



R1

RIDING SCHOOL
STEP 1



Αγαπητέ Αναβάτη,

Ετοιμάσαμε αυτό το φυλλάδιο για σένα έτσι ώστε να γνωρίζεις τις ασκήσεις που θα δουλέψεις σήμερα.

Η ύλη του σημερινού μαθήματος επιλέχθηκε ώστε να καλύψει το σημαντικότερο μέρος των προβληματισμών του αναβάτη κατά την οδήγηση της μοτοσυκλέτας του.

Στόχος είναι να αναμορφώσουμε την αντίληψη που έχεις για την οδήγηση της μοτοσυκλέτας ώστε από εμπειρικός οδηγός να γίνεις συνειδητός οδηγός. Αντί να προσπαθείς να αντιμετωπίσεις τις αντιδράσεις της μοτοσυκλέτας αφού αυτές έχουν συμβεί, να τις γνωρίζεις πριν καν εκδηλωθούν και να κατέχεις τον τρόπο να τις προλάβεις ή να τις διορθώσεις αυτόματα.

Με αυτόν τον τρόπο η ασφάλεια και η απόλαυση κατά την οδήγησή σου αυξάνονται σημαντικά.

Θα σε συμβουλεύαμε 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 5 θεωρητικά μαθήματα διάρκειας 20 λεπτών το κάθε ένα στην αίθουσα θεωρίας και 5 οδηγικά μαθήματα εντός πίστας διάρκειας 20 λεπτών το κάθε ένα.

Φρόντισε να βρίσκεσαι στην αίθουσα θεωρητικής διδασκαλίας αμέσως μετά το τέλος κάθε πρακτικού μαθήματος, ή μόλις σε καλέσουν τα άτομα 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 πρόοδο 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.

1η ΑΣΚΗΣΗ

"ΓΥΡΟΣΚΟΠΙΚΟ" ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ

Στόχος της άσκησης είναι να γίνει ξεκάθαρο ποιος είναι ακριβώς ο χειρισμός που πραγματοποιεί ο οδηγός κάθε φορά που αλλάζει κατεύθυνση στη μοτοσυκλέτα του.

Τι είναι αυτό που κάνουμε, αλλά δεν το συνειδητοποιούμε.

Βασικό μέλημα του αναβάτη κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι να αισθανθεί ποια είναι ακριβώς η κίνηση που κάνει για να πάρει κλίση η μοτοσυκλέτα του ώστε να πάρει μια στροφή.

Για τις ανάγκες της άσκησης, θα πρέπει να οδηγείς με το δεξιό χέρι στο τιμόνι (γκάζι) και το αριστερό επάνω στο ρεζερβουάρ.

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης χρησιμοποιούμε 3η ταχύτητα και δεν χρησιμοποιούμε τα φρένα.

2η ΑΣΚΗΣΗ

ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Με την άσκηση αυτή γίνεται ξεκάθαρο ποια πρέπει να είναι η στάση του σώματος του οδηγού ανάλογα με τον τύπο της μοτοσυκλέτας που οδηγεί αλλά και το περιβάλλον στο οποίο κινείται (πίστα ή δρόμος).

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης χρησιμοποιούμε μία σχέση στο κιβώτιο, χωρίς φρένα.
- Προσοχή: Χρησιμοποιούμε πια και τα δύο χέρια.

3η ΑΣΚΗΣΗ

ROTATION (ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΑΣ)

Η επίδραση που έχει η σωστή χρήση του γκαζιού στη συμπεριφορά της μοτοσυκλέτας. Τι είναι μύθος και τι αλήθεια. Πως ανοίγουμε σωστά το γκάζι κατά τη διάρκεια της στροφής και γιατί.

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης χρησιμοποιούμε μία σχέση στο κιβώτιο, χωρίς φρένα.

4η ΑΣΚΗΣΗ

ΦΡΕΝΑΡΙΣΜΑ

Με την άσκηση ξεκαθαρίζεται ποιος είναι ο σωστός τρόπος για να χρησιμοποιούμε τα φρένα μας, ποια χρονική στιγμή πρέπει να φρενάρουμε και ποιες είναι οι επιδράσεις του φρεναρίσματος στην ευστάθεια της μοτοσυκλέτας.

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

5η ΑΣΚΗΣΗ

ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

Στόχος της άσκησης είναι να ελέγχει ο ίδιος μετά το τέλος κάθε στροφής, τι έκανε σωστά και τι όχι. Όστε άμεσα να διορθώνει τα λάθη του, επιστρέφοντας σε καθεστώς «πλήρους ελέγχου».

Διαρκής βελτίωση μετά το σχολείο επιτυγχάνεται με την «εγκατάσταση προγράμματος» στον εγκέφαλο του οδηγού ώστε να εντοπίζει παλαιές συνήθειες και να τις διορθώνει.

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης χρησιμοποιούμε όλες τις ταχύτητες και φρένα.



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

