

Szczegółowy program zajęć Szkoły Bezpiecznej Jazdy Fast Forward

Ergonomia w samochodzie:

- prawidłowa pozycja za kierownicą
 - ustawienie odległości fotela kierowcy
 - ustawienia kierownicy
 - ustawienie zagłówka
 - regulacja pasów bezpieczeństwa
 - regulacja lusterek
- posługiwanie się kołem kierownicy
 - w trakcie jazdy na wprost – układ rąk
 - w trakcie zakrętu (wolnego i szybkiego)
 - w trakcie parkowania (skręt manewrowy)
 - w trakcie poślizgu
- obsługa przyrządów w samochodzie podczas jazdy
 - dźwignia zmiany biegów
 - pedały (gaz, hamulec, sprzęgło)
 - przełączniki
 - hamulec ręczny

Ruszanie i przyspieszanie

- Na suchej nawierzchni
 - operowanie pedałem sprzęgła i gazu
 - zmiana biegów w trakcie przyspieszania
- Na śliskiej nawierzchni
 - z I lub II biegu
 - operowanie pedałem sprzęgła i gazu
 - zmiana biegów w trakcie przyspieszania
 - znaczenie i wykorzystanie systemów antypoślizgowych

Hamowanie:

- z wykorzystaniem systemu ABS (opcjonalnie hamowanie pulsacyjne)
 - kiedy ABS pomaga
 - kiedy ABS wydłuża drogę hamowania
 - z jaką siłą naciskać pedał hamulca
 - operowanie pedałem sprzęgła
 - redukcja biegów

- hamowanie pulsacyjne (bez ABS)
- hamowanie na wprost i w zakręcie
 - siły działające na samochód
 - operowanie kołem kierownicy
 - utrzymywanie prawidłowego toru jazdy
- hamowanie z ominięciem przeszkody
 - prawidłowe reakcje kierowcy
 - operowanie kołem kierownic
 - utrzymanie toru jazdy
 - niebezpieczeństwa w trakcie tego manewru i bezpośrednio po nim
- poślizg przy hamowaniu.
 - przyczyny
 - zapobieganie
 - prawidłowa reakcja

Poślizg

- jazda samochodem wyposażonym w troleje
 - nauka reagowania kierownicą na wychylenie tyłu samochodu
 - szybkość reakcji kierowcy na wychylenie tyłu samochodu
- nadsterowność i podsterowność samochodu
 - definicje
 - wpływ na zachowanie się pojazdu
 - prawidłowa reakcja
- poślizg w zakręcie przednich i tylnych kół
 - przyczyny
 - zapobieganie
 - prawidłowa reakcja
- poślizg przednich i tylnych kół przy jeździe na wprost
 - przyczyny
 - zapobieganie
 - prawidłowa reakcja
- omijanie przeszkody + test „łosia”
- systemy wspomagające bezpieczeństwo jazdy
 - zasada działania
 - zalety
 - wady

Jazda szosowa

- przygotowanie samochodu do zakrętu
 - hamowanie przed zakrętem
 - redukcja biegów przed zakrętem w trakcie hamowania
 - prawidłowy układ rąk na kierownicy
- zakręt
 - prawidłowy tor przejazdu
 - prawidłowy układ rąk na kierownicy (skręt szosowy)
 - przyspieszanie w zakręcie

Jazda miejska – defensywna

- poruszanie się w ruchu miejskim - kultura jazdy.
- obserwacja i przewidywanie zachowania innych kierowców
- koncentracja w trakcie jazdy

Proponowane tematy na poszczególnych etapach szkoleń

ETAP 1

- ergonomia w samochodzie (kompleksowo)
- ruszanie i przyspieszanie (kompleksowo)
- hamowanie
 - z systemem ABS (opcjonalnie pulsacyjne)
 - hamowanie na wprost i w zakręcie
- poślizg
 - systemy wspomagające bezpieczeństwo jazdy
 - podsterowność i nadsterowność samochodu
 - troleje

ETAP 2

- hamowanie
 - hamowanie z ominięciem przeszkody
 - poślizg przy hamowaniu
- poślizg
 - poślizg w zakręcie przednich i tylnych kół
 - poślizg przy jeździe na wprost przednich i tylnych kół
 - omijanie przeszkody
 - test „łosia”

ETAP 3

- jazda szosowa (kompleksowo)

ETAP 4

- jazda miejska + defensywna (kompleksowo)

Jeden etap = jeden dzień zajęć. Na życzenie możemy zmienić kolejność etapów oraz poruszanych tematy, jednak proponujemy rozpocząć szkolenie od etapu pierwszego – podstawowego. Do realizacji każdego

tematu wykorzystujemy odpowiednio przygotowane i sprawdzone ćwiczenia, które wykonujemy na odpowiednio przygotowanym do tego celu terenie. Ćwiczenia zawsze wykonywane są przy asyście instruktora, który wykorzystując swoją wiedzę i doświadczenie w każdej chwili służy radą, a w wyjątkowych sytuacjach może odpowiednio zareagować.

Większość szkoleń przeprowadzamy na lotnisku wojskowym w miejscowości Modlin (około 30km od Warszawy – przy trasie numer 7 na Gdańsk). Na życzenie klienta zapewnimy odpowiednie miejsce do przeprowadzenia szkolenia w dowolnym regionie polski i świata.

W trakcie zajęć wykorzystujemy samochody marki Ford Focus II, Opel Astra III lub z napędem na cztery koła - Subaru Impreza.

Oferujemy również wykłady związane z tematem bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

- Szkolenie teoretyczne z zakresu techniki jazdy
- Analiza sytuacji drogowych uczestników wykładu.
- Rozmowa z ratownikami drogowymi, strażakami, funkcjonariuszami policji.
- Całość wykładów poparta jest materiałem fotograficznym oraz filmowym.

Dynamiczne prezentacje samochodów

Na podstawie naszych doświadczeń szkoleniowych i przy wykorzystaniu umiejętności instruktorów w zakresie sportowej jazdy samochodem organizujemy dynamiczne prezentacje samochodów. Na potrzeby prezentacji organizujemy próby sportowe odbywające się w bezpiecznych warunkach, pokazujące walory, możliwości i zalety demonstrowanych pojazdów. Każdy z uczestników prezentacji ma możliwość przetestować i zapoznać się z prezentowanymi samochodami. Podczas prezentacji wprowadzamy elementy współzawodnictwa i bezpiecznej jazdy, co w bezpośredni sposób przenosi się na postrzeganie danej marki jako dynamicznej, bezpiecznej i godnej zaufania.