



R3

RIDING SCHOOL
STEP 3



Αγαπητέ Αναβάτη,

Η ύλη του σημερινού μαθήματος επιλέχθηκε ώστε να διευρύνει ακόμη περισσότερο τους ορίζοντές σου στην οδήγηση.

Με το R1 καλύψαμε το σημαντικότερο μέρος των προβληματισμών του αναβάτη που ξέρει πια τί πρέπει να κάνει σε κάθε φάση της οδήγησης της μοτοσυκλέτας του.

Με το R2 εγκαταστήσαμε ένα πρόγραμμα στον εγκέφαλο του οδηγού για την σωστή και ασφαλή διαχείριση του δρόμου, την επιλογή της πορείας του σε άγνωστη διαδρομή καθώς και κάποιες αντιδράσεις για τη διαχείριση έκτακτων καταστάσεων στη στροφή.

Στόχος του R3 (Riding School - Step 3) είναι να γνωρίσουμε πού βρίσκονται τα όρια της οδήγησης και να αναπτύξουμε τεχνικές για γρήγορη οδήγηση με απόλυτη ασφάλεια. Θα ανακαλύψουμε τον όρο της «ψυχολογικής στροφής» και πόσο επηρεάζει την «γεωμετρική στροφή» και φυσικά την ασφαλή μας μετακίνηση. Μέσα από τις ειδικές ασκήσεις γίνεται κατανοητό το εύρος των περιθωρίων που προσφέρει η μοτοσυκλέτα και πόσο τελικά ο ανθρώπινος παράγοντας είναι εκείνος που βάζει τα όρια.

Θα σε συμβουλευάμε να κρατήσεις κάποιες σημειώσεις και παρατηρήσεις σχετικά με την πρόοδό σου. Κάνε το σήμερα ή μέσα στις προσεχείς ημέρες, όσο είναι ακόμα όλα καινούρια για σένα. Σου ευχόμαστε κάθε επιτυχία στην αναμόρφωση της οδήγησής σου.

Θανάσης Χούντρας

ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Σήμερα θα παρακολουθήσεις πέντε θεωρητικά εικοσάλεπτα στην αίθουσα και πέντε οδηγικά εντός πίστας.

Φρόντισε να βρίσκεσαι στην αίθουσα θεωρητικής διδασκαλίας αμέσως μετά το τέλος κάθε πρακτικού μαθήματος, ή μόλις σε καλέσουν οι άνθρωποι της οργάνωσης.

Πρέπει να παρακολουθήσεις όλα τα θεωρητικά μαθήματα και να είσαι εγκαίρως στην αίθουσα.

ΟΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΣΟΥ

Οι υποχρεώσεις για τη σημερινή μέρα είναι:

Να είσαι μαθητής. Να ακούς προσεχτικά τις σχετικές με τεχνικά θέματα ενημερώσεις που έχουμε ετοιμάσει. Θα προπονηθείς πάνω σε αυτές τις τεχνικές από τον εκπαιδευτή σου.

Κάνε τις ασκήσεις. Όταν βρίσκεσαι στην πίστα, κάνε τις ασκήσεις όπως ακριβώς στις περιέγραψαν οι εκπαιδευτές σου κατά τη διάρκεια των θεωρητικών μαθημάτων. Μερικές ασκήσεις είναι λίγο πιο δύσκολο να εφαρμοστούν σωστά, οπότε μπορεί να αισθανθείς λίγο άβολα στην αρχή. Οι εκπαιδευτές είναι εδώ για να σε βοηθήσουν να τις ξεκαθαρίσεις.

Να μας ενημερώνεις όταν αντιμετωπίζεις δυσκολίες. Να ρωτάς όταν έχεις απορίες. Να το λες όταν πιστεύεις ότι χρειάζεσαι περισσότερη προσοχή από τον εκπαιδευτή σου στην πίστα ή από οποιοδήποτε άλλο μέλος του προσωπικού της οργάνωσης. Ενδιαφερόμαστε για την πρόοδό σου.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΙΣΤΑ

Μπορείς να προσπεράσεις από οπουδήποτε στην πίστα (με εξαίρεση την είσοδο της στροφής), αλλά **δεν επιτρέπονται τα επιθετικά (κοντινά) προσπεράσματα**. Φρόντισε να κρατάς μια απόσταση τριών μέτρων από οποιονδήποτε άλλο αναβάτη εντός πίστας. Αυτός είναι αυστηρός κανόνας.

Δεν γίνεται αγώνας. Σήμερα είσαι μαθητής και πρέπει να είσαι συγκεντρωμένος αποκλειστικά στον δικό σου τρόπο οδήγησης και στη δική σου πρόοδο.

Πτώση συνεπάγεται τέλος του μαθήματος. Διατηρούμε, ωστόσο, το δικαίωμα να εξαιρέσουμε αυτόν τον κανόνα.

Διατηρούμε το δικαίωμα να αποβάλλουμε οποιονδήποτε από την πίστα.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ R1 & R2

Riding School – Step 1 & 2

Το θεωρητικό μάθημα ξεκινά με την επιγραμματική επανάληψη των στοιχείων του πρώτου και δεύτερου επιπέδου.

Είναι ευκαιρία να λύσεις όλες τις απορίες που ενδεχομένως έχουν μείνει από το R1 ή το R2 ή έχουν δημιουργηθεί κατά την μετέπειτα εφαρμογή τους στο δρόμο.

1η ΑΣΚΗΣΗ

ΧΑΛΑΡΩΜΑ ΤΙΜΟΝΙΟΥ

Στην άσκηση αυτή ο οδηγός καλείται να βρει τη θέση του σώματός του στη στροφή, που του επιτρέπει να χαλαρώσει πλήρως τα χέρια του στο τιμόνι, ενώ βρίσκεται μέσα στη στροφή, υπό κλίση.

Αφού εντοπίσει αυτή τη θέση, καλείται να αφήνει εντελώς το τιμόνι μέσα στη στροφή στηριζόμενος πλήρως από τα υπόλοιπα σημεία επαφής με τη μοτοσυκλέτα.

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης χρησιμοποιούμε μία ταχύτητα στο κιβώτιο και δεν χρησιμοποιούμε τα φρένα.

2η ΑΣΚΗΣΗ

ΠΡΟΩΘΗΜΕΝΟ ΦΡΕΝΑΡΙΣΜΑ

Προωθημένο φρενάρισμα, διατήρηση του φρεναρίσματος μέσα στη στροφή. Ποια παράμετρος μας εξασφαλίζει ασφαλή χρήση του φρένου μέσα στη στροφή.

Επιλογή του σημείου έναρξης του φρεναρίσματος και θέση των ματιών πριν το φρενάρισμα.

Εντοπισμός του σημείου μέχρι το οποίο τη φρενάρισμα μέσα στη στροφή είναι ασφαλές.

Ποιες ενέργειες πρέπει να γίνουν αν χρειαστεί φρενάρισμα μέσα στη στροφή, υπό κλίση.

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορούμε να κάνουμε αλλαγές ταχυτήτων και χρησιμοποιούμε δυνατά τα φρένα.

3η ΑΣΚΗΣΗ

ΠΡΩΡΟ ΑΝΟΙΓΜΑ ΤΟΥ ΓΚΑΖΙΟΥ

Ποιο είναι το νωρίτερο σημείο που μπορούμε να εφαρμόσουμε το άνοιγμα του γκαζιού μέσα στη στροφή.

Ποιος παράγοντας θα ορίσει το πρώτο άνοιγμα του γκαζιού.

Ποια είναι τα οφέλη από το πρόωρο άνοιγμα και η σύνδεση του με την «ψυχολογική στροφή»

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι ελεύθερες οι αλλαγές ταχυτήτων και η χρήση των φρένων.

4η ΑΣΚΗΣΗ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ – ΕΥΡΕΣΗ ΟΡΙΟΥ ΚΛΙΣΗΣ

Ποια είναι η πραγματική διάρκεια της στροφής, για τον οδηγό και για τη μοτοσυκλέτα του.

Με ποια τεχνική μπορούμε να «κλείσουμε» τη γραμμή μας κατά τη διάρκεια μιας στροφής.

Πως εντοπίζουμε το όριο κλίσης της μοτοσυκλέτας με ασφάλεια.

Ελαχιστοποίηση των παρεμβάσεων του οδηγού στο τιμόνι στις απολύτως απαραίτητες. Ποιο είναι το αποτέλεσμα.

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι ελεύθερες οι αλλαγές ταχυτήτων και η χρήση των φρένων.

5η ΑΣΚΗΣΗ

ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ

Στην άσκηση επισημαίνεται πότε και με ποιο τρόπο γίνεται η μετατόπιση της λεκάνης πριν τη στροφή.

Πως εντοπίζουμε την σωστή θέση της λεκάνης για το κάθε είδος μοτοσυκλέτας.

Εναλλαγή της θέσης της λεκάνης σε συνεχόμενες στροφές και κλειστά "S". Πότε γίνεται και με ποιο τρόπο.

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι ελεύθερες οι αλλαγές ταχυτήτων και η χρήση των φρένων.



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

