

14. Februar 2023

Pressemitteilung

Ihr Ansprechpartner
Frank Reichert

Leiter Unternehmenskommunikation

Tel. +49 (0)711 97676-620

Fax: +49 (0)711 97676-609

frank.reichert@gtue.de

Richtig sitzen im Auto: Ein Plus für Sicherheit, Komfort und Ergonomie

- + **Fünf GTÜ-Tipps zur Sitzposition im Auto**
- + **Systeme der passiven Sicherheit durch richtiges Sitzen optimal nutzen**
- + **Moderne Technik unterstützt komfortable Sitzeinstellung**

___ Stuttgart. Sitzposition und Sicherheit im Auto greifen ineinander. Denn die Einstellung vor allem des Fahrersitzes wirkt sich auf zahlreiche Faktoren aus: vom Beherrschen des Fahrzeugs über Konditionssicherheit bei Langstreckenfahrten bis zur optimalen Wirkung von Sicherheitssystemen wie etwa dem Airbag. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH nennt fünf wichtige Punkte rund um das richtige Sitzen im Auto.

___ **1 – Sicheres Sitzen fängt bei der Kleidung an:** Im Winter sind wir draußen mit dicken Jacken unterwegs. Da scheint es verlockend bequem, sich auch mit Daunenjacke oder Parka hinters Lenkrad zu setzen. Doch dicke Winterkleidung ist am Steuer tabu, warnt die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH. Denn die Textilien für die kalte Jahreszeit haben mehrere Nachteile: Sie schränken die Beweglichkeit ein, was in kritischen Situationen die Reaktionsfähigkeit verringern kann. Außerdem wirkt der Sicherheitsgurt wegen der dicken Polster weniger gut. Das hat ein Crashtest des ADAC gezeigt. Auch Beifahrer und Kinder auf den Rücksitzen sollten im Winter ohne dicke Jacken angeschnallt sein. Keine Angst vor der Kälte – moderne Autos erwärmen sich schnell. Eine Sitzheizung erleichtert den Entschluss, die Jacke auszuziehen.

2 – Die richtige Sitzposition: Wie sitzt man im Auto als Fahrerin oder Fahrer korrekt? Beim Einstellen des Fahrersitzes sollte sich das Gesäß weit hinten auf der Sitzfläche befinden – an der Rückenlehne. Der Sitz ist in Längsrichtung gut positioniert, wenn die Knie auch bei durchgetretenen Pedalen nicht völlig durchgestreckt sind und wenn die Sitzvorderkante nicht von unten in die Oberschenkel drückt. Bei der Höheneinstellung des Sitzes ist das Ziel, dass die Augen ungefähr auf Höhe der Windschutzscheibenmitte nach vorn schauen. Die Sitzlehne wird möglichst aufrecht eingestellt, allerdings sollten mehr als 25 Zentimeter Platz bleiben zwischen dem Fahrerairbag im Lenkrad und dem Oberkörper.

3 – Weitere Optionen: Moderne Autos erlauben außerdem ein Einstellen des Lenkrads. Höhe und Längsposition sind so zu wählen, dass der Lenkradkranz bei optimaler Sicht auf das Armaturenbrett bequem in den Positionen „3 Uhr“ (rechts) und „9 Uhr“ (links) gehalten wird. Die Schultern sollten Kontakt zur Rückenlehne haben und sich auch bei plötzlichen Lenkmanövern nicht davon lösen. Der Test dafür: Bei stehendem Fahrzeug etwa ein Linkslenken simulieren, indem die rechte Hand auf ungefähr „zehn vor zwölf“ rutscht – oder ein Rechtslenken mit der linken Hand auf „zehn nach zwölf“. Der vergleichsweise geringe Abstand zum Lenkrad fühlt sich zunächst ungewohnt an. Doch nur in dieser Position kann das Fahrzeug optimal geführt werden. Wer weiter weg sitzt, tendiert dazu, sich am Lenkrad festzuhalten. Doch dafür ist dieses nicht gedacht.

4 – Ergonomie für ein Sicherheitsplus: Ein gut eingestellter Autositz kann Rückenschmerzen vorbeugen. Damit trägt die optimale Ergonomie gerade bei langen Fahrten dazu bei, die Kondition zu erhalten. Das ist wichtig für die Fahrsicherheit. Es gibt dafür sogar einen Fachbegriff, die sogenannte Konditionssicherheit. Daher sollte man beispielsweise darauf achten, die in vielen Fahrzeugen vorhandene Lordosenstütze zu nutzen. Sie hilft dabei, die Wirbelsäule trotz der Krümmung durchs Sitzen in Form zu halten.

5 – Moderne Technik: Viele Autos bieten mittlerweile eine elektrische Sitzverstellung. Darüber hinaus erleichtert ein Speicher für die optimale Sitzposition, das Auto auf wechselnde Fahrer einzustellen. Dann können Fahrerin oder Fahrer ihr individuelles Setup per Knopfdruck abrufen.

Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH

Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH ist die größte amtlich anerkannte Überwachungsorganisation freiberuflicher Kraftfahrzeugsachverständiger in Deutschland und zählt damit zu den größten Sachverständigenorganisationen überhaupt. Sie versteht sich als ein umfassendes Expertennetzwerk. Rund 2.400 selbständige und hauptberuflich tätige Sachverständige, mehr als 2.600 Prüfsachverständigen und Prüfsachverständigen sowie zahlreiche qualifizierte Mitarbeitende stehen an 10.300 Prüfstützpunkten in Werkstätten und Autohäusern sowie an mehr als 860 eigenen Prüfstellen der GTÜ-Vertragspartner zur Verfügung. Die GTÜ-Prüfsachverständigen und -Prüfsachverständigen sind im Sinne der Verkehrssicherheit und des Umweltschutzes tätig.

Gesellschafter der GTÜ sind die drei Sachverständigenverbände: AGS (Arbeitsgemeinschaft der Kfz-Sachverständigen e.V.), BVS-KSV (BVS-Kraftfahrzeugsachverständigen-Verein e.V.) und BVSK (Bundesverband der freiberuflichen und unabhängigen Sachverständigen für das Kraftfahrzeugwesen e.V.).

**GTÜ GESELLSCHAFT
FÜR TECHNISCHE
ÜBERWACHUNG MBH**
Vor dem Lauch 25
70567 Stuttgart
Deutschland

KONTAKT
FON +49 711 976 76-0
FAX +49 711 976 76-199
MAIL info@gtue.de
WEB www.gtue.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Thomas Emmert, Gabriele Schmidt-Rauße,
Dr. Frederik Schmidt
SITZ DER GESELLSCHAFT/REGISTERGERICHT
Stuttgart HRB Nr. 9610
STEUERNUMMER | UID
99040/00522 | DE147841514

BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE BANK
IBAN: DE37 6005 0101 0002 3223 46
BIC: SOLADEST600
DEUTSCHE BANK
IBAN: DE21 6007 0070 0134 1809 00
BIC: DEUTDESSXXX