

Posisi pemanduan sesuai kurangkan risiko nahas

Lenguh, tidak selesa dan perlu mengubah posisi duduk menjadi senario selalu dialami pemandu terutama apabila memandu dalam jarak jauh.

Senario itu normal bagi manusia. Kita ada tahap keupayaan dan keterbatasan dalam melakukan sesuatu. Badan manusia ini sememangnya mempunyai interaksi sangat unik antara satu dengan lain.

Tugas memandu memerlukan tuntutan fizikal tinggi daripada pemandu untuk mengendalikan komponen kawalan kereta ketika duduk di kerusi kereta.

Dalam kes ini, komponen kawalan kereta utama merujuk kepada kawalan stereng dan pedal kereta. Tugas memandu boleh mempengaruhi keadaan pemandu, yang dapat ditentukan melalui tanda ketidakselesaan dan juga dari perspektif prestasi termasuk tahap kewaspadaan serta tahap kelesuan.

Terdapat banyak faktor interaksi menyumbang kepada ketidakselesaan semasa memandu seperti fisiologi (berkaitan sistem badan), ergonomik psikologi atau kognitif (berkaitan keadaan mental dan emosi) dan juga faktor ergonomik fizikal.

Setiap interaksi antara badan manusia ketika mengawal kereta, terutama melibatkan tangan dan bawah kaki pula merangkumi gabungan pergerakan sendi otot berbeza. Sendi otot antara penentu tahap ketidakselesaan dan kelesuan pemandu.

Persoalan seterusnya, apakah posisi terbaik bagi seseorang pemandu? Posisi manakah dapat mengurangkan ketidakselesaan dan seterusnya kelesuan?

Posisi terbaik ini secara umumnya subjektif. Namun, ia berkait rapat dengan keadaan fizikal pemandu itu sendiri. Selain itu, kedudukan stereng dan lokasi pedal kereta dianggarkan juga mempunyai korelasi baik dengan tahap kelesuan.

Bagaimana hendak mencapai posisi

baik ini? Pelarasan tempat duduk kereta ketika memandu adalah penting dalam pemanduan. Selaraskan posisi pemanduan agar tidak terlalu jauh dan tidak terlalu dekat dengan komponen kereta utama.

Berkaitan pegangan tangan pada stereng kereta, posisi manakah yang dianggap terbaik, adakah dengan satu tangan atau kedua-dua tangan? Atau adakah pergelangan tangan perlu ditempatkan pada pada posisi 8-4, posisi 9-3 atau posisi 10-2? Posisi berbeza ini mempunyai sudut bengkokan tangan berlainan.

Pegangan tangan ini bukan sahaja mempengaruhi kestabilan pemanduan, bahkan berkait rapat dengan daya dikenakan kepada sendi otot. Secara umumnya, tahap kebengkokan tangan, mengaktifkan nilai daya atau nilai kontraksi berbeza pada sendi otot.

Pemandu yang cenderung memegang dengan satu tangan akan lebih berasa santai tetapi ia mengundang kepada bahaya disebabkan kurangnya kestabilan kawalan kereta terutama apabila berlaku kecemasan.

Begitu juga, kaitan sama berlaku ketika pengendalian pedal kereta. Keadaan bawah kaki ketika menekan dan melepaskan pedal kereta juga menggerakkan sendi otot berbeza. Terdapat sendi otot berbeza bertindak sebagai pemacu dan penahan kepada pergerakan ini.

Ketika Pergerakan Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) di majoriti daerah dalam Lembah Klang diangkat, pastinya ramai warga kota tidak sabar pulang ke kampung halaman masing-masing.

Namun harus diingat, keseronokan ini perlu diiringi dengan kewaspadaan tinggi ketika pemanduan.

Jika penat, berhenti dahulu berehat. Tetapkan posisi pemanduan yang baik supaya anda dan keluarga selamat. Sayangnya keluarga anda. Mereka menanti kepulangan anda!

Dr Ing Nor Kamaliana Khamis

Jabatan Kejuruteraan Mekanik dan Pembuatan, Fakulti Kejuruteraan dan Alam Bina, Universiti Kebangsaan Malaysia

