

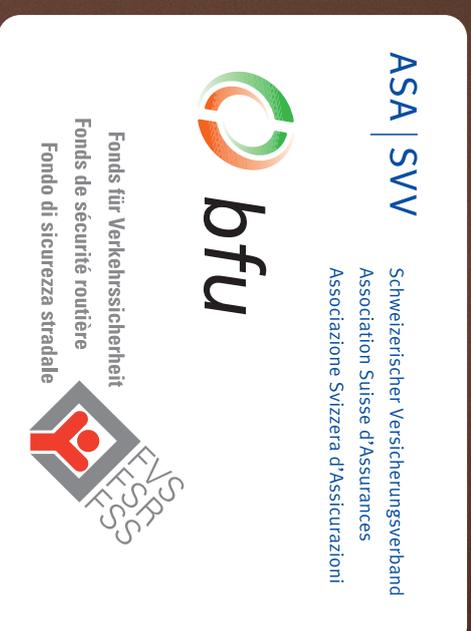
Nachträgliche Anpassung

Gewisse Kopfstützen lassen sich schlecht auf individuelle Bedürfnisse anpassen. Davon sind vor allem Menschen ab 1,80 Meter betroffen. Mit einem von der bfu Beratungsstelle für Unfallverhütung empfohlenen Kopfstützenaufsatz lässt sich Abhilfe schaffen. Diese Aufsätze sind im Fachhandel für rund 80 Franken erhältlich.

Tipps rund um die Kopfstütze

- Genügend Abstand zum vorderen Fahrzeug vermindert das Risiko einer Auffahrkollision.
- Vor jeder Fahrt kurz kontrollieren, ob die Kopfstütze richtig eingestellt ist; dies gilt auch für den Nebensitz und die Sitzplätze hinten.
- Beim Autokauf auf gute Verstellbarkeit, feste Fixierbarkeit und richtige Position der Kopfstütze achten. Fragen Sie nach «aktiven» Kopfstützensystemen.
- Während des Stillstands immer das Bremspedal drücken und den rückwärtigen Verkehr im Rückspiegel ohne Kopfdrehung im Auge behalten. Dies dient der Vorbereitung. Falls ein hinteres Fahrzeug nicht mehr rechtzeitig anhalten kann, sollten Sie Körper und Kopf in den Sitz beziehungsweise in die Kopfstütze drücken.

Kopf stützen – Nacken schützen Mehr Sicherheit, weniger Verletzungen



In Zusammenarbeit mit



Weitere Informationen zu Kopf stützen –
Nacken schützen unter www.kopfstuetzen.ch

Kopf stützen – Nacken schützen

Sicher unterwegs mit der
richtigen Einstellung

Eine Kampagne für
mehr Sicherheit im Verkehr



Sicher fahren – Unfälle vermeiden – Unfallfolgen vorbeugen

Wer Unfälle im Strassenverkehr vermeiden will, muss vorsichtig und mit genügend Abstand fahren. Doch selbst der beste und umsichtigste Fahrer kann einem Unfall ausgesetzt sein. Vorsorgemassnahmen sind daher die besten Mittel, die Folgen eines Unfalls zu mildern. Dazu gehört einerseits das Tragen von Gurten, andererseits die richtige Einstellung des Sitzes und der Kopfstützen.

Auf die richtige Einstellung kommt es an

Wenn die Kopfstütze richtig eingestellt ist, sind Kopf und Hals gut gestützt. Wenige Handgriffe genügen. Dabei sind nur zwei Dinge zu beachten:

1. Die richtige Höhe: Die Oberkante der Kopfstütze befindet sich auf gleicher Höhe wie die Oberkante des Kopfes. Bei einem Aufprall wird man etwas aus dem Sitz gehoben. Ist die Kopfstütze zu tief, kann die Halswirbelsäule über die Kopfstütze nach hinten gedehnt werden.

2. Der richtige Abstand: Die Kopfstütze so einstellen, dass der Hinterkopf die Kopfstütze berührt – sowohl beim Lenker oder bei der Lenkerin wie auch bei allen Mitfahrern. Ist die Kopfstütze zu weit weg, kann sich der Nacken bei der Bewegung nach hinten verletzen.

Überprüfen Sie vor dem Abfahren die Einstellungen von Kopfstützen und Sitzen – sowohl beim Lenker oder bei der Lenkerin wie auch bei allen Mitfahrern.

Abstand einstellen

Höhe einstellen

