การนั่งขับรถในท่านั่งที่ถูกต้อง

นำเสนอเมื่อ : 14 เม.ย. 2552

การนั่งขับรถในท่านั่งที่ถูกต้อง ไม่เพียงแต่ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้า แต่ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการขับขี่

เริ่มจากการปรับเบาะนั่งให้ได้ระยะเหมาะสม ปรับตำแหน่งพวงมาลัย และปรับมุมกระจกมองข้าง-มองหลัง นั่งให้เข่าอยู่สูงกว่าตะโพกเล็กน้อย งอข้อศอกเล็กน้อย ปรับพนักพิงให้เอนเล็กน้อย
การนั่งชิดพวงมาลัยเกินไป ไม่ว่าจะด้วยจุดประสงค์ เพื่อต้องการมองด้านหน้าสุดของฝากระโปรงหน้า เพราะกลัวจะกะระยะไม่ถูกก็ไม่ควรทำ ควรใช้วิธีกะระยะเอาเอง
เพราะท่านั่งที่งอข้อศอกมากเกินไปทำให้การหมุนพวงมาลัยไม่คล่อง นอกจากนี้ หากเกิดอุบัติเหตุ แม้คุณจะคาดเข็มขัดนิรภัย ก็ยังเสี่ยงต่อการอัดเข่ากับพวงมาลัย เพราะเข็มขัดรั้งไว้ไม่ทัน ทั้งเสี่ยงต่อการปะทะกับถุงลมนิรภัยที่ยังพองตัวไม่เต็มที่ ซึ่งเท่ากับเป็นการโดนเสยกลับ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตที่เดียว

การปรับเบาะและท่านั่งขับรถที่ถูกต้อง มีผลมากต่อความปลอดภัยในการขับรถ รวมถึงความปลอดภัยเมื่อเกิดการชนด้วย การปรับเบาะที่ถูกต้องทำได้ไม่ยาก แค่ใช้ฝ่าเท้า เน้นว่าฝ่าเท้า ไม่ใช่ปลายเท้า เหยียบแป้นคลัตช์ให้สุด หรือถ้าเป็นเกียร์ออโต้ก็ใช้ฝ่าเท้าเหยียบแป้นเบรก แล้วเลื่อนตัวเบาะนั่งให้เข่างอเล็กน้อย นั่นเป็นตำแหน่งของเบาะนั่งที่เหมาะสมบางคนชอบปรับเบาะให้เอนมากๆ แล้วชะโงกตัวโหนพวงมาลัย จนหลังมาสัมผัสกับพนักพิงเต็มที่
เช่นนี้ก็ทำให้สูญเสียความฉับไวและแม่นยำในการควบคุม รถยนต์ เมื่อจะมองกระจกมองข้างและกระจกส่องหลังก็ต้องเบนแนว สายตามากขึ้น แถมยังทำให้เกิดความเมื่อยล้าเมื่อนั่งอย่างนี้นานๆ

การปรับพนักพิงที่ถูกต้อง จะต้องไม่เอนหรือตั้งเกินไป ถ้าปรับพอดี จะเช็คได้โดย ใช้มือซ้ายจับพวงมาลัยในตำแหน่ง 9 นาฬิกา มือขวา 3 นาฬิกา แล้วขอศอกต้องงอเล็กน้อย แต่แผ่นหลังต้องแนบกับพนักพิงตลอดเวลา ปรับเสร็จแล้วลองเลื่อนมือไปวางไว้บนสุดของวงพวงมาลัย แถวๆ ข้อมือต้องแตะกับพวงมาลัยจึงจะถูกต้อง ถ้าวงพวงมาลัยอยู่เลยไปถึงกลางฝ่ามือหรือโคนนิ้ว แสดงว่าปรับพนักพิงเอนเกินไป ถ้าวงพวงมาลัยอยู่ชิดเลยข้อมือเข้ามาแสดงว่านั่งชิดเกินไป

หมอนรองศีรษะ ก็สำคัญ ควรปรับให้พอดี โดยให้เอนศีรษะแล้วพิงช่วงกลางหมอนพอดี แต่ศีรษะไม่ต้องพยายามพิงหมอนเวลาขับ เพราะหมอนรองศีรษะมีไว้รองรับเมื่อเกิดการชนแล้วศีรษะจะได้สะบัดไปด้านหลังน้อย ไม่ใช่ไว้พิงตอนขับ

เข็มขัดนิรภัย ถ้าปรับสูง-ต่ำได้ ก็ควรปรับต่อจากการปรับเบาะ จะได้พอดีกัน

ที่ถูกต้องสายเข็มขัดนิรภัยต้องพาดจากไหปลาร้าเฉียงล งมาที่สะโพก ส่วนด้านล่างก็พาดอยู่แถวกระดูกเชิงกราน อย่าให้สายพาดคอ หรือหย่อนเลยหัวไหล่ลงไป

พวงมาลัย ของรถรุ่นใหม่ๆ มักปรับสูงต่ำได้ ก็ควรปรับให้พอดี คือ ไม่สูงเกินไปเพราะจะเมื่อยเมื่อขับนานๆ และไม่ต่ำเกินไปจนติดตนขา กระจกมองข้างและกระจกมองหลังเปรียบเสมือนตาหลังของคุน ขับ กระจกมองข้างควรปรับไม่ก้มหรือเงยเกินไป และปรับให้เห็นด้านข้างของตัวรถเรานิดๆ อย่าให้เห็นแต่ทางด้านหลังล้วนๆ ส่วนกระจกมองหลังก็ปรับให้เห็นด้านหลังเป็นมุมกว้างที่สุด ไม่ใช่ปรับไว้สองหน้าตัวเองแบบที่หลายคนทำกัน

ทั้งหมดที่แนะนำต้องปรับตอนรถจอดนิ่งในที่ปลอดภัย อย่าปรับตอนขับรถหรือจอดบนถนน อันตราย ถุงลมนิรภัย หรือแอร์แบ็ก ซึ่งรถรุ่นใหม่ๆ มักมีมาให้อย่างน้อย 1 ใบในฝั่งผู้ขับ ถุงลมนิรภัยจะพองตัวขึ้นเองเมื่อเกิดอุบัติเหตุ มีไว้รองรับร่างกายส่วนบนเมื่อเกิดอุบัติเหตุ ไม่ให้ปะทะกับพวงมาลัยหรือแผงหน้าปัดโดยตรง ช่วยลดความบาดเจ็บได้ แต่ก็ต้องมีการใช้งานที่ถูกต้องด้วย

สิ่งสำคัญในการขับรถที่มีถุงลมฯ คือ ต้องปรับเบาะและพนักพิงให้เหมาะสม อย่าให้ชิดเข้ามามากเกินไป คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง และจับพวงมาลัยให้ถูกตำแหน่ง ถ้าปรับเบาะชิดไป และไม่คาดเข็มขัดนิรภัย ร่างกายส่วนบนอาจปะทะกับถุงลมฯ ผิดจังหวะ คือ ปะทะตอนถุงลมยังพองตัวไม่สุด ร่างกายพุ่งไปด้านหน้าแล้วเจอกับถุงลมฯ ที่พุ่งสวนออกมา กลายเป็น 2 แรงบวกเจ็บหนักแน่

การจับพวงมาลัย ก็เกี่ยวข้องกับถุงลมฯ เพราะถ้าจับไม่ถูกตำแหน่งแขนอาจไปขวางทางการพองตัวของถุงลมฯ ทำให้ถุงลมฯ ไม่ได้ทำงานตามที่ออกแบบมา

ส่วนรถที่มีถุงลมฯ ฝั่งข้างคนขับก็ต้องเพิ่มความระมัดระวังไม่วางของขวา งทางถุงลมฯ และอ่านคำเตือนเรื่องถุงลมฯ ในคู่มือประจำรถอย่างละเอียดก่อนใช้งานด้วย ถุงลมนิรภัยจะช่วยลดความบาดเจ็บได้ก็ต่อเมื่อมีการใช งานอย่างถูกวิธี จำง่ายๆ ว่า อย่านั่งชิดเกินไป และต้องคาดเข็มขัดนิรภัยตลอดการขับรถ ไม่งั้นอาจกลายเป็นถุงลมมหาภัยได

ตำแหน่งการจับพวงมาลัยที่ถูกต้อง

จริงๆ แล้วอยากจะบอกว่า คนไทยมีการจับพวงมาลัยผิดตำแหน่งกันมากกว่าครึ่ง แต่ก็ไม่ได้สำรวจอย่างจริงจัง แค่ลองนั่งริมถนนคอยดูคนขับรถผ่านไปเท่านั้น 3 สาเหตุที่ทำให้หลายคนปฏิบัติกันผิดๆ ก็คือ

1. เน้นความสบายของตนเองเป็นหลัก

2. จับพวงมาลัยตามใจชอบ ก็ไม่เห็นจะเกิดอุบัติเหตุเลย

3. ไม่มีใครบอกใครสอน ทั้งตอนหัดขับรถ หรือคนอื่นนั่งไปด้วย

ตำแหน่งที่ถูกต้องของการจับพวงมาลัย เมื่อเปรียบเทียบกับหน้าปัดนาฬิกา เพราะเป็นวงกลมเหมือนกันน่าจะเข้าใจกันได้ง่าย มือซ้ายอยู่ในตำแหน่ง 9 นาฬิกา มือขวาอยู่ในตำแหน่ง 3 นาฬิกาสวนตำแหน่ง 10 และ 2 นาฬิกา อนุโลมได้ แต่ไม่แนะนำ

เพราะความแม่นยำในการบังคับควบคุมจะด้อยกว่าตำแหน่ง 9 และ 3
นาฬิกาซึ่งอยู่ครึ่งหรือช่วงกลางของวงพวงมาลัยพอดี

การกำพวงมาลัยสำหรับการขับรถบนเส้นทางเรียบ ไม่ใช่วิบาก ควรใช้นิ้วโป้งเกี่ยวช่วยด้วยเสมอ กำแน่นพอประมาณ แต่ไม่หลวมเกินไป ควรจับพวงมาลัย 2 มือ ที่ตำแหน่ง 9 และ 3 นาฬิกาอยู่เสมอ (แต่ไม่ถึงกับเกาหรือปรับวิทยุไม่ได้) อย่าชะล่าใจเมื่อเห็นเส้นทางโล่งๆ หรือเดินทางไกล เพราะถนนเมืองไทยมีหลุมโดยไม่ได้คาดหมาย หรือมีอะไรให้หักหลบฉุกเฉินได้เสมอ และหลังเปลี่ยนเกียร์แล้ว อย่าวางมือคาไว้บนหัวเกียร์ ให้ยกมือขึ้นมาจับพวงมาลัยครบ 2 มือตามปกติ

อ่านแล้วนอกจากจะนำไปปฏิบัติ (เหมือนว่าบางคนจะแก้ไขยาก เพราะเคยชิน แต่ถ้าตั้งใจก็ไม่ยาก) ก็ควรเผยแพร่ออกไปเท่าที่ทำได้ เพราะไม่ใช่เรื่องยากเลยกับการจับพวงมาลัยครบ 2 มือตามตำแหน่งที่บอก เกือบตลอดการขับ ถ้าขับทางไกลแล้วรู้สึกเมื่อย ก็แค่บีบข้อศอกเข้ามาแตะลำตัวเท่านั้นเอง ไม่ควรคิดว่าจับพวงมาลัยตำแหน่งแบบไหนๆ ก็ไม่เคยขับรถชน เพราะถ้าพลาดเพียงครั้งเดียว อาจไม่มีโอกาสนึกถึงการแนะนำนี้เลยก็เป็นได้..หวงนะ..!