



Test diversi

Ergonomia dei sedili nelle automobili

Il sedile rappresenta l'interfaccia essenziale tra il conducente e il suo veicolo. Come tale deve soddisfare una serie di requisiti. Oltre alla comodità, contribuisce alla sicurezza attiva e passiva. Innanzitutto è fondamentale regolarlo correttamente.

La qualità dei sedili non è generalmente fra le preoccupazioni principali di coloro che si apprestano ad acquistare una vettura. Eppure vi trascorreranno in media oltre 300 ore all'anno. Consigliamo vivamente di fare un giro di prova prolungato prima di acquistare un'auto per accertarsi di stare comodi sul posto guida. La misura in cui soddisfa le esigenze individuali, specie in termini di comodità, è legata anche, ma non solo, alla presenza o meno di regolazione in altezza e sostegno lombare. In via di massima, basta che sia ben dimensionato, imbottito a dovere, offra una buona tenuta (specie dorsale) e sia adatto a conducenti di varia statura.

Prima di partire è fondamentale aggiustare il sedile, soprattutto se si percorrono più di 20mila chilometri all'anno. Una regolazione scorretta può compromettere la salute, provocando dolori dorsali, tensioni, male alle cervicali e gambe, ecc. Non di rado, l'automobilista si lamenta di stanchezza e deconcentrazione. Per evitare tali conseguenze, si cercherà in particolare di assumere una posizione seduta eretta e di adeguare di conseguenza il poggiatesta (il cui bordo superiore va allineato alla sommità del capo; vedi anche il capitolo «Come regolare il sedile del conducente in modo corretto»).

Sicurezza

Un sedile ergonomico migliora significativamente la sicurezza a bordo. Consente al conducente di sedere correttamente e ne favorisce la concentrazione e ritarda l'affaticamento. Di conseguenza, ha riflessi più pronti e reagisce in modo adeguato alle diverse situazioni che gli si presentano. Quanto alla sicurezza passiva, l'ergonomia o meglio la corretta regolazione del sedile contribuisce ad una protezione ottimale in caso di impatto. I diversi elementi della dotazione di sicurezza - airbag frontale e laterali, a livello di ginocchie e testa, cinture e pretensionatori, poggiatesta - risultano efficaci soltanto se i sedili so-



Gesti che salvano la vita: regolare il poggiatesta allineandolo alla sommità del capo e far aderire saldamente la cintura al corpo.

no ben adattati ai passeggeri. La distanza fra busto e airbag/volante non dovrebbe essere inferiore ai 25-30 centimetri per non intralciare il conducente nelle manovre di scansamento. In caso d'incidente, l'airbag potrebbe ferirlo fatalmente se si gonfia a distanza ravvicinata. Lo schienale dovrebbe essere regolato possibilmente in verticale. Se troppo inclinato, il contatto con la schiena è insufficiente e le braccia sono troppo tese, rendendo disagiata la sterzata. Ricordiamo che il volante va tenuto con ambedue le mani.

Pericolo di trauma cervicale (cosiddetto «colpo di frusta»)

In caso di urto posteriore, veicolo e conducente subiscono un'accelerazione in avanti, mentre la testa, non sostenuta, rimane nella posizione iniziale per poi seguire il movimento del corpo. Questo «colpo di frusta» può provocare una severa distrazione delle vertebre e lesioni ai legamenti, muscoli, dischi intervertebrali o nervi. Il trauma comporta dolori alla cervicale, mal di testa, nausea o problemi di concentrazione. In altre parole, un poggiatesta regolato correttamente permetterà di impedire o ridurre la gravità dei postumi di un incidente di questo tipo.

Sicurezza sui sedili posteriori

Già a velocità di 30 km/h una collisione contro un ostacolo fisso può essere letale, se non si è allacciati, sia per il conducente, sia per chi gli siede accanto, nonché per i passeggeri sui sedili posteriori. La cintura di sicurezza è il «salvavita» n° 1 nelle auto. Da tempo, tutti gli occupanti hanno l'obbligo di allacciarsi le cinture e il tasso d'uso di coloro che lo fanno è nettamente aumentata nel corso degli ultimi anni. Se nel 2006 soltanto due su tre passeggeri posteriori le portavano, la loro quota è passata all'86%. Meglio ancora per i conducenti, di cui il 94% si allaccia sistematicamente le cinture di sicurezza. Ciò è merito, non da ultimo, della campagna «Allacciati alla vita.», realizzata con la partecipazione del TCS e che mette in luce l'importanza di questa misura antinfortunistica vitale. Perché possa svolgere la sua funzione in maniera ottimale, occorre peraltro osservare alcuni punti. Studi svolti al riguardo mostrano che soprattutto sui sedili posteriori si tende ad assumere una posizione seduta anormale, ad esempio inclinando il busto in avanti o lateralmente oppure la cintura viene passata sotto il braccio anziché sulla spalla. Così il rischio di ferirsi si moltiplica in misura significativa in caso di incidente, siccome i dispositivi di sicurezza non possono ritenere in maniera ottimale il passeggero. È quanto confermato da numerosi crash test.



Test diversi Ergonomia dei sedili nelle automobili

Non meno importante in seconda fila

Attualmente, gli sforzi tesi a migliorare la sicurezza a bordo si focalizzano sui passeggeri che si accomodano dietro. Ricerche fatte all'uopo mostrano che sui sedili posteriori il livello di protezione è inferiore a quello, molto elevato, garantito davanti.

Il consorzio di Euro NCAP che si occupa di testare la sicurezza delle automobili utilizza, nell'ambito delle prove di collisione, dei manichini grandezza bimbo direttamente sui sedili e non sistemati in un apposito seggiolino. L'auto viene poi valutata più sicura se è munita di dispositivo che invita acusticamente ad allacciarsi le cinture, meglio se su tutti i sedili. L'efficacia dei poggiatesta è comunque migliore nelle nuove automobili che ne consentono una regolazione più ampia per accomodare passeggeri di varia statura. In passato, il dorsale dei sedili risultava spesso troppo corto per occupanti alti. Ulteriori interventi per una maggiore sicurezza sono i limitatori di forza per le cinture: in combinazione con i pretensionatori e gli airbag, questi contribuiscono a ridurre il rischio di lesioni della parte superiore del corpo. Il pretensionatore tende infatti immediatamente la cintura, mentre il limitatore di forza la scioglie appena durante l'impatto viene esercitato un carico critico sul torace. Ciò è particolarmente importante se si trasportano passeggeri più anziani

Il TCS consiglia

- Fate del sedile dell'automobile un criterio d'acquisto. Non esitate a provare i sedili nel corso di (prolungati) giri di prova.
- Regolate correttamente il sedile, compresi l'altezza del poggiatesta e della cintura di sicurezza. Eviterete dolori muscolari e aumenterete la vostra sicurezza.
- Programmate abbastanza tempo per il viaggio. In questo modo guiderete in modo più disteso e sicuro.
- Durante il tragitto, fate una sosta almeno ogni due ore. Approfittatene per rigenerare il corpo e lo spirito. Il TCS raccomanda di sgranchirsi le gambe e di compiere qualche esercizio di ginnastica.
- Se avvertite segni di stanchezza, fermatevi subito e fate un «pisolino» di una quindicina di minuti. Ecco l'unico rimedio efficace contro gli improvvisi colpi di sonno. Soltanto un automobilista riposato è un utente della strada attento.

Come regolare il sedile del conducente in modo corretto

1. Prima di regolare il sedile nei particolari, occorre sistemarlo in una posizione adeguata assieme allo schienale.
2. Alzare il sedile il più alto possibile. La distanza tra testa e tetto dell'abitacolo deve corrispondere a circa la larghezza di un pugno. Questa posizione garantisce un ampio campo visivo.
3. Con il basso schiena appoggiato allo schienale, regolate la distanza dei pedali, in modo tale che le gambe restino ancora leggermente piegate quando li schiacciate a fondo.
4. Inclinate lo schienale in modo tale che il volante possa essere impugnato con le braccia leggermente piegate e le spalle appoggiate. Il contatto tra spalle e schienale dev'essere mantenuto anche quando si gira il volante. Cercate anche di posizionare lo schienale il più verticale possibile.
5. Regolate l'inclinazione della seduta in modo da poter schiacciare i pedali a fondo senza grossi sforzi, sedendo in modo disteso.
6. Se il sedile è regolato correttamente, la distanza con l'incavo del ginocchio non deve superare la larghezza di due o tre dita.
7. Sistemate il poggiatesta in modo che il bordo superiore combaci con la sommità del capo. La distanza tra testa e poggiatesta dev'essere essere ridotta (max. 3 cm).
8. Le imbottiture laterali del sedile devono contenere il corpo in modo confortevole, senza stringerlo.
9. Regolate il supporto lombare dello schienale affinché sorregga la colonna vertebrale, seguendone l'anatomia.