

# Презентация на тему «Техника руления»

**Выполнил : студент группы № 23  
Михайлов А.**

## **Как правильно сидеть за рулем**

- Большинство владельцев авто не придает особого значения тому, как правильно сидеть в машине. Этот игнорируют и отодвигают на второй план. Такое отношение не совсем справедливо. От того, насколько удобно чувствует себя водитель, напрямую зависит безопасность поездки. Не последнюю роль в этом вопросе играет правильность посадки.

### **До посадки**

Начинать необходимо с окружающей обстановки. Водитель обязан посмотреть окрестности стоянки транспортного средства. Особое внимание необходимо уделить проезжей части в направлении перемещения машины. Там не должно быть опасных предметов (например, разбитых стекол) и детей. Также необходимо уделить внимание состоянию проезжей части и присмотреть наличие трещин и выемок в дорожном покрытии

Если авто с высокой посадкой водителя, то необходимо обойти его спереди посмотреть переднюю часть транспортного средства. Обычно к такому классу машин относятся джипы, перед которыми могут быть спрятаны различные «сюрпризы» (например, кирпич на проезжей части). В случае невыполнения этого пункта возможна неприятная ситуация, которая может привести к поломке автомобиля. При этом необходимо обязательно обратить внимание на состояние передней части автомобиля. Фары должны быть чистыми. Аналогичное состояние должно быть у радиаторной решетки. Остальные элементы также должны быть в норме, то есть чистыми и исправными.

## Посадка

1. Посадка водителя в любое легковое транспортное средство выполняется в следующем порядке: левой рукой открываем дверь со стороны водителя
2. Правая рука на следующем этапе ложится поверх руля
3. Правая нога заносится в салон авто и должна расположиться на педали тормоза
4. Во время заноса правой ноги необходимо в обязательном порядке присесть на левой конечности
5. Левая рука в это время должна придерживать дверь водителя для того, чтобы исключить самопроизвольное захлопывание
6. После того, как тело водителя заняло свое положение, заносится левая конечность, которая должна занять место слева от педали управления сцеплением. При этом правая нога обязательно должна находиться на педали тормоза.

## Регулировка руля

После посадки в авто необходимо подобрать положение тела так, чтобы водителю было максимально комфортно управлять транспортным средством. Один из ключевых моментов в данном вопросе – это поза за рулем. Нельзя чтобы руль был далеко и водитель управлял авто на вытянутых руках. Они в висячем положении быстро устают и машиной уже не настолько удобно управлять. Аналогичная ситуация, если руль расположен достаточно близко. Это держит водителя в постоянном напряжении, он устает и теряет бдительность. Поэтому тут необходимо придерживаться правила «золотой середины» — он должен быть обязательно в промежуточном положении. Необязательно строго посередине. Он должен быть в таком месте, в котором руки водителя минимально уставали и процесс вождения давал максимальную степень комфорта. Это можно легко сделать на любом современном авто путем изменения положения руля и проверки того, насколько удобно водителю при этом управлять.

## Подбор положения сиденья

Вторым важным фактором, который влияет на степень удобства управления транспортным средством, является положение сиденья. От него зависит правильная посадка водителя за рулем. Ее можно добиться с помощью следующих регулировок: продольной, весовой и угла наклона. Подбор положения осуществляется по росту. Сразу необходимо подобрать такое положение, при котором ноги без проблем доставали до педалей, когда те нажаты. В этот момент изгиб ног должен составлять 120 -150 градусов. Также при этом согнутая рука должна дотягиваться до руля в нижней его части. Когда при помощи продольной и весовой регулировок добились этого положения, то на следующем необходимо выставить спинку сиденья. Она должна полностью и плотно прилегать к спине. Это решается с помощью выбора необходимого угла наклона определенным регулятором.

После выполнения всех манипуляций, должно получиться наиболее удобное положение тела водителя для управления транспортным средством. При этом позвоночник должен быть прямым и находиться в положении, которое будет близкими к 90 градусам, то есть перпендикулярно основанию авто. Допускается отклонение до 15 градусов, то есть спинка кресла может быть отклонена и находиться в положении до 75 градусов. Именно в таком положении наиболее долго сохраняется бдительность и внимательность водителя, он без проблем может отреагировать на сложную ситуацию на дороге. Поэтому, получается, как правильно сидеть за рулем – это уже целая наука, которой пренебрегать не стоит.

## Безопасность

После предварительной установки сиденья необходимо проверить удобность застегивания ремня безопасности. Для этого берется защелка ремня и опускается в фиксатор, который должен щелкнуть и тем самым сработать. Все это должно легко и просто выполняться. Если при этом необходимы какие-то дополнительные телодвижения, то необходимо подправить положение кресла с целью исключить их.

## Заключение

Правильная посадка водителя позволяет решить сразу несколько проблем. Первая из них – это безопасность движения. При правильном выборе водителю намного проще сохранить внимательность и легче отреагировать на неадекватную ситуацию на дороге, которая требует неординарных решений. Вторая заключается в том, что сохраняется состояние здоровья. При неправильном выставлении кресла можно легко заработать искривление позвоночника и прочие сопутствующие заболевания. Чтобы этого не произошло нужно каждый раз перед поездкой проверять правильность установки сиденья водителя. И последняя, третья проблема, которая возникает притом, как сидеть за рулем, заключается в правильном вхождении в поворот. Если кресло установлено не совсем корректно, то водитель в качестве дополнительной точки опоры использует рулевое колесо транспортного средства. При обычном выполнении поворота проблем не возникает. А вот в случае каких-то непредвиденных ситуации и потребности в корректировке поворота авто его будет очень проблематично выполнить. Чтобы избежать подобных проблем, необходимо регулярно перед поездкой контролировать состояние сиденья водителя.