



OFERTA ORGANIZACJI SZKOLENIA

Założenia imprezy szkoleniowej dla 16 osób.

Termin

Miejsce – Józefów k/ Legionowa

Pierwszy dzień szkolenia

Zajęcia w godzinach w godz. 9:00 – 16:00

Akademia Bezpiecznej Jazdy na swoich kursach oferuje:

- bezpieczną placę treningową wyposażoną w płyty podłogowe oraz systemy zmiękczenia i hamowania
- ćwiczenia praktyczne i wykłady z takich tematów jak:
 - technika prowadzenia samochodu
 - pierwsza pomoc przedmedyczna
 - analiza wypadków drogowych
 - zasady zachowania się podczas napadu na drodze i sposoby zabezpieczeń przed kradzieżą
 - psychologia i taktyka jazdy

Kierującą z doświadczeń na liczących stuogólnych wózków Akademia stworzyła w tym celu szkolenia uwzględniające doświadczenia i umiejętności uczestników, tzw. motoleje.

Proponujemy zajęcia w grupach 1 instruktor, 1 samochód 2 uczestników.

Akademia Bezpiecznej Jazdy Sp. z o.o.
02-273 Warszawa, ul. Muszkietarów 43
tel.(48-22) 868-17-87 fax.(48-22) 868-17-86
e mail; abj@abj.waw.pl [http:// www.abj.waw.pl](http://www.abj.waw.pl)



Program Szkolenia: Wykłady:

1. Charakterystyka wypadków drogowych w firmach

Są dwa style jazdy; w pracy i cywilny z rodziną na „pokładzie”. Są też dwie całkowicie różne grupy zachowań kierowców i zagrożeń z tym związanych. Ilustrowany zdjęciami i filmami wykład na temat tych zagrożeń otwiera oczy na wiele na problem wypadków firmowych. Kto powoduje najwięcej wypadków w firmie, gdzie do nich najczęściej dochodzi, w jaki sposób, jakie błędy popełniamy najczęściej i najważniejsze pytanie, dlaczego?

2. **Technika prowadzenia samochodu.** Przygotowanie do treningu praktycznego na torze. Omówienie prób praktycznych oraz zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. Hamowanie. Analiza sił działających na pojazd w trakcie hamowania, sposoby hamowania a ich skuteczność. Prędkość a droga hamowania. Hamowanie na śliskich nawierzchniach, charakterystyka poślizgu, hamowanie jednostronne. Hamowanie z ABS. Rozkład sił działających na auto w trakcie ruszania i zwalniania. Pokonywanie zakrętu. Rozkład sił działających na auto podczas pokonywania zakrętu. Czynności przygotowawcze przed wejściem w zakręt. Pokonywanie zakrętu, hamowanie na zakręcie, hamowanie na śliskich nawierzchniach. Utrzymanie właściwego stanu technicznego pojazdu. Niebezpieczeństwa związane z nagłym pojawieniem się przeszkody na drodze (wtargnięcie na jezdnię zwierząt itp.) Zagrożenia związane z porami roku i strefą klimatyczną

PRAKTYKA

Pozycja za kierownicą

Elementarne wiadomości dotyczące pozycji w samochodzie w aspekcie efektywności pracy za kołem kierowniczym. Jak znaleźć kompromis między efektywnością a wygodą w aspekcie bezpieczeństwa. Prawidłowa pozycja jest podstawowym warunkiem prawidłowego wykonania wszystkich przerabianych na kursie ćwiczeń.



Efektywność pracy za kierownicą

Podstawowe ćwiczenie z grupy ćwiczeń koordynacyjnych, bez opanowania którego, niemożliwe jest szybkie i efektywne operowanie kierownicą podczas wychodzenia z poślizgu czy omijania przeszkód na śliskich nawierzchniach. Element ten w prosty sposób uzmysławia kursantom ich ułomności techniczne spełniając jednocześnie funkcję „sprowadzania na ziemię” tzw. „bardzo dobrych kierowców”.



1. ŚLALOM TOR PRZESZKÓD

Celem ćwiczenia jest nauka prawidłowej koordynacji pracy kołem kierowniczym i dociążenia osi przedniej pojazdu przez ujęcie „gazu”. Nauka prawidłowej zmiany kierunku jazdy (wyprzedzanie, zmiana pasa ruchu, omijanie) w ekstremalnych warunkach (koleiny wypełnione wodą, śliska nawierzchnia, lód, śnieg). Nieumiejętność tego elementu jest w 80% przyczyną doprowadzenia do poślizgu podczas manewru wyprzedzania w ekstremalnych warunkach drogowych.



2. ĆWICZENIE REAKCJI NA USZLIZG OSI TYLNEJ AUTA (TROLEJE) - KONTRA KIEROWNICĄ

Nauka wczesnego rozpoznania uślizgu osi tylnej. Metody wyjścia z poślizgu. Kontra kierownicą. Dozowanie prędkości obrotowej kół osi przedniej – wspomaganie kontry kierownicą przy wychodzeniu z poślizgu.



3. HAMOWANIE AWARYJNE NA WPROST NA NAWIERZCHNI ŚLISKIEJ

Nauka efektywnego wykorzystania systemu ABS przy hamowaniu na nawierzchni śliskiej. Dozowanie siły nacisku na pedał hamulca. Porównanie z hamowaniem bez ABS. Niebezpieczeństwa używania ABS (tarka, złe dozowanie siły nacisku na pedał hamulca).



4. HAMOWANIE Z OMINIĘCIEM PRZESZKODY NA NAWIERZCHNI ŚLISKIEJ

Kształtowanie prawidłowej reakcji ruchowej podczas omijania przeszkody na nawierzchni śliskiej. Metody wczesnego wyboru drogi omijania przeszkody oraz powrotu na pożądaną tor jazdy. Nauka prawidłowej koordynacji pracy kierownica-hamulec podczas omijania przeszkody.



5. JAZDA PO OKRĘGU O NAWIERZCHNI ŚLISKIEJ

Zachowanie auta na łuku o nawierzchni śliskiej – podsterowność i nadsterowność auta (jazda po okręgu ze zmienną przyczepnością). Dobór odpowiedniego toru jazdy podczas pokonywania zakrętu.





Drugi dzień szkolenia

Zajęcia w godzinach w godz. 10.00-15.30

PRAKTYKA

1. SZKOLENIE Z JAZDY SAMOCHODAMI TERENOWYMI



Zagadnienia szkolenia z Jazdy samochodem terenowym:

- jak trzeba pokonywać strome podjazdy, zjazdy i trawersy
- przejazdy przez bród, wodę błoto, przeszkody piaszczyste etc....
- co to jest reduktor i do czego służy
- jak duże znaczenie ma ciśnienie w oponach podczas jazdy w terenie
- jak należy posługiwać się napędami
- jak używać wyciągarki
- jak pomóc innemu posiadaczowi samochodu terenowego
- kiedy i jak dobierać odpowiedni bieg do panującej sytuacji
- co to jest i jak działa blokada mechanizmów różnicowych (dyferencjałów).

Racing Day

Organizowana próba ma charakter mini rajdu. Uczestnicy mają do wyboru jeden z spośród dwóch w pełni rajdowych samochodów klasy N-4Subaru Impreza 2.0. Pokonując trasę z zawrotną prędkością na odpowiednio zabezpieczonym torze. ćwiczenia z jazdy szosowej przy znacznych prędkościach, szybki slalom i wprowadzanie pojazdu w uślizg, ćwiczenia z jazdy w uślizgu, płynna zmiana kierunku uślizgu,



Próba stewarda Próba na czas

Próba wymyślono przez 3 krotnego mistrza świata Formuły 1.

Polega na nauce płynności jazdy samochodem.

Próba na czas



Tor przeszkód w alko goggles.

Służą do demonstracji upośledzenia zmysłów występującego po spożyciu alkoholu: Obniżenie koncentracji, spowolnienie czasu reakcji, niemożność określenia kierunków, zniekształcenie widzianego obrazu, zmiany w ocenie odległości, zmniejszenie możliwości oceny sytuacji, podwójne widzenie, brak koordynacji mięśniowej.



TROLEJE - próba na czas



Obroty auta podczas jazdy tyłem 180 st doskonalenie – „jotka”

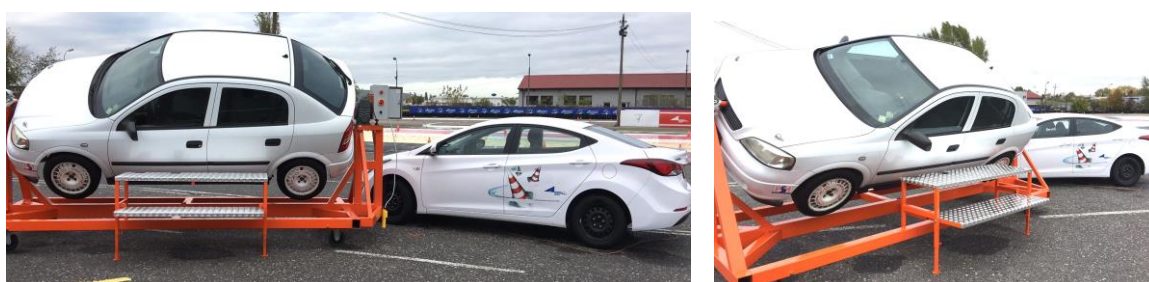


Akademia Bezpiecznej Jazdy Sp. z o.o.
02-273 Warszawa, ul. Muszkietarów 43
tel.(48-22) 868-17-87 fax.(48-22) 868-17-86
e mail; abj@abj.waw.pl [http:// www.abj.waw.pl](http://www.abj.waw.pl)



Symulator dachowania - nauka zachowań podczas wypadków. Wychodzenie z samochodu wywróconego.

Celem tej próby, jest uświadomienie kierowcom jak ważne jest poprawne zapinanie pasów bezpieczeństwa dla ich zdrowia i życia. Jak ważne również jest odpowiednie zabezpieczenie przedmiotów w aucie. I jak ważne jest to, żeby noga na gazie była zdecydowanie "lżejsza".



Pierwsza pomoc – ćwiczenia z pierwszej pomocy przedlekarskiej. Zasady zachowania i działania na miejscu wypadku. Reanimacja na fantomach.



Koszty:

Cena kursu 1200 zł + 23%VAT/os

Do dyspozycji uczestników namiot 100 m kw., w okresie zimowym dogrzewany.

W namiocie dostęp do napoi ciepłych: Kawa, herbata.



Akademia Bezpiecznej Jazdy Sp. z o.o.
02-273 Warszawa, ul. Muszkietarów 43
tel.(48-22) 868-17-87 fax.(48-22) 868-17-86
e mail; abj@abj.waw.pl [http:// www.abj.waw.pl](http://www.abj.waw.pl)



W ośrodku ustawiona jest toaleta przenośna typu Toi Toi.