



Το ζειν επικινδύνως απαιτεί
ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΓΕΝΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ
ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΟΔΗΓΗΣΗ

- ▣ Το σύστημα «Αναβάτης – Μηχανή»
- ▣ Μηχανή
- ▣ Αναβάτης
- ▣ Εξωτερικοί παράγοντες



Αισθάνομαι καλά....οδηγώ καλά

- ▣ Αυξημένη προσοχή
- ▣ Αλκοόλ
- ▣ Φάρμακα
- ▣ Σωματική κούραση
- ▣ Ερωτήσεις



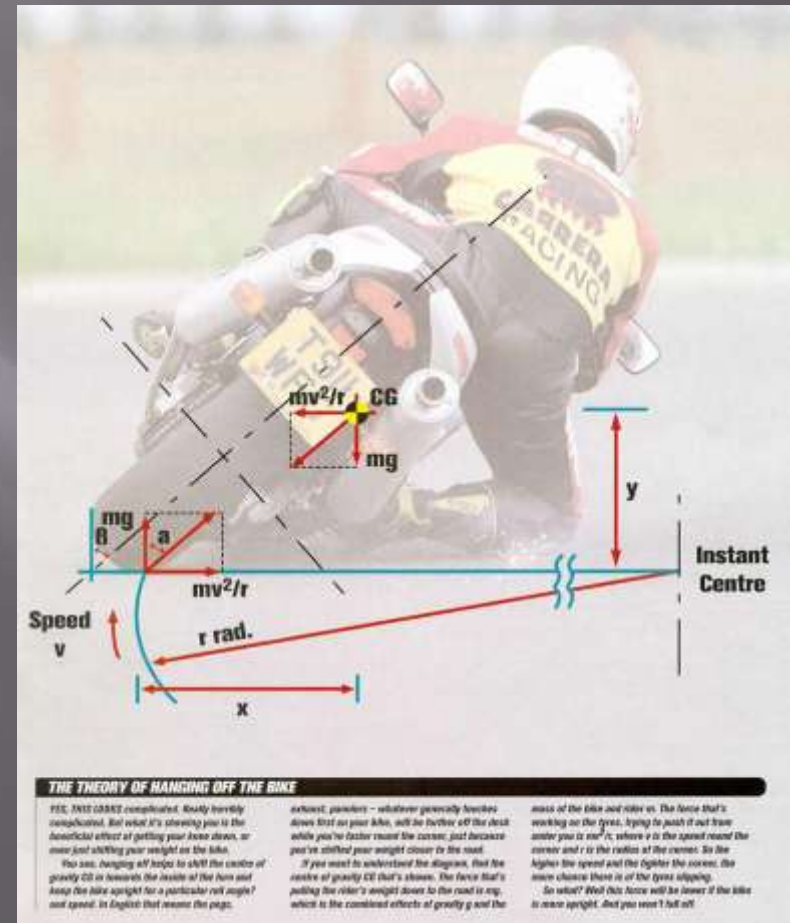
Προετοιμασία για οδήγηση

- ▣ Ψυχική προετοιμασία
- ▣ Ένδυση
- ▣ Έλεγχος μηχανής
- ▣ Ερωτήσεις



Έχω τον έλεγχο....

- ▣ Πως κάθομαι επάνω στη μηχανή
- ▣ Πως στρίβω
- ▣ Πως οδηγώ
- ▣ Πως φρενάρω
- ▣ Πως αλλάζω ταχύτητες
- ▣ Ερωτήσεις



Είμαι ορατός

- ▣ Κίνηση
- ▣ Ένδυση
- ▣ Φώτα
- ▣ Λωρίδες κυκλοφορίας
- ▣ Στάθμευση
- ▣ Χρήση κόρνας
- ▣ Σήματα
- ▣ Μεγαλύτερα οχήματα
- ▣ Ερωτήσεις



Κοιτάζοντας γύρω

- ▣ Ελέγχοντας και σχεδιάζοντας
- ▣ Έλεγχοι με το κεφάλι
- ▣ Χρήση των καθρεπτών
- ▣ Θέση
- ▣ Ερωτήσεις



Κρατώντας απόσταση

- ▣ Απόσταση από το προπορευόμενο όχημα
- ▣ Πλαϊνές αποστάσεις
- ▣ Χρήση των λωρίδων κυκλοφορίας
- ▣ Απόσταση από το επερχόμενο όχημα
- ▣ Ερωτήσεις



«Δύσκολες» επιφάνειες

- ▣ Υγρό οδόστρωμα
- ▣ Ανώμαλο οδόστρωμα
- ▣ Ράγες σιδηροδρόμου
- ▣ Επικλινή οδοστρώματα
- ▣ Οδόστρωμα με αυλακώσεις
- ▣ Σκόνη – Χώμα
- ▣ Ερωτήσεις



Νυχτερινή οδήγηση

- ▣ Να είμαστε πάντα ορατοί
- ▣ Ένδυση
- ▣ Φωτισμός
- ▣ Λοιπά οχήματα
- ▣ Ερωτήσεις



Απρόσμενες καταστάσεις

- ▣ Φρένα πανικού
- ▣ Απότομη αλλαγή κατεύθυνσης
- ▣ Αποφυγή εμποδίου
- ▣ Έλεγχος πλαγιολίσθησης
- ▣ Οδηγώντας πάνω από αντικείμενα
- ▣ Ιπτάμενα αντικείμενα
- ▣ Ζώα
- ▣ Μηχανικά προβλήματα
- ▣ Ερωτήσεις



Ταξιδεύοντας με «παρέα»

- ▣ Συνεπιβάτης
- ▣ Φόρτος
- ▣ Ερωτήσεις



Ομαδική πορεία

- ▣ Σχεδιάζοντας τη διαδρομή
- ▣ Κοινοί κανόνες
- ▣ Ερωτήσεις



Η «αγαπημένη» μας

- ▣ Συντήρηση
- ▣ Αστοχία υλικού – Βλάβη
- ▣ Περιοδικοί έλεγχοι
- ▣ Λίστα ελέγχων
- ▣ Αξεσουάρ και μετατροπές
- ▣ Δεν πειράζουμε ό,τι δεν ξέρουμε
- ▣ Ερωτήσεις



ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ
ΤΗΣ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Συνήθη λάθη κατά την είσοδο σε στροφή

- ▣ Ταχύτητα εισόδου στη στροφή. Πολύ γρήγορη ή πολύ αργή.
- ▣ Λάθη στον έλεγχο του γκαζιού. Πολύ, λίγο, σταθερό ή ασταθές γκάζι.
- ▣ Λανθασμένο σημείο εισόδου στη στροφή. Πολύ νωρίς ή πολύ αργά.
- ▣ Λάθη κατεύθυνσης κατά την είσοδο στη στροφή. Πλάγιασμα πολύ νωρίς ή πολύ αργά.
- ▣ Λανθασμένη επέμβαση από τον αναβάτη. Λιγότερη ή περισσότερη ένταση για την περίσταση από αυτή που ενδείκνυται.
- ▣ Λανθασμένες γραμμές. Πολύ ανοικτές ή πολύ κλειστές προς το εσωτερικό της στροφής.

Συνειδητοποιημένη οδήγηση και η εκπαίδευση των ματιών

- ▣ Τι σημαίνει σημείο αναφοράς και πόσα τέτοια σημεία έχει κάθε στροφή;
- ▣ Ποιο είναι το κλειδί για να βελτιώσει ένας αναβάτης την αντίληψη χώρου οδήγησης που διαθέτει; Υπάρχει τρόπος να αυξηθεί αυτός ο χώρος;
- ▣ Τι συμβαίνει όταν περιορίζουμε το οπτικό μας πεδίο και ποιοι είναι οι τρόποι για να μην συμβαίνει αυτό;
- ▣ Ποιος είναι ο σωστός τρόπος για να χρησιμοποιούμε τα μάτια μας στο μέγιστο και πώς μπορούμε να αποκομίσουμε όσο το δυνατόν περισσότερες οπτικές πληροφορίες εύκολα;
- ▣ Τι σηματοδοτεί το τέλος μιας στροφής; Μπορεί να αλλάξει ή θα παραμένετε ένας νωθρός αναβάτης που βιάζεται να βγει από την στροφή;

Έλεγχος σταθερότητας με το σώμα

- ▣ Πώς να αλλάξετε το τόξο (στάση) του σώματός σας χωρίς να χρειαστεί να ρυθμίσετε εκ νέου την ανάρτηση;
- ▣ Ποιοι παράγοντες μοτοσυκλέτας/ αναβάτη είναι οι πιο κρίσιμοι για έχετε σωστό έλεγχο;
- ▣ Πώς επιτυγχάνετε σταθερότητα κατά τη στροφή;
- ▣ Πώς μετακινείτε το σώμα σας από τη μία πλευρά της σέλας στην άλλη γρήγορα και με σταθερότητα;
- ▣ Πώς μπορείτε να επιτεθείτε σε μια σειρά από στροφές, επιτυγχάνοντας το καλύτερο αποτέλεσμα με τη μικρότερη δυνατή προσπάθεια;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- ▣ Ό,τι πούμε από εδώ και κάτω και η εφαρμογή τους στο δρόμο δεν στοχεύει στο να σας πείσει ότι θα εξαλειφθούν ή θα μειωθούν τα ατυχήματα που μπορεί να συμβούν.
- ▣ Αντιθέτως. Η εφαρμογή των διαφόρων τεχνικών που θα παρουσιαστών μπορεί να οδηγήσουν στην αύξηση του κινδύνου πρόκλησης ατυχήματος, αν αυτά δεν πραγματοποιούνται σε ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον και υπό την επίβλεψη εξειδικευμένων εκπαιδευτών.
- ▣ Το FJR CLUB HELLAS με αυτή τη σειρά των παρουσιάσεων στοχεύει ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ των μελών του για τις διάφορες τεχνικές ασφαλούς οδήγησης που υπάρχουν και δεν προτρέπει κανέναν να τις εφαρμόσει στο δρόμο.

Φόβοι και ενστικτώδεις αντιδράσεις

- Μπαίνω πολύ γρήγορα
- Δεν με παίρνει και ανοίγομαι
- Έχω πλαγιάσει υπερβολικά
- Νοιώθω ότι χάνω την πρόσφυση

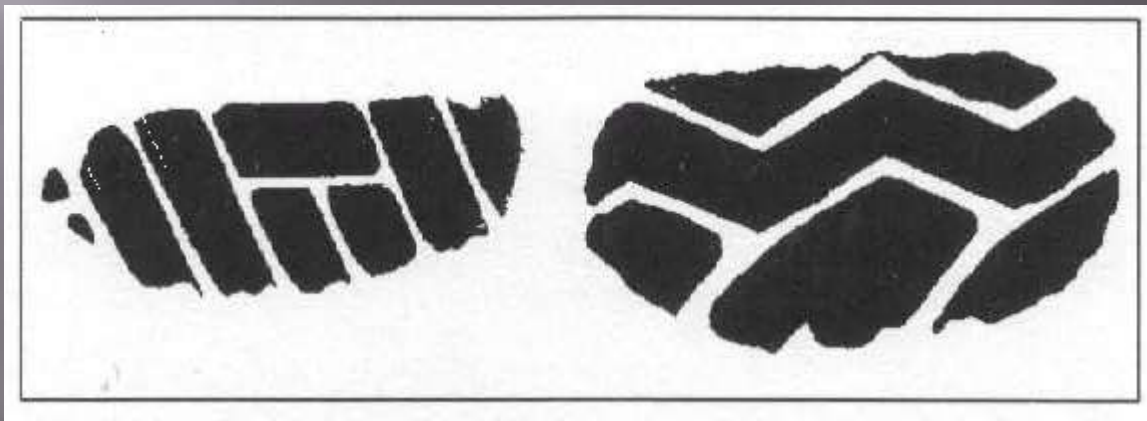


Καμία από αυτές τις
αντιδράσεις
δεν ταυτίζεται αρμονικά
με την τεχνολογία
των μηχανών και τον
έλεγχο της οδήγησης

- Κλείσιμο του γκαζιού
- Άσκηση πίεσης στο τιμόνι
- Περιορισμός του οπτικού πεδίου
- Οπτική εστίαση ενός αντικειμένου
- Ασυναίσθητη πορεία προς το εστιασμένο αντικείμενο
- «Πάγωμα» κατά την οδήγηση
- Φρένα πανικού

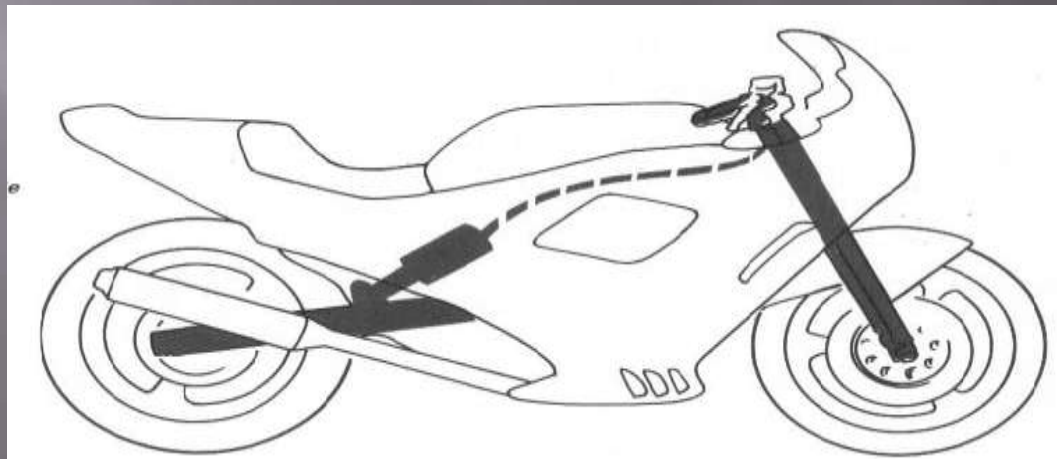
Έλεγχος του γκαζιού

- ▣ Έλεγχος ζυγίσματος της μηχανής
- ▣ Πρώτος στόχος το 40/60
- ▣ Εξαιρέσεις (κατηφόρες, αρνητικές κλίσεις, κλπ)
- ▣ Διατήρηση της πρόσφυσης
- ▣ Ρυθμίσεις μηχανής (στατικό – δυναμικό sag)



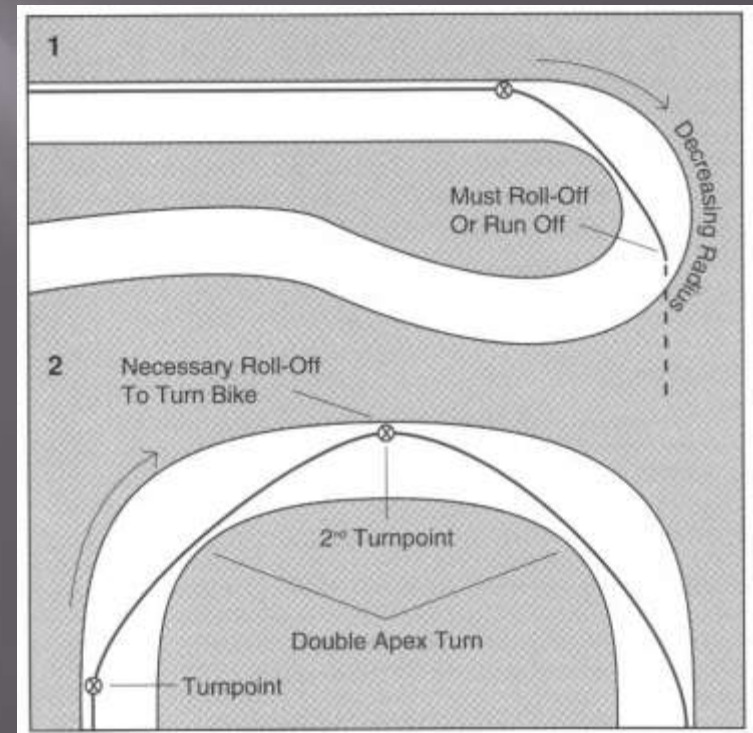
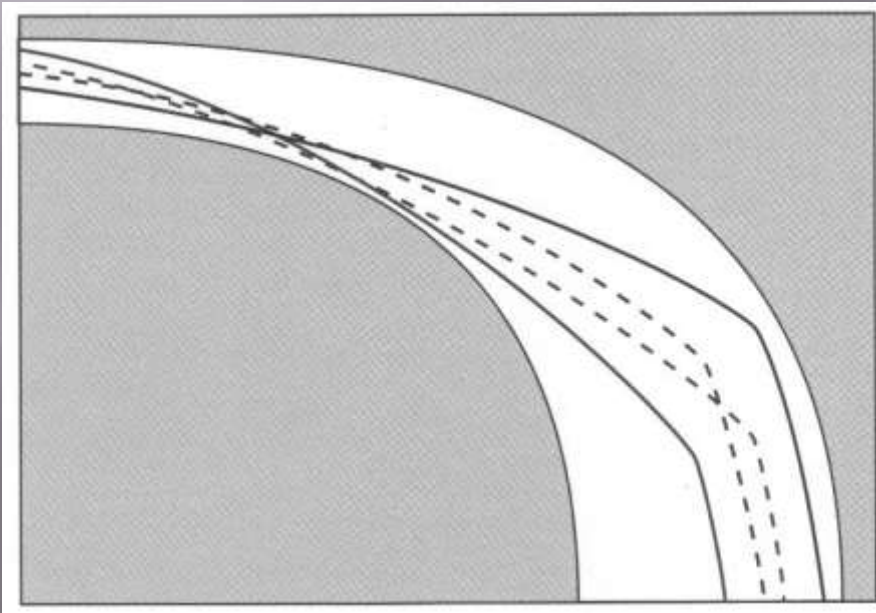
Έλεγχος γκαζιού

- ▣ Καλός χειρισμός = προβλεπόμενη πρόσφυση
- ▣ Επίδραση στο σύστημα αναρτήσεων
- ▣ Μεταφορά δυνάμεων = αδυναμία ανταπόκρισης
- ▣ Το πίσω μέρος σηκώνεται. Δοκιμάστε το!!!
- ▣ Το μπροστινό κουράζεται με το κλείσιμο του γκαζιού



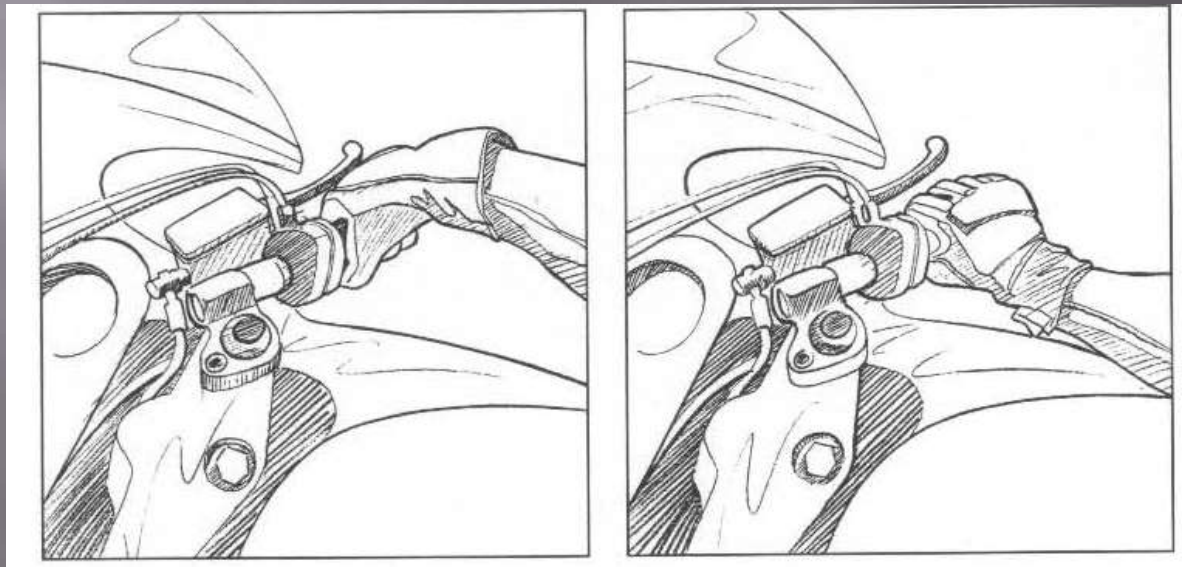
Ιδανική γραμμή και έλεγχος γκαζιού

- ▣ ΔΕΝ υπάρχει μία ιδανική γραμμή
- ▣ Ιδανική γραμμή είναι αυτή που μας επιτρέπει να έχουμε τον έλεγχο του γκαζιού



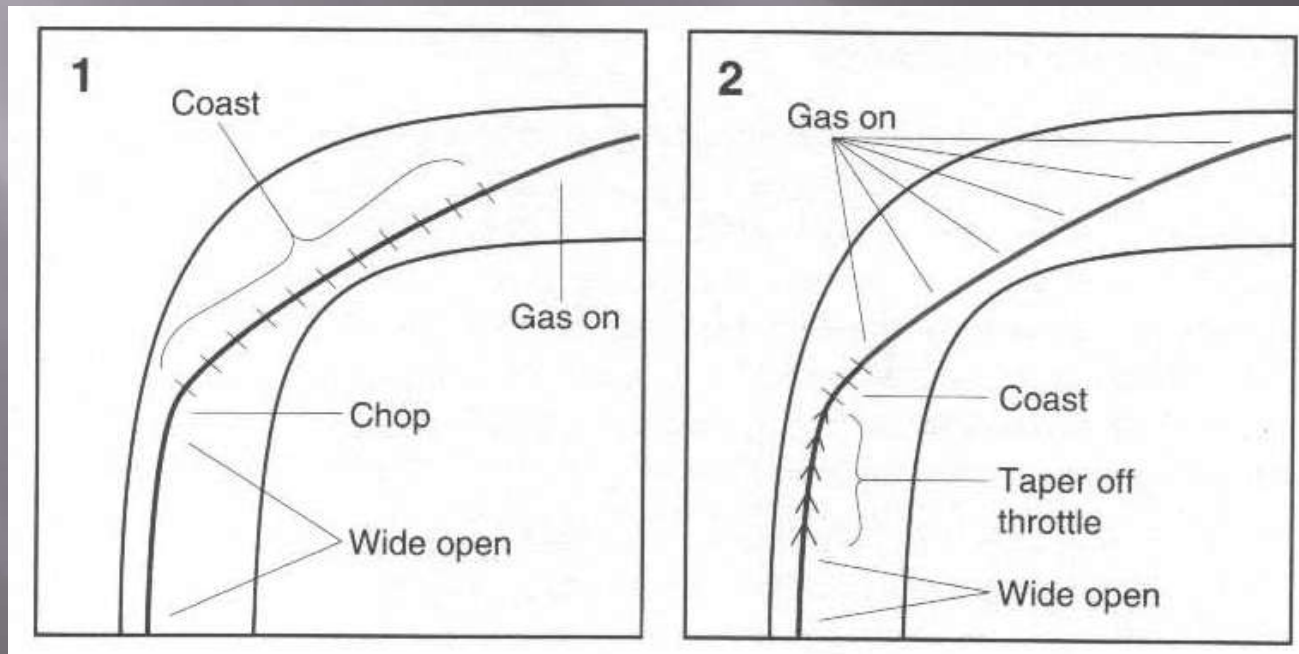
Πότε;

- ▣ Όσο πιο γρήγορα μπορούμε
- ▣ Σκεφτόμαστε συνεχώς να το εφαρμόζουμε
- ▣ Αλλαγή κατεύθυνσης και εφαρμογή γκαζιού
- ▣ Στόχος το 40/60 αμέσως μετά την αλλαγή κατεύθυνσης



Πώς;

- ▣ Προσέγγιση με ταχύτητα υπό έλεγχο
- ▣ Μείωση των πιέσεων του μπροστινού συστήματος
- ▣ Έγκαιρο άνοιγμα του γκαζιού
- ▣ ΠΡΟΣΟΧΗ: Δώστε βαρύτητα στην ταχύτητα εισόδου

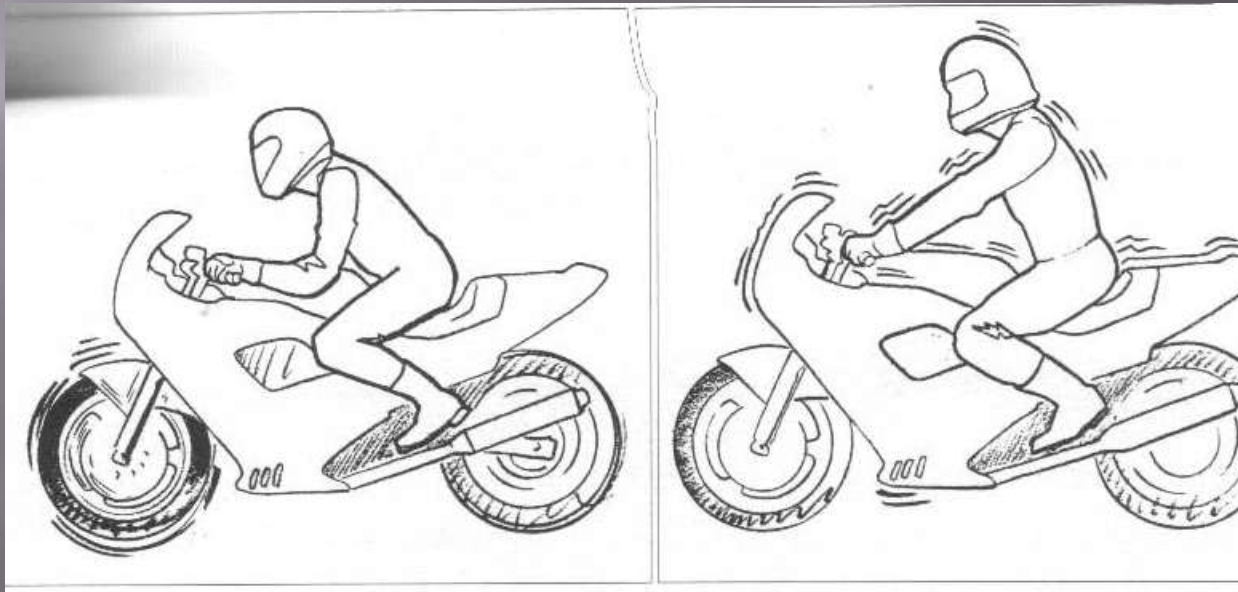


Η επίδραση του αναβάτη

- ▣ Οι αναβάτες δημιουργούν προβλήματα που οι μηχανές δεν έχουν σχεδιαστεί για να αντιμετωπίζουν.
- ▣ Αλλαγή κατεύθυνσης με παράλληλη μετακίνηση του σώματος.
- ▣ Πως γίνεται:
 - Παίρνουμε θέση πριν την έναρξη της αλλαγής της κατεύθυνσης
 - Σταθεροποίηση του σώματος για μείωση της ταχύτητας
 - Στήριξη του σώματος για αλλαγή κατεύθυνσης
 - Αλλαγή κατεύθυνσης

Επίδραση στο τιμόνι

- ▣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ: Αίσθηση κούρασης στα χέρια
- ▣ Το σύστημα αναρτήσεων και η μεταφορά κραδασμών και διαφόρων πληροφοριών στον αναβάτη
- ▣ Η μεταφορά από το μπροστινό σύστημα στο πίσω γίνεται μέσω του αναβάτη
- ▣ ΛΑΘΟΣ: Σφίξιμο του τιμονιού

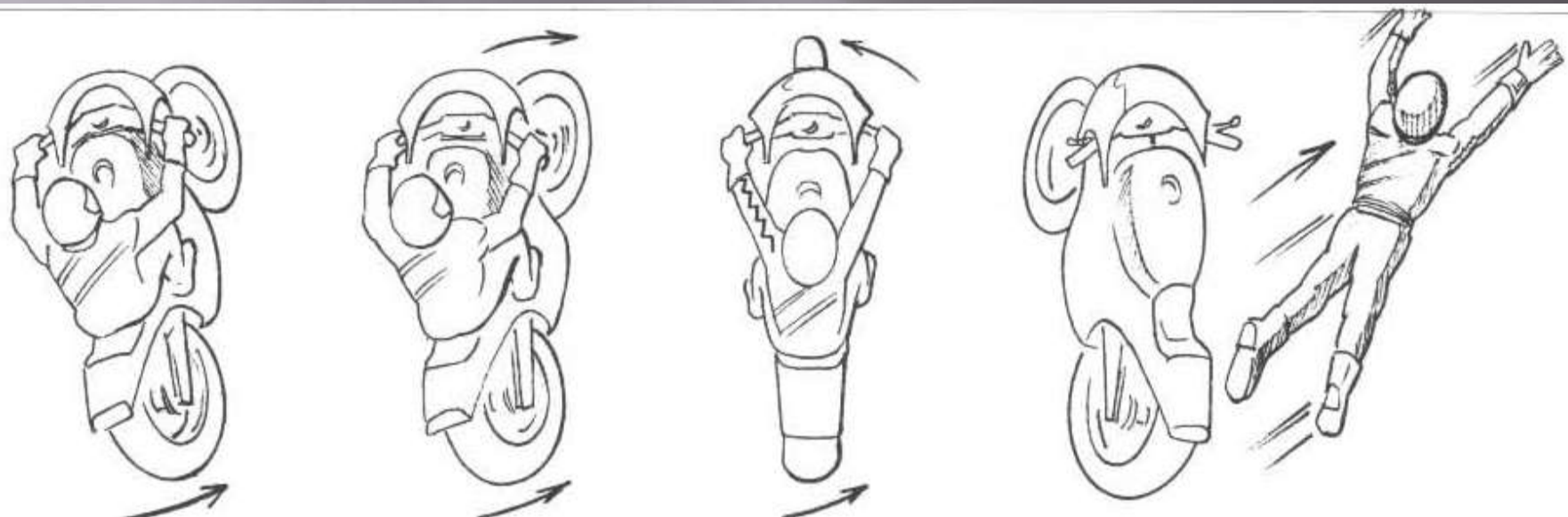


Επίδραση σε όλη τη μηχανή

- ▣ Ασταθές άνοιγμα και κλείσιμο του γκαζιού
- ▣ Στήριξη στο μέσα μέρος του τιμονιού (αυτοέλεγχος)
- ▣ Αντίσταση ανέμου σε ανοιχτές στροφές
- ▣ «Βγάλσιμο» ποδιού
- ▣ Σούζες κλπ
- ▣ Εσφαλμένη αίσθηση των ανωμαλιών του δρόμου
- ▣ Κραδασμοί του κράνους
- ▣ Αριστερές και δεξιές στροφές!!!!

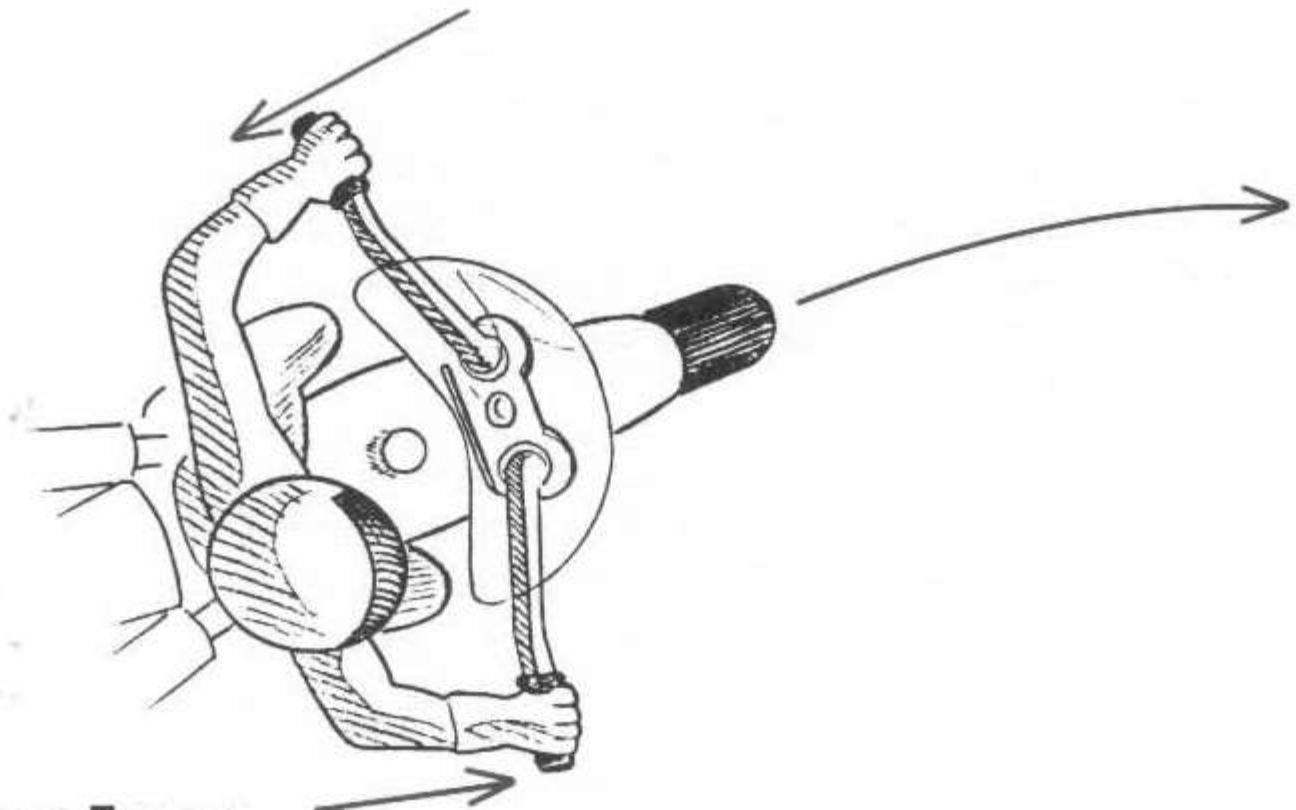
Απώλεια πρόσφυσης

- ▣ Highsiding και πως αντιμετωπίζεται
- ▣ Το θανατηφόρο δίδυμο: Κλείσιμο γκαζιού και σφίξιμο τιμονιού



Αλλαγή κατεύθυνσης

- ▣ Counter Steering (Γυροσκοπικό φαινόμενο)
 - Πότε επιδρούμε
 - Πόσο γρήγορα
 - Πόση κλίση δίνουμε



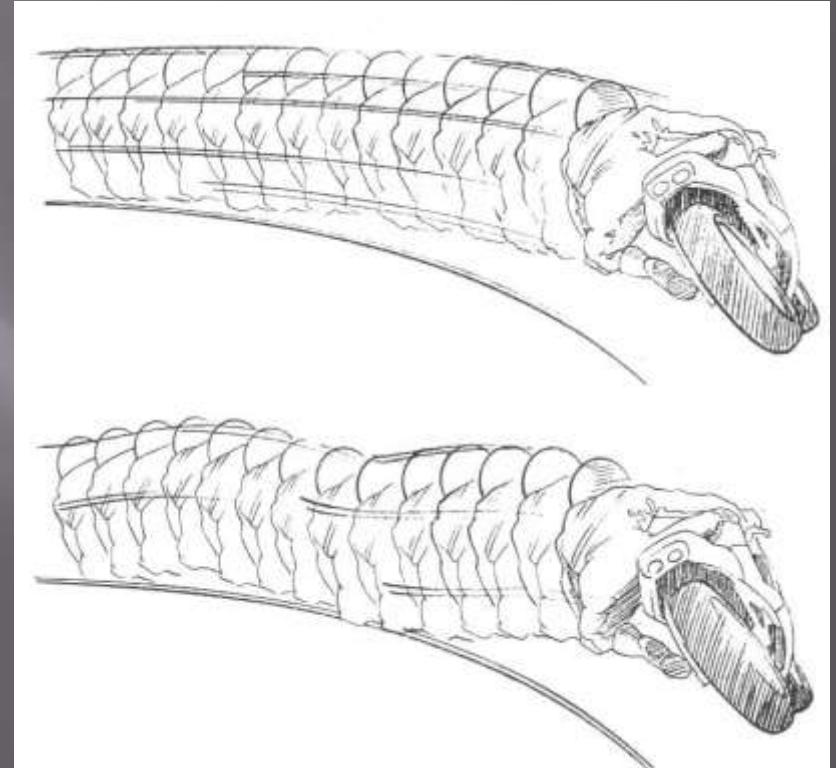
Ποιος τροχός στρίβει τη μηχανή;

- ▣ Το μπροστινό σύστημα πλαγιάζει τη μηχανή
- ▣ Το πίσω σύστημα στρίβει τη μηχανή
- ▣ Το παράδειγμα της σούζας υπό κλίση
- ▣ Το μπροστινό σταθεροποιεί τη μηχανή αν δεχτεί τις κατάλληλες δυνάμεις με το γκάζι που δέχεται από τον πίσω τροχό



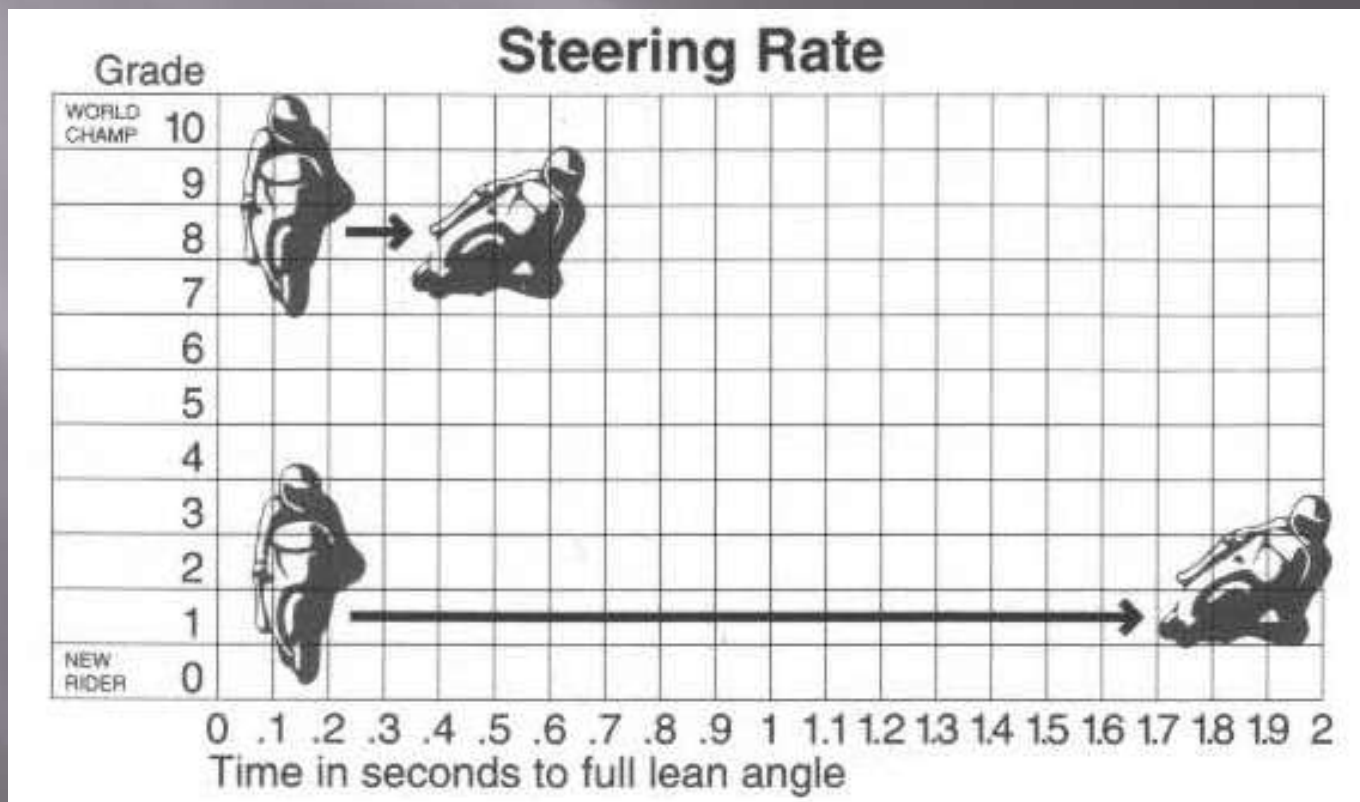
Κανόνες αλλαγής κατεύθυνσης

- ▣ Μία κίνηση ανά στροφή
- ▣ Η αλλαγή κατεύθυνσης μέσα στη στροφή = ΛΑΘΟΣ
- ▣ Απώλεια πρόσφυσης κατά την προσπάθεια αλλαγής κατεύθυνσης μέσα στη στροφή

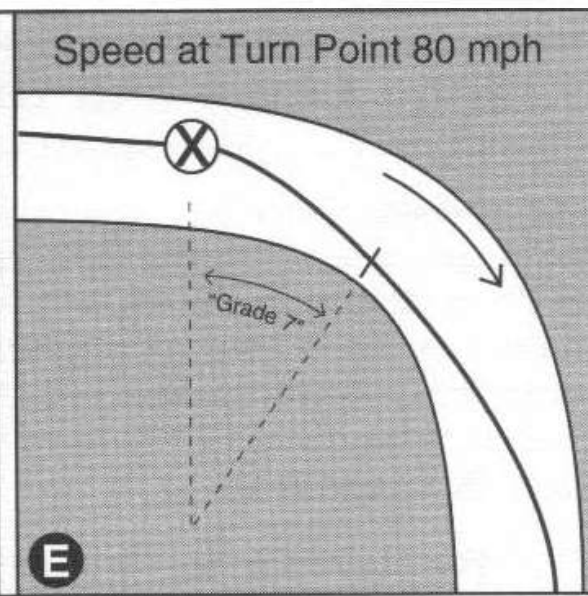
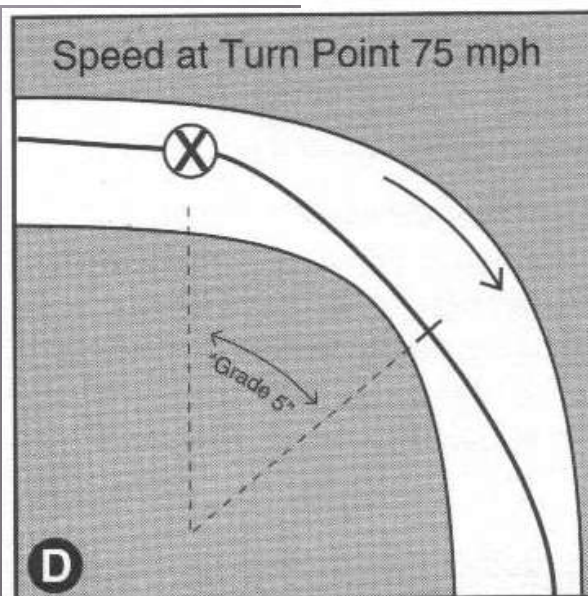
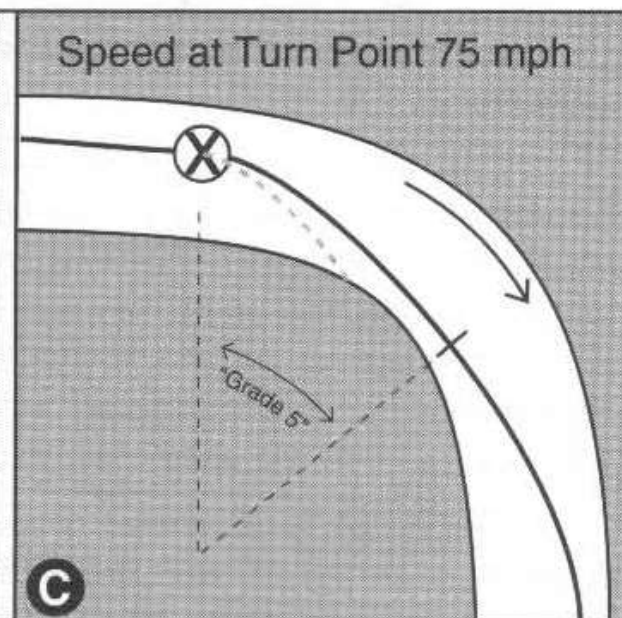
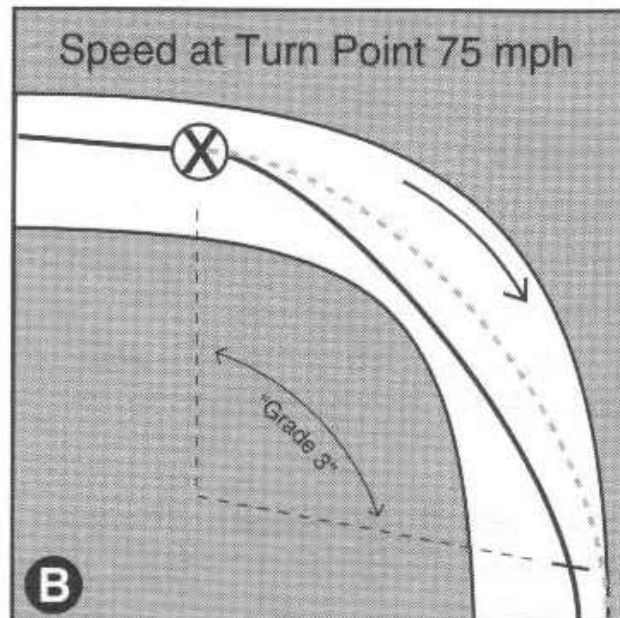
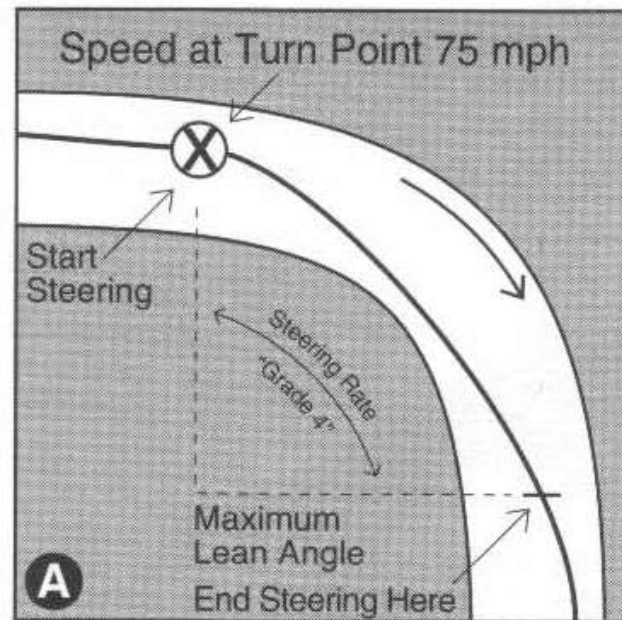


Ταχύτητα αλλαγής κλίσης

- ▣ Φόβος για γρήγορη αλλαγή κλίσης
- ▣ Φόβος για μεγάλη κλίση



Παραδείγματα



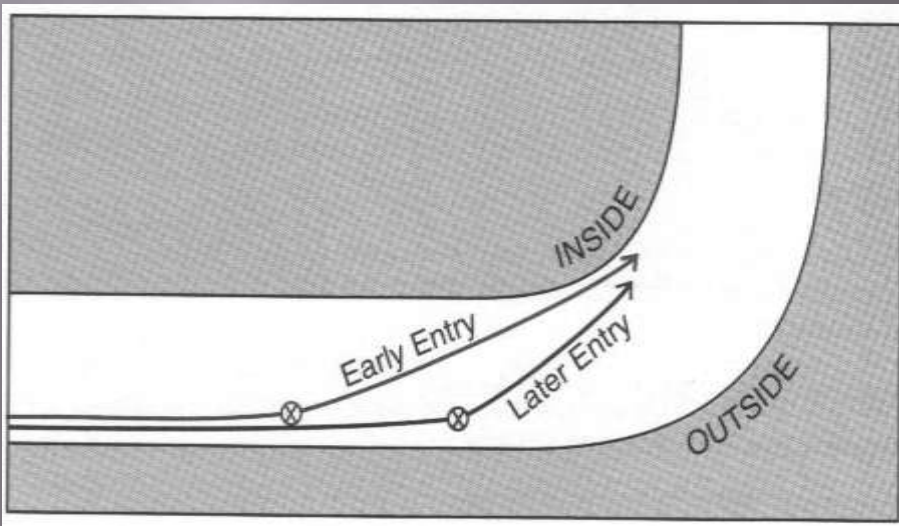
Παρατηρήσεις

- ▣ Δυνατές περιπτώσεις
 - ▣ Αλλαγή κλίσης βαθύτερα στη στροφή
 - ▣ Πιο γρήγορο άνοιγμα του γκαζιού
 - ▣ Πιο απότομο άνοιγμα του γκαζιού ή και πιο γρήγορα ταυτόχρονα
 - ▣ Χρήση μικρότερης γωνίας κλίσης

Παρατήρηση	Απάντηση
Είναι επιθυμητή η μικρότερη κλίση	ΝΑΙ
Είναι επιθυμητό το περιθώριο για περισσότερη κλίση (αποφυγή εμποδίων)	ΝΑΙ
Είναι η μηχανή πιο σταθερή με μικρότερη κλίση	ΝΑΙ
Είναι η πρόσφυση καλύτερη με μικρότερη κλίση	ΝΑΙ
Μπορούμε να πάμε ασφαλέστερα και πιο γρήγορα όταν έχουμε περιθώρια ορατότητας και κλίσης	ΝΑΙ
Συμφωνείτε με όλα τα παραπάνω	ΑΣΦΑΛΩΣ ΝΑΙ

Γραμμές και γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης

- ▣ Πρόωρη αλλαγή κατεύθυνσης (φόβος – διορθώσεις – λάθη)
- ▣ Όσο πιο γρήγορα γίνεται
- ▣ Τόσο όσο είναι τα όρια της μηχανής και του αναβάτη
- ▣ Το γόνατο!!!



Αποτελέσματα αργής αλλαγής κατεύθυνσης

- ▣ Στρίβουμε από πολύ πιο νωρίς
- ▣ Ανοίγουμε τις γραμμές μας
- ▣ Περιμένουμε περισσότερη ώρα χωρίς γκάζι
- ▣ Κάνουμε διορθώσεις στο μέσο της στροφής
- ▣ Χρησιμοποιούμε μεγάλη γωνία κλίσης
- ▣ Είμαστε καρφωμένοι στο τιμόνι

Τι πρέπει να κάνουμε;

- ▣ Πόσο γρήγορα (το είπαμε)
- ▣ Πόσο πολύ (το είπαμε)
- ▣ Πού – Πότε (το σημείο έναρξης αλλαγής κλίσης)
 - Η στροφή ξεκινάει εκεί που αρχίζει ο φόβος μας
 - Ένα προεπιλεγμένο σημείο αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αποφάσεις που παίρνει ένας αναβάτης



Αποφάσεις που πρέπει να πάρουμε

Που ξεκινάμε να φρενάρουμε

Πού σταματάμε να φρενάρουμε

Πότε επανερχόμαστε στο γκάζι

Πότε τελειώνει η στροφή

Πότε αρχίζουμε τα κατεβάσματα στις ταχύτητες

Τι κλίση πρέπει να δώσουμε στη μηχανή

Τι διορθώσεις κατεύθυνσης (αν πρέπει) πρέπει να κάνουμε

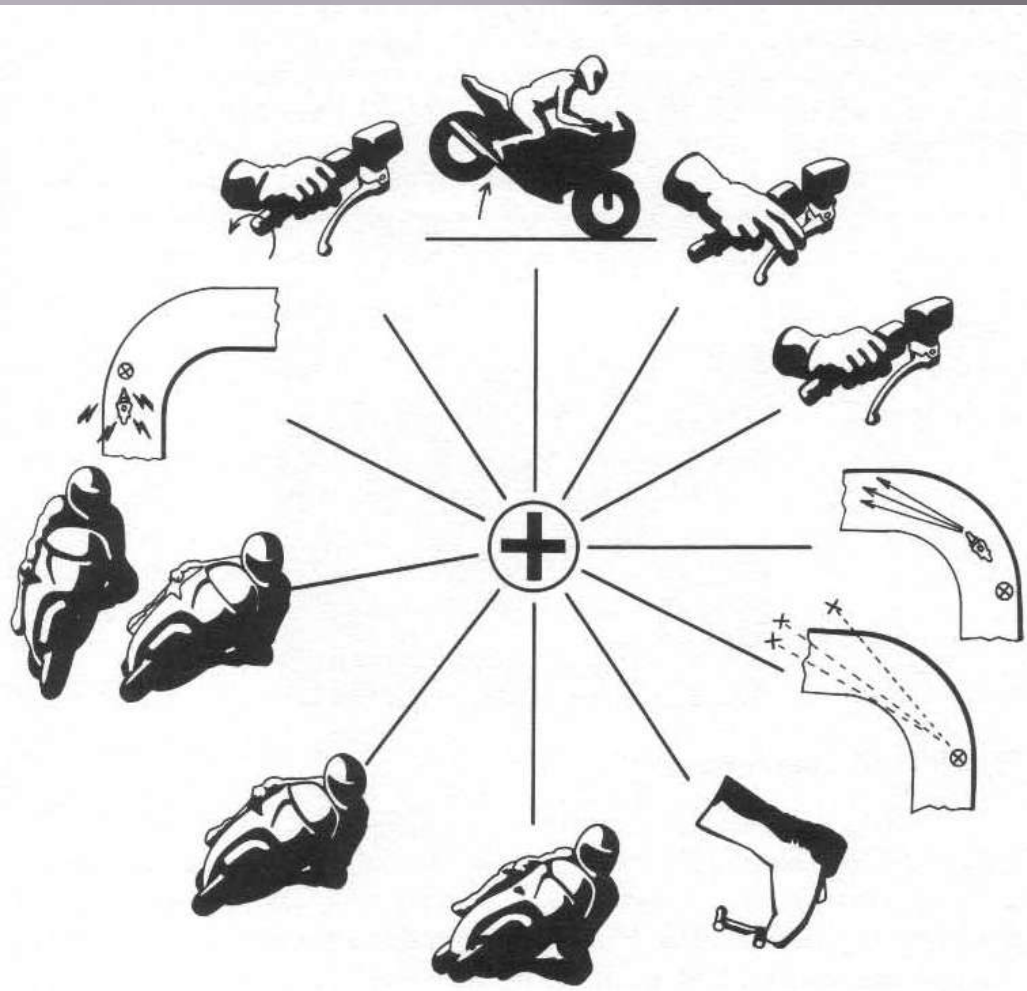
Πόσο αργά ή γρήγορα πρέπει να αλλάξουμε κατεύθυνση

Ποια πρέπει να είναι η ταχύτητα εισόδου στη στροφή

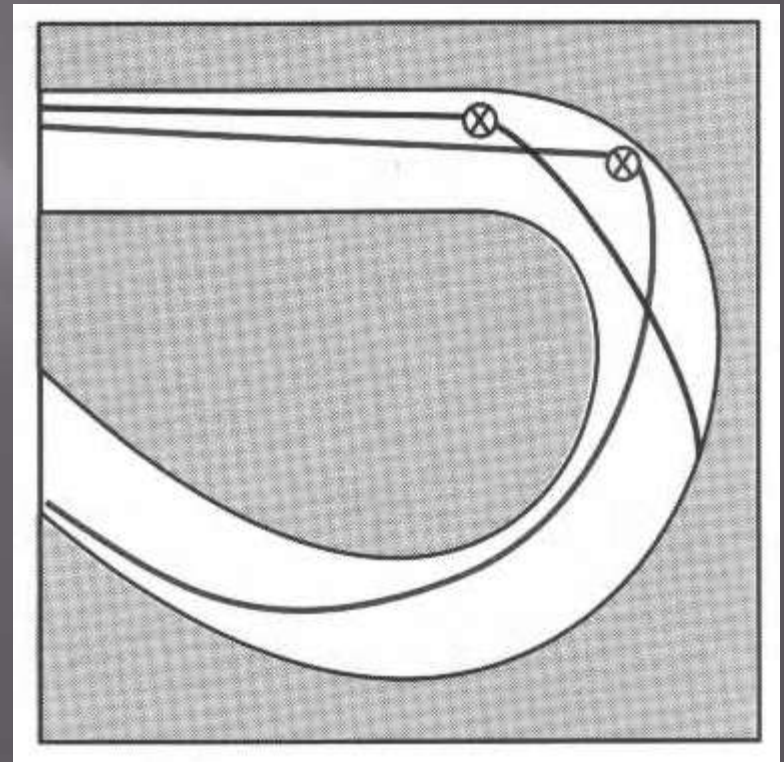
Πόσο γρήγορα ή αργά πρέπει να εφαρμόσουμε το γκάζι στη στροφή

Πού κατευθύνεται η μηχανή μετά την αλλαγή κλίσης

Προβληματισμοί κατά την αλλαγή κατεύθυνσης



Κάθε στροφή έχει το δικό ΣΑΣ σημείο αλλαγής κατεύθυνσης



Όραση: Δυνατότητα ή περιορισμός;

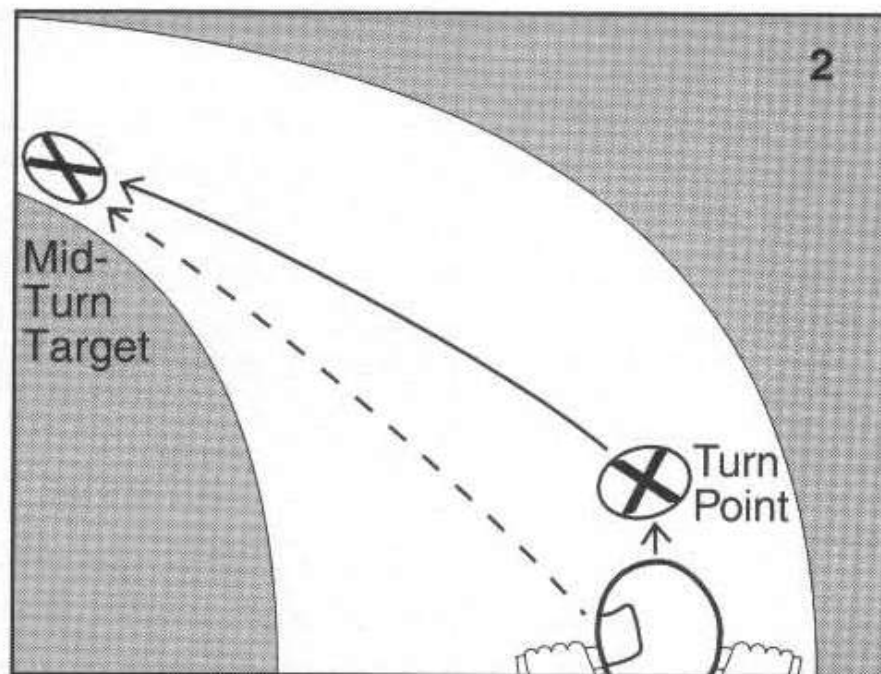
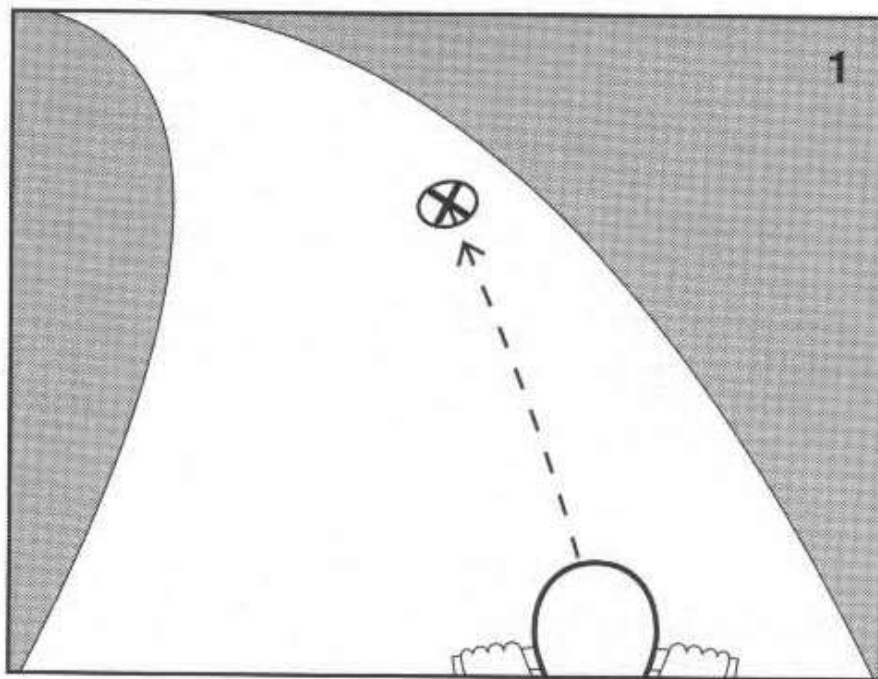
- ▣ Η πραγματική διάσταση του χώρου ΔΕΝ αλλάζει
- ▣ Αλλάζει όμως η αίσθηση που έχουμε για αυτήν
- ▣ Όταν, για κάποιους λόγους το πεδίο μας περιορίζεται ή εστιάζεται κάπου κάνουμε ΛΑΘΗ και όταν κάνουμε λάθη περιορίζουμε ακόμη περισσότερο το οπτικό μας πεδίο
- ▣ Οι αποφάσεις μας εξαρτώνται από το μέγεθος του οπτικού μας πεδίου

Άσκηση ευρείας όρασης

- ▣ Επιλέξτε απέναντί σας ένα σημείο
- ▣ Παρατηρήστε το
- ▣ Προσπαθήστε χωρίς να μετακινήσετε τα μάτια να εντοπίσετε και άλλα αντικείμενα που υπάρχουν στο χώρο
- ▣ Εντοπίστε ένα αντικείμενο στα αριστερά σας και ένα στα δεξιά σας χωρίς να μετακινήσετε τα μάτια σας.
- ▣ Εστιάστε την προσοχή σας εναλλάξ στα δύο αντικείμενα (χωρίς να μετακινείτε τα μάτια)
- ▣ Εστιάστε την προσοχή σας εναλλάξ στα δύο αντικείμενα μετακινώντας τα μάτια σας
- ▣ Πότε εστιάσατε πιο γρήγορα;
- ▣ Αυτό είναι ευρεία όραση.

Τι γίνεται όμως στη στροφή;

- Αλλαγή κατεύθυνσης με ΔΥΟ (2) σημεία αναφοράς
- Εστίαση του σημείου αλλαγής κατεύθυνσης
- Παρακολούθησή του με την ευρεία όραση
- Εστίαση του σημείου εξόδου στη στροφή
- Αλλαγή κατεύθυνσης
- Πηγαίνουμε τόσο γρήγορα όσο μπορούμε να αλλάζουμε κατεύθυνση με τα δύο αυτά σημεία αναφοράς



Κάτι λίγο για τα φρένα

- ▣ Σταδιακή επέμβαση
- ▣ Αν το μπροστινό μπλοκάρει έχουμε χάσει τον έλεγχο 100%
- ▣ Διφορούμενες απόψεις για την ταυτόχρονη χρήση
- ▣ Φρένα κατά την αλλαγή κλίσης



Και κάτι λίγο για τους...γρήγορους

- ▣ Πλησιάζουμε τη στροφή
- ▣ Επιλέγουμε τα δύο σημεία (εισόδου – εξόδου)
- ▣ Παίρνουμε θέση και την σταθεροποιούμε
- ▣ Φρένα – κατεβάσματα
- ▣ Απελευθέρωση φρένων
- ▣ Αλλαγή κατεύθυνσης
- ▣ Τέλος στροφής
- ▣ Σταδιακή αύξηση του γκαζιού
- ▣ Ευθυγράμμιση της μηχανής
- ▣ Επαναφορά σώματος σε ουδέτερη στάση



Το ζειν επικινδύνως απαιτεί
ΑΣΦΑΛΕΙΑ