

發佈年度： 2012

主要類別： 其他

次要類別： eHo 通訊

車輛研究測試中心 試車場部 實車測試課 龍景森

新專欄第一篇就要來跟大家一起分享並探討開車上路前的第一件事，就是坐姿調整的 How 跟 Why。

大部分駕駛者對駕駛坐姿並不會很在意，因為就算不正確，一般開車狀況好像也不會造成什麼問題，既使出事，也不會聯想到可能是因為坐姿調整不當造成的。不過，如果有去深入了解，每一個調整步驟都是關鍵，因為惡魔總是藏在細節中。這些基本動作不僅攸關行車安全，連駕駛疲勞感，甚至跟健康都有關聯。

基本上該調整的項目有：座墊、椅背、頭枕、方向盤，順序原則是由下往上，正確的調整順序才會有比較正確的調整結果，以下我們就依照各調整項目的順序做探討：

1.座墊

先將臀部完全坐滿座墊，右腳將煞車踏板踩到底，調整座墊前後，至膝蓋微彎的位置，道理有 3：(1) 依人體工學來看，是最輕鬆自然的姿勢，不易疲勞；(2) 煞車踏板踩到底是腳步動作的最大伸展姿勢，也是緊急煞車狀況下的姿勢，膝蓋微彎可以兼顧敏捷的反應跟踩踏力量，爭取到千均一髮的寶貴時間；(3) 萬一不幸發生撞擊，膝蓋微彎可以減緩衝擊力，降低下半身骨折機率。

另外，有些車型的坐墊深度可以調整，那就要視駕駛者的大腿長度做調整，座墊前緣不要緊靠膝關節內側，應留有少許空隙，因為關節內側通常是血管必經之處，若長時間壓迫，容易造成血液循環不良而導致酸痛。

2.椅背

第一個動作一樣，將上半身背部完全緊貼椅背，調整椅背微向後傾。過度後傾，會影響視野，降低操控靈活度；太過於挺直，雖然視野會好一點，新手駕駛會較有安全感，但並不是人體的自然姿勢，容易緊張、疲勞，也會影響靈活度。

另外談到椅背形狀，有些女性駕駛會另外買靠墊塞椅背，這樣做好不好沒有定論，基本上椅背與駕駛者的身材越服貼就越舒適，越不易疲勞。

3.頭枕

維持前 2 個動作的坐姿，再來調整頭枕高度，建議的高度是與頭頂齊高。

座椅頭枕的功能除了能讓人舒適的倚靠外，還有一個非常非常重要的安全防護功能，當發生交通事故，車輛撞擊的時候，尤其是撞擊的方向來自車後方(不一定是別人追撞你，也有可能自己失控甩尾後撞擊)，頭部會因慣性力往後甩，如果相對位置沒有頭枕來緩衝，非常可能對脆弱的頸椎造成嚴重傷害。所以，不管是自己開車或是身為乘客，都不可忽視頭枕的重要性。

那為什麼頭枕高度要與頭頂齊高，正確的說應該是頭枕的中心位置與駕駛者頭部的重心位置要等高，這樣在理論上頭部的慣性方向會完全作用於頭枕上，頸部就不會有任何受力彎折。其實有些車型很難依建議值調，了解其中道理後，就可自行變通了。



4. 方向盤

方向盤是轉向系統的一部份，直接牽涉到行駛操控，有很多值得深入探討的內容，後面會找機會再跟大家一起來研究。

先來認識怎麼調整正確位置，先維持前述的正確坐姿，再來調整，不同車型可調功能不同，基本上可以調整高低、傾角，仍舊是視駕駛者身材決定，必要時要搭配座墊、椅背做微調，簡單測量方法是雙手打直前伸，手腕與方向盤上緣齊，這就是建議的理想位置，此時回到正常的駕駛姿勢，右手握方向盤3(或2)點鐘位置，左手握方向盤9(或10)點鐘位置，檢視手肘就會有正確的微彎角度。

不正確的方向盤位置調整，會有什麼不良影響：(1)角度太小表示身體靠方向盤太近，好像抱著方向盤的感覺，這樣不僅會降低操控靈敏度，一旦發生碰撞事故，頭部胸部撞上方向盤機會變高。另外如果有安全氣囊裝置，理論上它的防護機制是碰撞時，氣囊瞬間膨脹(其實就是爆炸)，然後氣囊又立刻瞬間消氣，這同時身體才接觸氣囊，這樣才會有緩衝保護效果，所以如果身體靠方向盤太近，在氣囊爆炸時，很有可能直接打向駕駛者，反而受到傷害。(2)如果手肘是直的，表示身體離方向盤太遠，這也會降低操控靈敏度，同時因力臂變長，轉動方向盤會較吃力，另外在碰撞時，跟膝蓋的道理一樣，打直的手肘，沒有緩衝，傷害相對變大。

另外駕駛者可以自己觀察一下，方向盤下緣跟大腿之間的距離，靠太近時，靈活度受阻礙，碰撞時傷害也相對大，情況如前述。

防禦駕駛 小撇步

當你要上車開車門前，你是否會注意車門打開時可能影響到後方行車，造成擦撞或驚嚇；相對的，如果你在開車或騎車時，看到前方路邊車旁站著人講電話中，你會聯想到他可能要開車門上車，不會注意到你，同理，當你要下車時呢？

試試看：

左邊座位用右手開車門把手，那會強迫你轉身向左，視線自然涵蓋較多的關鍵區域，就會有更多機會跟關鍵區域的人、車 eye contact。

歡迎您留下您寶貴的意見至 newspaper@artc.org.tw 信箱，我們將立即與您聯繫回復您的問題，謝謝。