

ŞOFÖRLÜK ÖNCESİ DOĞRU ALIŞKANLIKLAR EDİNMEK

Nizamettin ÖZBEK

Araba kullanmaya hazırlanırken şoförlük öncesi doğru alışkanlıklar edinilmelidir; çünkü çoğu şoförlük becerileri zamanla otomatikleşir. Bu bakımdan şoförün, arabaya girişi, oturuşu ve direksiyon tutuşu hep kuralına uygun, hep nota ile yapıyormuşçasına ölçülü olmalıdır. Gelişmiş güzel davranışlara yer vermemeli, özellikle, tek elle direksiyon kullanmak (ellerden biriyle sigara içerek ya da çörek, simit vb. yiyecek) koltuğa yan oturmak, pencereden kol sarkıtmak vb. gösteriş çalan hareketlerden sakınmalıdır. Şoför arabanın içine adım atmadan önce, arabanın güvenli olarak hareketine karşı çıkabilecek engeller daima araştırılmalıdır.

Arabaya girdikten sonra da uygun bir göz düzeyi,

Baş yastığına doğru bir biçim verilmesi,
Ellerin direksiyonu saatteki 3 ve 9 rakamlarının yerlerine uygun olarak tutması,

Bacaklarda güzelce bir eğilme ve kolların hafifçe bükülmesi önemlidir.

Gövdenin Durumu

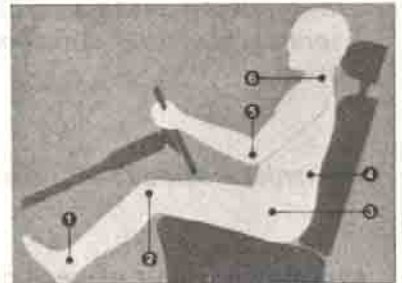
Taşıtın kumandalarını doğru olarak kullanabilmek için düzgün bir oturuş gerektir. Ayakların döşemedeki kumandaları rahatça çalıştırabilmesi için direksiyon gerisinde rahat ve dik bir biçimde oturmalıdır. Böyle bir oturuş, şoförün, kollar dirseklerden hafifçe bükülmüş olarak, direksiyonu doğal biçimde tutmasını sağlar. Direksiyon tutuşu yumuşak, fakat, kuvvetli olmalıdır. Her iki el daima direksiyonu yalnız dıştan kavramalı ve eller saat 3 ve 9 durumunda olmalıdır. Bu durum en üstün kontrol olanağını verdiğinden en iyi tutuş biçimidir. El durumu oturma yerinin şekline (Bütün ya da bölünmüş) ve kol uzunluğuna göre değişir.

Direksiyonun epeyce üstünde doğru bir göz düzeyi her zaman sağlanmalıdır. Direksiyonun üstünden görmede güçlük çeken kişiler, altlarına katı bir minder almalıdır.

Kumandaları etkili şekilde kullanmaya elverişli ayak durumu boy uzunluğuna bağlıdır. Fren ve gaz pedallarıyla uzun ve kısa hüzmeli ışık düğmesini ve standart vitesli taşıtlarda debreyaj pedalını kullanabilmek için bacaklarda esneklik (bükülebilme) olmalıdır.

DİREKSİYONDA ALTI SAKINCALI OTURUŞ BİÇİMİ

1. Ayakların yanlış tutuluşu, baldır kaslarında basınçlar ve gerginliklere neden olur.
2. İyice bükülmüş dizler, bacak toplardamarlarında kan birikmelerine yolaçar. İyice uzatılmış bacaklar, uyluk açıcı kasları gereksiz yere ve biteviye çalıştırır. Bacaklar yorulur.
3. Gövde üst kısmının iyice geriye yatık olması durumunda, şoför bacak kemikleri yerine kaba etler üzerinde oturuyor demektir. Sonuç: sırt kaslarının gerilmesi.
4. Sağrı kemiginin öne doğru bükülmesiyle karın örgenlerinin sıkışması. Sonuç: Yüzeysel solunum, bağırsaklarda gaz toplanması, karın ağrısı, karında yetersiz kan dolaşımı.
5. Kolların iyice uzatılması ya da bükülmesiyle, omuz kaslarında, basınçlar ve yorgunluk belirmesi.
6. Başın çok ileri ya da geri eğilmesiyle boyun ve omuz kaslarının gerilmesinden bel kemiginin incinmesi.





Burada bir Mercedes'e konulan küçük bir bilgisayar, uygun oturma durumunu bulup vermektedir. Gövde ölçüleri yazılır ve elektromotor aracılığıyla koltuk elverişli duruma getirilir.

HERKESE UYGUN GELEN ŞOFÖR KOLTUĞU

Bu yeni otomobil koltuğunda, herkes direksiyonda, kendine uygun oturma durumunu elde ediyor. Bir bilgisayar bunu sağlıyor.

Eski bir şoför deyişle "insan direksiyonun arkasına nasıl oturursa öyle de araba kullanır". Direksiyonun arkasına büzülüp oturan kişi, tehlikeli bir durumda gerekeni zor yapar. Hatalı oturuşlarda kaslar kısılr ve şoför çabucak yorulur. Oto koltukları genellikle "normal şoför"e (1.75 cm. boy, 75 kg. ağırlık) göre yapılır. Farklı gövde ölçülerinde koltuklar zorlanır. 1.60 m. boyundaki kişi koltuğa zor uzanır. Boyu iki metreyi bulan, kişilerin, direksiyonu kullanabilmek için dizlerini iyice kırmaları gerekir. Çoğu oto koltuklarında, boy ve eğim (arkalıkta) ayarlaması vardır. Az sayıda olmakla beraber, kimi oto koltukları yükseklik bakımından da ayarlanabilmektedir. Doğru oturma durumunu, her şoförün kendisi bulmalıdır. Bunlar hiç olmazsa zamanla değişirler. Son günlerde Remscheider Keiper Firması tarafından geliştirilen bir otomobil koltuğunda bir küçük bilgisayar 1.50 ile 2.00 metre arasındaki kişiler için en elverişli oturuş durumunu bulup çıkarmaktadır. Bilgisayarın işlevi şöyle: ilk önce şoför kendisini güzelce ölçtürür (örneğin karısının yardımıyla) kol, bacak, uyluk ... v.b. uzunlukları. Ölçüler ayrı ayrı, bir cep hesap aletinde olduğu gibi bir klavye üzerine yazılır. Düğmeye basınca, bilgisayar, doğru oturuş biçimini hesaplayarak, bunu servomotorları aracılığıyla aldırır.

Dört kişinin araba kullandığı bir ailede, bunlardan her birinin, birkez ölçü vermesi gerekmektedir. Koltuk bilgisayarı bu kadarla da kalmıyor, gereğinde, aile mensuplarına özel oturuş durumları veriyor: kasların uyuşmaması için oturuş durumunun belli bir ritimde değiştiği kent yolculuklarında, çok dönemeçli kesim ya da otoyol yolculuklarında. Bundan başka koltuk, elektrikle hareketsiz ya da yatay duruma getirilebilir. Binilir binilmez de kullanılmaya elverişlidir.

YARARLANILAN YAPITLAR

1. How to drive.
2. Stern.
5. Trafik Güvenliği ve ŞOFÖR
(Nizamettin ÖZBEK).