen zo af dat de onderarm op de leuning steunt en je bovenarm hiermee een hoek van 90 graden vormt. Het is belangrijk dat je schouders geregeld even ontspannen.



7. Overige

Sommige stoelen zijn ook van links naar rechts draaibaar, verstandig is om dit dan ook te gebruiken. Lang gedraaid op de stoel zitten is niet goed voor de rug. Er zijn luchtgeveerde stoelen met een systeem dat horizontale schokken dempt zoals bij remmen. Je kunt die optie ook blokkeren.



Wij leveren voor ieder voertuig en elke werkplek de juiste stoel

Kempenbaan 8 - 5121 DM Rijen - Tel: 0161 231573 - Fax: 0161 231358