

Trening Jazdy w Trudnych Warunkach – „Płyta Poślizgowa”

I. TRENING WSTĘPNY

Czas całkowity – ok. 2 godz.

Cena szkolenia – 350,00 zł.

Program:

A. Wprowadzenie teoretyczne – 30-60 min

- jak powstaje poślizg
- jak unikać poślizgu
- złe reakcje, niewłaściwe postępowanie w razie wystąpienia p.
- jak prawidłowo reagować

B. Ćwiczenia praktyczne na płycie pośl. – 60 min

- Slalom krótki -> poślizg podsterowny
operowanie kierownicą, gazem
- Slalom szybki -> poślizg pod- / nadsterowny
oper. kierownicą (kontrowanie we właściwym rytmie itp.)
wpływ systemów (ESP itp.)
- Hamowanie awaryjne -> relacja prędkości – nawierzchni
(droga hamowania)

ABS

II.

TRENING ZAAWANSOWANY

Czas całkowity – ok. 5 godz.

Cena szkolenia – 700,00 zł.

Program:

Część 1. „Spotkanie w OSK ‘100%’ Katowice”; czas – 30 min

Zajęcia organizacyjne, podczas których trener wprowadza w szczególności dot. szkolenia, jego przebiegu, celu itp.

Część 2. „Przejazd” do CARGO Jaworzno (obiekt treningowy); czas – 30 min.

W trakcie audyt umiejętności – trener obserwuje, ew. komentuje, sugeruje poprawki itp. w zakresie:

- „technika prowadzenia” (sterowanie instrumentarium służącym do prowadzenia auta);
- *ecodriving*
- fizyka ruchu pojazdu
- taktyka jazdy w ruchu drogowym;

Zapoznanie się z obiektem, zasadami bezpieczeństwa, przygotowanie do zajęć praktycznych, wjazd na tor; czas – 30 min

Część 3. „Świadoma niekompetencja”; Ćwiczenia praktyczne na płycie pośl.; czas – 60 min

Uczestnik poznaje problematykę poślizgu podsterownego i nadsterownego; własne odruchy, właściwości fizycznych auta (np. bezwładność), działanie systemów bezpieczeństwa (ESP, ABS itp.)

Zadania na płycie

- Slalom wolny
- Slalom szybki
- Hamowanie– wstęp

Część 4. „Nic bardziej praktycznego niż dobra teoria”; czas – 2x45 min

Wykład teoretyczny / pogadanka o tematyce: fizyka ruchu, poślizg, właściwe reakcje, przeciwdziałanie itp. – w odniesieniu do doświadczeń pozyskanych podczas ćwiczeń praktycznych;

[w czasie tego bloku można przeprowadzić troleje]

Część 5. „Świadoma kompetencja”; Ćwiczenia praktyczne II część; czas – 60 min

Trening świadomy; symulowane sytuacje występujące w realnym ruchu drogowym

Zadania na płycie

- Hamowanie – c.d.
- Omijanie przeszkody w sytuacji awaryjnej – 25 min -> symulacja realnej sytuacji – wymuszenie, wtargnięcie pieszego itp.

Reakcje: hamowanie i omijanie; poślizg pod– i

Nadsterowny; systemy – ESP, ABS

Koordinacja oko-ręka-noga

Część 6. Zakończenie. Podsumowanie szkolenia