

# INNENKONTROLLEN

---

## Sitzposition, Spiegel

Längseinstellung/Lehneneinstellung: Bei voll betätigtem Kupplungspedal soll das Bein im Knie leicht gebeugt sein. Das Handgelenk soll bei gestrecktem Arm den höchsten Punkt des Lenkrades erreichen,  
Höheneinstellung Sitz/Lenkung: Freie Sicht auf die Instrumententafel, bei richtiger Lenkradhaltung („3/4 3“) sollen Hände zirka auf Schulterhöhe sein

Die Rückblickspiegel sind so einzustellen, dass das eigene Fahrzeug gerade noch sichtbar ist, der Horizont soll etwa 1/4 vom oberen Rand liegen. Beim Innenspiegel soll das Heckfenster möglichst ohne Rand voll im Spiegel sichtbar sein



---

## Kopfstütze

Die Oberkante der Kopfstütze soll in einer Höhe mit dem Scheitel liegen, der Abstand zwischen Kopfstütze und Hinterkopf soll möglichst klein sein

---

## Sicherheitsgurt

Gurt darf nicht verdreht sein, muss über das Becken und die Schulter laufen (Höhenverstellung nutzen wenn erforderlich) und soll eng anliegen (keine Winterjacken etc. tragen). Beim Angurten stets durch Zug am Schultergurt den Beckengurt straff ziehen!

