

## แนะปรับกระจก-ทำนั่งเหมาะสม ลดเสี่ยงอุบัติเหตุ

■ นำเสนอเมื่อ 30 ก.ย. 2553

**กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย แนะนำผู้ขับขี่ปรับกระจกรถ เบาะนั่งและ จัดทำนั่งในการขับรถให้ถูกต้องและเหมาะสมก่อนออกเดินทาง** โดยปรับกระจกมองข้างและกระจกมองหลัง ให้มองเห็นภาพด้านนอกตัวรถอย่างชัดเจน เบาะนั่งไม่เอนหรือชิดพวงมาลัยมากเกินไป แผ่นหลังติดพนักพิง เเท่สามารถเหยียบแป้นเบรกและคันเร่งได้ถนัด มือจับพวงมาลัยรถในตำแหน่งที่เหมาะสม จะช่วยให้ทัศนวิสัย ในการมองเห็นเส้นทางชัดเจนและลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน

**นายอนุชา โมกขะเวส อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย** เปิดเผยว่า การปรับกระจกรถ การปรับเบาะนั่ง หมอนรองศีรษะ และทำนั่งในการขับรถให้เหมาะสม เป็นปัจจัยพื้นฐานของการขับรถที่คนทั่วไปมักมองข้าม ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนขึ้นได้ เพื่อความปลอดภัย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ขอแนะผู้ขับขี่ปรับกระจกรถ เบาะนั่ง และทำนั่งในการขับรถให้เหมาะสมก่อนออกเดินทาง ดังนี้

**กระจกมองข้าง** ควรปรับให้อยู่ในแนวตั้งฉาก ขนานกับตัวรถ และพื้นถนน ไม่ก้มหรือเงย และเห็นตัวถังรถด้านข้างมากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้ขับขี่ ไม่เห็นมุมมองด้านข้างและมองเห็นรถคันอื่นช้ากว่าปกติ ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมากขึ้น

### กระจกมองหลัง

ควรปรับให้อยู่ในมุมมองที่เห็นภาพด้านกว้างมากที่สุดและไม่เห็นศีรษะของผู้ขับขี่หรือเลือกใช้กระจกมองหลังขนาดใหญ จะช่วยให้การมองเห็นเส้นทางชัดเจนขึ้น และช่วยลดอุบัติเหตุจากการเปลี่ยนช่องทางและแซงรถคันอื่น ทั้งนี้ห้ามปรับกระจกรถในขณะที่รถกำลังวิ่ง เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

**การปรับเบาะนั่งที่เหมาะสม** สามารถสังเกตได้จากเมื่อเหยียบเบรกและคลัตช์สุดเท้า

หัวเข่าต้องตั้ง

พนักพิงไม่เอนหรือเลื่อนมาชิดพวงมาลัยรถมากเกินไป เพื่อป้องกันมิให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน สวมหมอนรองศีรษะ

ควรปรับให้อยู่กึ่งกลางและใกล้ศีรษะมากที่สุด โดยขอบหมอนอยู่ในระดับเดียวกับใบหูด้านบน

เพื่อลดแรงเหวี่ยงจากกรณีรถชนท้ายที่ส่งผลให้ศีรษะเกิดการสะบัดอย่างรุนแรง

จนเกิดอาการบาดเจ็บบริเวณต้นคอหรืออาจทำให้ผู้ขับขี่ คอหักได้

**ทำนั่งในการขับรถ** แผ่นหลังต้องติดพนักพิง เเท่สามารถเหยียบแป้นเบรกและคันเร่งได้ถนัด มือจับพวงมาลัยรถในตำแหน่งที่เหมาะสม โดยมีมือขวาอยู่ที่ตำแหน่ง 2 หรือ 3 นาฬิกา มือซ้ายอยู่ที่ตำแหน่ง 9 หรือ 10 นาฬิกา ข้อศอกงอเล็กน้อย ไม่นั่งชิดหรือห่างพวงมาลัยรถเกินไป เพราะจะส่งผลต่อการบังคับทิศทางรถ

และทัศนวิสัยในการมองเห็นเส้นทาง

ทั้งนี้ การปรับกระจกรถ เบาะนั่ง  
และทำนั่งในการขับรถใหญ่ถูกต้องและเหมาะสมก่อนออกเดินทาง  
นอกจากจะทำให้ทัศนวิสัยในการมองเห็นชัดเจนขึ้นแล้ว  
ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนนอีกด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- [กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย](#)