



R2

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 διευρύνει ακόμη περισσότερο τους ορίζοντές σου στην οδήγηση. Με το R1 καλύψαμε τον τομέα της σταθεροποίησης της μοτοσυκλέτας και όσα χρειάζεται να κάνει ο αναβάτης κατά τη διάρκεια μιας στροφής.

Στόχος του R2 (Riding School - Step 2) είναι να αυξήσουμε τα επίπεδα ασφάλειας αλλά και απόλαυσης της οδήγησης σε άγνωστες διαδρομές. Με ποιο τρόπο θα αναγνωρίζεις το δρόμο που ακολουθεί, πότε θα ξεκινάς τη στροφή, τι χρειάζεται για να υπάρχει πάντα διαθέσιμος χώρος, ειδικά στην έξοδό της, πώς θα επιλέγεις την πορεία σου για μια στροφή που δεν είναι ορατή. Επίσης θα εκπαιδευτείς στους χειρισμούς εκτάκτου ανάγκης για την αποφυγή εμποδίου μέσα στη στροφή.

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 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 πρόοδο σου.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΙΣΤΑ

Μπορείς να προσπεράσεις από οπουδήποτε στην πίστα (με εξαίρεση τις στροφές), 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

Riding School – Step 1

Το θεωρητικό μάθημα περιλαμβάνει (στη 3^η θεωρία) την επιγραμματική επανάληψη των στοιχείων του πρώτου επιπέδου.

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

1η ΑΣΚΗΣΗ

ΑΡΕΧ – Η “κορυφή” της στροφής

Ποιο είναι το Αρεχ και ποια η σημασία του.

Γιατί είναι σημαντικό να το εντοπίζουμε όσο πιο νωρίς γίνεται και πόσο σχετίζεται με την ασφάλειά μας.

Πώς εξελίσσεται η στροφή στο σύνολό της αν περάσουμε από το σωστό ΑΡΕΧ.

Ποια ενέργεια κάνουμε όταν εξασφαλίσουμε ότι θα περάσουμε σωστά από το ΑΡΕΧ .

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

2η ΑΣΚΗΣΗ

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ - ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΟΡΕΙΑΣ - ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗ ΣΤΡΟΦΗ – ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΑΡΕΧ

Με την άσκηση αυτή γίνεται ξεκάθαρο πότε ξεκινά η στροφή και ποια είναι θέση σου στο δρόμο στη αρχή και τη διάρκεια της στροφής.

Στη συνέχεια γίνεται ξεκάθαρο ποια σημάδια θα μας υποδείξουν την θέση του ΑΡΕΧ και πως θα το προσεγγίσουμε.

Μαθαίνουμε τον τρόπο με τον οποίο θα εντοπίζουμε το ΑΡΕΧ σε οποιαδήποτε διαδρομή, γνωστή ή άγνωστη!

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

3η ΑΣΚΗΣΗ

ΑΛΛΑΓΗ ΚΛΙΣΗΣ

Στην άσκηση αυτή ο οδηγός καλείται να εφαρμόσει την αλληλουχία των κινήσεων του Riding 1, προσαρμοσμένη στην γραμμή που έχει διαμορφωθεί κατά την 2^η άσκηση.

Παράλληλα καλείται να μεταβάλλει την κλίση της μοτοσυκλέτας κατά τη διάρκεια της στροφής, με χειρισμό στο τιμόνι και ταυτόχρονη κίνηση με το σώμα του.

Στη συνέχεια να κάνει την ίδια κίνηση, μείωση της κλίσης της μοτοσυκλέτας, με την εφαρμογή ελαφράς πίεσης στο εμπρός φρένο.

Βασικό μέλημα του αναβάτη κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι να εξοικειωθεί με τις κινήσεις εκείνες που πραγματοποιούν αυτή την αλλαγή (μείωση) της κλίσης.

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

4η ΑΣΚΗΣΗ

ΚΛΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΟΔΟΣΤΡΩΜΑΤΟΣ

Στην άσκηση επισημαίνεται ποιά από τα δεδομένα του δρόμου πρέπει να συνυπολογίζονται στις επιλογές μας κατά τη διάρκεια της στροφής.

Πόσο θα γείρουμε, ποιά θα είναι η ταχύτητά μας, πόσο επίφοβη είναι η συγκεκριμένη στροφή, τι πρέπει να κάνουμε με το γκάζι και γιατί. όλες τις ταχύτητες και φρένα.

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

5η ΑΣΚΗΣΗ

ΑΠΟΦΥΓΗ ΕΜΠΟΔΙΟΥ Κατά τη διάρκεια της Στροφής

Η άσκηση αυτή βοηθά τον οδηγό να αντιμετωπίσει μια απρόσμενη κατάσταση κατά τη διάρκεια μιας στροφής.

Επίσης εκπληρώνεται ένας βασικός στόχος της ημέρας, ο πλήρης διαχωρισμός της πορείας των ματιών και της πορείας της μοτοσυκλέτας.

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



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

