



## Script 6

# Zithouding/ stuurhouding/ afstellen spiegels



Zit je lekker?

## Zithouding 1.



**1** Hou met linkerhand de handgreep vast. (Je kunt jezelf naar voren en naar achteren trekken.)

**2** Trek de hendel naar je toe en laat de hendel los als jouw stoel goed staat.



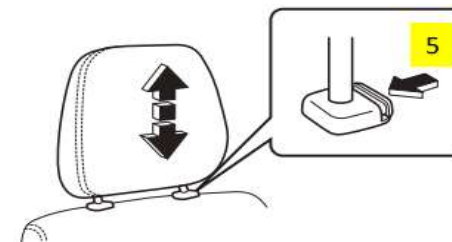
**3** Trek de hendel omhoog om de rugleuning naar voren of naar achteren te kantelen.



**4** Met de hendel kun jij jezelf omhoog pompen of de stoel laten zakken.

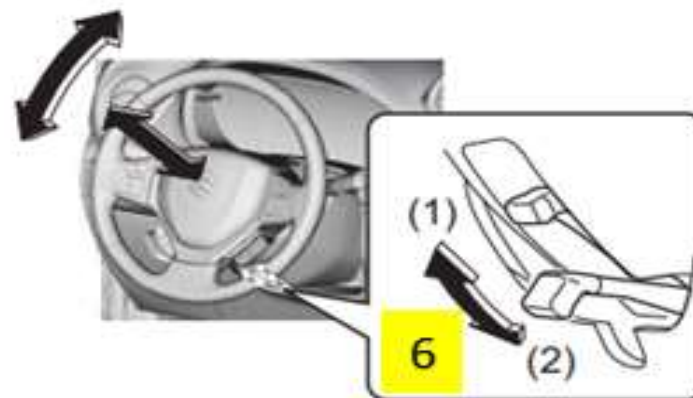
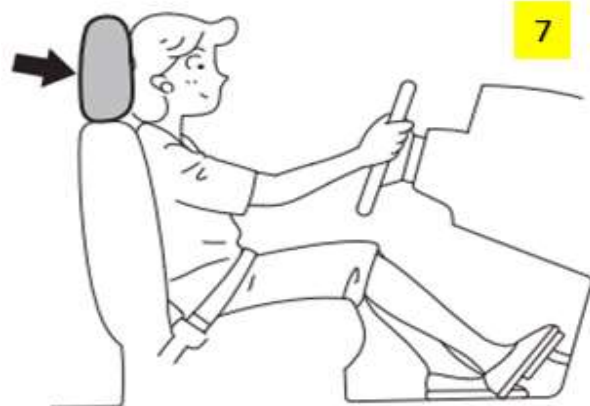
5

Door het lipje in te drukken, kun je de hoofdsteun naar boven of naar beneden afstellen.



6

De hendel kun je naar beneden duwen waardoor je het stuur naar je toe kan trekken, van je af kan duwen, naar boven of naar beneden kunt bewegen. De hendel van je af duwen totdat het stuur is vergrendeld.



7

De zithouding en de stuurhouding is goed als je

- 1: Je met je linkervoet de koppeling geheel kunt intrappen en met de hak op de grond de koppeling kunt laten opkomen.
2. Je onder de binnenspiegel door kunt kijken zonder enige moeite.
3. Je met jouw hoofd niet boven de hoofdsteun uitkomt.
4. Jij de polsen op de bovenkant van het stuur kunt leggen met gestrekte armen.
5. Jij het instrumentenpaneel volledig kunt zien met het stuur in de rechttuitstand.

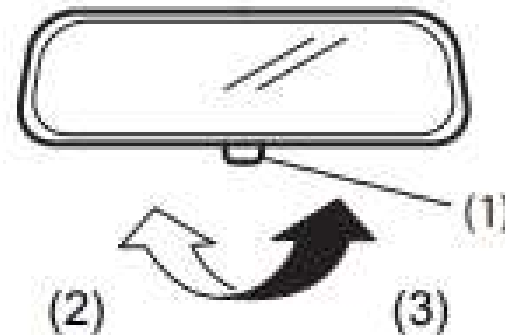
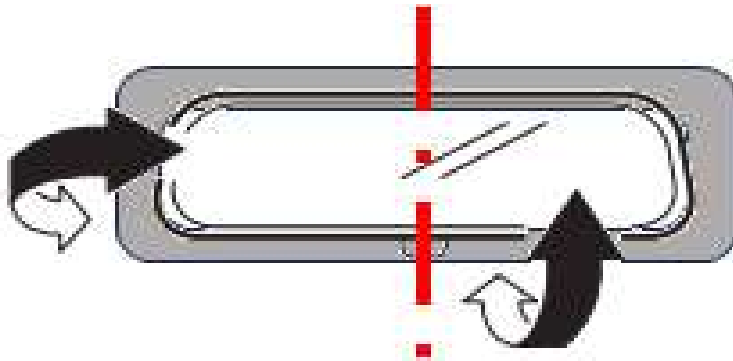
5



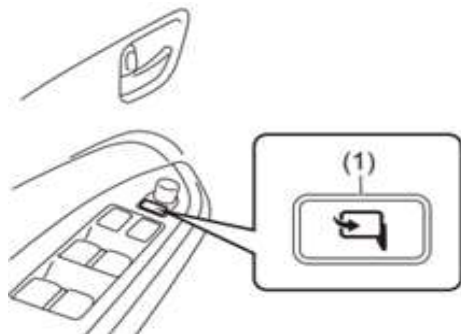
## afstellen spiegels

De spiegels stel je af nadat jouw zithouding en stuurhouding correct is.  
Waarom in die volgorde werken??

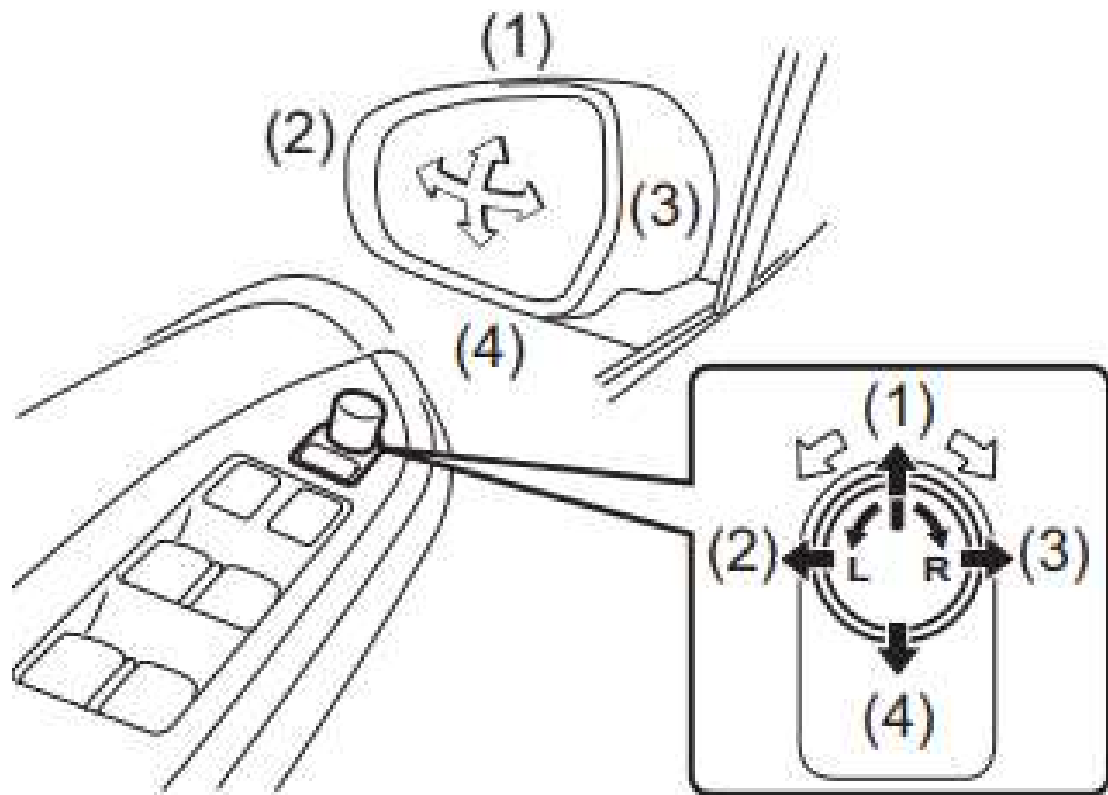
Voor het afstellen van de binnenspiegel hou je de spiegel tussen duimen en wijsvingers. Raak het glas niet aan!!!. Je kunt zodanig de spiegel draaien dat het midden van de spiegel overeenkomt met het midden van de achterrait en verder de contouren van de achterrait volledig om de spiegel te zien zijn.



Onder de spiegel zit een hendeltje dat je naar je toe kunt trekken en van je af kunt duwen. Het hendeltje duw je van je af als je last hebt van verblindende koplampen achter je.



Onder het afstelknopje van de buitenspiegels zit een schakelaartje waarmee je de spiegels naar binnen kunt klappen. Als de spiegels naar binnen klappen terwijl jij van plan bent de spiegels af te stellen, heb je per ongeluk dat schakelaartje geactiveerd.



Als je het knopje naar links draait, kun je de linkerspiegel afstellen. Je kunt het knopje naar voren duwen, naar achteren trekken en naar links of rechts bewegen. Duw je het knopje naar voren kantelt de spiegel naar boven. Trek je het knopje naar achteren, kantelt de spiegel naar beneden. Beweeg je het knopje naar links, beweegt de spiegel van je af. Beweeg je het knopje naar rechts, beweegt je de spiegel naar binnen, waardoor steeds meer van de zijkant van de auto te zien is. Speel er maar eens mee om het te ervaren.



Als je hetzelfde ziet als in de  
nevenstaande afbeelding, is de  
buitenspiegel goed afgesteld.