



# Hoe gebruikt u een spiegelafstelplaats?

Een handleiding voor chauffeurs

Een spiegelafstelplaats (of SAP) is een uitstekend hulpmiddel om de spiegels of camera's van uw vrachtwagen juist af te stellen. Zo creëert u een maximale zichtbaarheid vanuit uw cabine en draagt u actief bij aan een veiliger verkeer.

Bij een juiste spiegelafstelling ziet u in uw zijspiegels zo weinig mogelijk van uw vrachtwagen, twee derde grond en één derde lucht.

## Hoe gebruikt u een spiegelafstelplaats?

### De juiste zithouding

Uw zithouding heeft een invloed op uw spiegelafstelling. Daarom is het belangrijk dat u eerst de juiste zithouding aanneemt en pas daarna begint met het afstellen van uw spiegels.

- Begin met uw zithoogte. Zorg ervoor dat uw beide voeten goed bij de pedalen kunnen. De hoek tussen je boven- en onderbenen bevindt zich tussen 90 en 120 graden.
- Ook de zitdiepte is belangrijk tijdens het rijden. De juiste afstand tussen uw knieholte en uw stoel bedraagt minimaal 2 vingers.
- Zet uw rugleuning in de juiste positie. De hoek tussen uw rugleuning en de zitting bevindt zich het best tussen 95 en 115 graden.
- Kies voor een comfortabele, rechte zithouding bij het instellen van de kanteling van uw zitting.
- Strek uw armen om de juiste afstand tussen uw stoel en het stuur te bepalen. Leunen uw polsen op de bovenkant van het stuur? Dan zit u goed!



### Spiegels afstellen

Het instructiebord bij de SAP toont de verschillende stappen die u moet volgen om uw spiegels juist af te stellen.

Rijd uw vrachtwagen recht tussen de opstellijnen en stop aan de oogmeetlijn (links op de grond). Uw ogen moeten zich loodrecht boven deze lijn bevinden. Zet u in de juiste zithouding en stel vanuit deze positie uw spiegels af. Kijk in de spiegels aan de rechterkant van uw vrachtwagen.

### Vereiste zichtveld per spiegel

- 1 De rechtse **grote spiegel** is juist afgesteld als vak 1 volledig zichtbaar is.
- 2 De rechtse **breedtespiegel** is juist afgesteld als u vak 2 volledig kunt zien.
- 3 De **trottoirspiegel** is juist afgesteld als u vak 3 volledig kunt zien.
- 4 De **frontspiegel** is juist afgesteld als vak 4 volledig zichtbaar is.

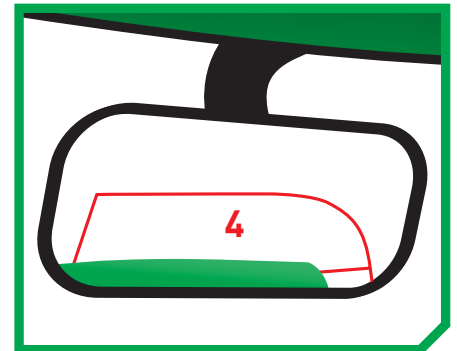
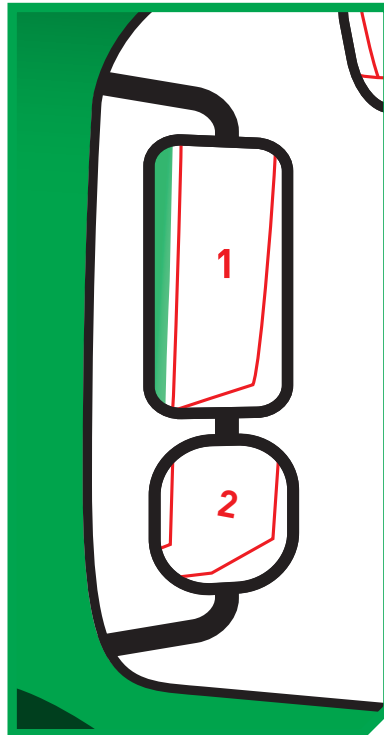
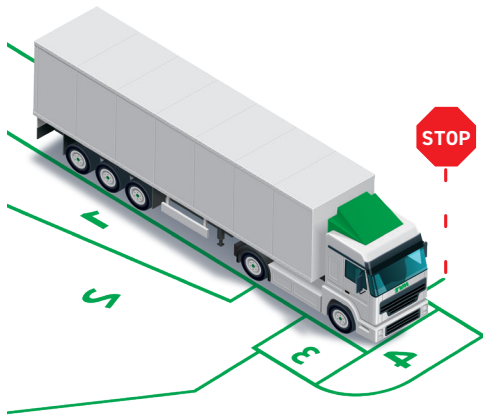
### Camera's afstellen

Steeds meer vrachtwagens hebben een camerasysteem dat de buitenspiegels vervangt. In sommige cabines vervangen camera's ook de trottoir- en frontspiegel.

Net zoals uw spiegels, moet u ook uw camera's juist afstellen. Op de display in uw cabine ziet u referentielijnen die u helpen om de afstand achter uw vrachtwagen in te schatten. Het gaat om 3 vaste lijnen en een lijn die u kunt afstellen om het einde van uw vrachtwagen aan te duiden.

Wilt u deze instructies in een andere taal lezen? Scan de QR-code en lees onze tips in het Frans, Engels, Duits en Roemeens.





## TIP

Naast een juiste spiegelafstelling is ook een goed zicht vanuit uw cabine belangrijk om veilig de baan op te gaan.

Zorg er dus voor dat uw voorruit volledig vrij is. Attributen op het dashboard en versieringen aan de voorruit belemmeren uw zicht tijdens het rijden.





TVM solutions BV | Berchemstadionstraat 78 | BE-2600 Berchem ☎ +32 (0)3 285 90 20 ✉ solutions@tvm.be 🏠 www.tvmsolutions.be

KBO/BCE 0472.210.351 | RPR Antwerpen/RPM Anvers | IBAN: BE95 4365 0484 6158 | BIC: KREDBEBB | OC-176

Dienstverlener kmo-portefeuille DV.0237803 | VOV OBD-1002258