



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
КРАЕВОГО КАЗЁННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«УПРАВЛЕНИЕ АЛТАЙСКОГО КРАЯ ПО ДЕЛАМ
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»
(УМЦ ККУ «УГОЧС и ПБ Алтайского края»)**

**Раздел 6. Теоретические основы и практические навыки безопасного
управления транспортным средством категории «С» в различных условиях**

Тема №6. Габаритная подготовка

г. Барнаул
2023

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 10.12.1995 №196-ФЗ «О безопасности дорожного движения».
3. Правила дорожного движения.

ПЕРВЫЙ УЧЕБНЫЙ ВОПРОС.

Габаритная подготовка - это специальный тренинг, включающий в себя ряд упражнений на площадке, благодаря которому вы научитесь:

- чувствовать правый и левый борт автомобиля,
- где заканчивается капот, левое и правое крыло и передний бампер,
- где находится центр автомобиля и проходят левое и правое колёса.

Это позволит:

- увереннее разъезжаться с встречными машинами в узких местах,
- вплотную прижиматься к бордюру во время парковки вдоль проезжей части,
- объезжать, а при необходимости пропускать между колёс ямы,
- мягко проезжать через «лежачих полицейских».

Вы научитесь:

- Парковаться задним ходом между машинами (Заезд в бокс),
- Парковаться задним ходом между автомобилями в ограниченном пространстве,
- Маневрировать задним ходом меняя траекторию движения,
- Двигаться и проходить повороты в узком коридоре,
- Парковаться параллельно вдоль бордюра,
- Парковаться задним ходом между машинами, стоящими вдоль бордюра (параллельная парковка),
- Парковаться параллельно задним ходом в ограниченном пространстве между автомобилями (методом перестановки)
- Парковаться передом под углом 45* к бордюру.

Опытные водители чувствуют габариты автомобиля на интуитивном уровне. Но если вы недавно сели за руль, то вы естественно еще только начинаете адаптироваться и к активному движению на дороге, и к своему автомобилю. Новичку непосредственно из салона, да еще и без видимых опознавательных знаков достаточно трудно ощущать габариты автомобиля. Помните, что для того, чтобы понять, где заканчивается какая-либо часть вашей машины, совсем не нужно тянуться и смотреть на нее. Чувство габаритов приходит с опытом. Но существуют рекомендации, которые необходимо учитывать, если вам потребуется проехать в достаточно узком месте или же в ограниченном пространстве припарковаться.

Большинство неопытных водителей на дороге можно отличить по их желанию сильно вытянуть шею. Они стремятся перед машиной увидеть даже асфальт. Они уверены, что так будет намного проще контролировать расстояние до другого транспортного средства. Однако на дороге нельзя смотреть себе под колеса, смотрите только на перспективу. При этом учтите, что есть бампер, который немного выдается вперед. Расстояние до ближайшего препятствия соблюдайте с учетом бампера.

При движении задним ходом автомобиль чувствовать еще сложнее. При парковке постарайтесь настроить зеркала заднего вида так, чтобы в них отражались колеса. Так будет проще рассчитать расстояние до препятствия.

По боковым зеркалам заднего вида очень легко можно определить боковые габариты корпуса машины. Для этого просто ориентируйтесь на самую крайнюю часть зеркала.

Если в плотном потоке машин вам нужно перестроиться, то в этой ситуации очень важно не зацепить едущий за вами автомобиль. Посмотрите в боковое зеркало. Если в нем машина полностью видна, то можно не беспокоиться и начать перестраиваться. А вот если в зеркале отражается лишь часть автомобиля, то это означает, что он уже слишком близко подъехал к вам.

Обратите внимание на ваше ощущение спереди. У новичков часто создается впечатление, что заканчивается водительским креслом. Однако вас еще нос машины длиной не менее метра. Бывает, что покатый нос, и с водительского кресла его край не просматривается. В этом случае вам необходимо зафиксировать в голове, что впереди вас еще нос машины длиной около метра. К примеру, при движении в пробке держите дистанцию до впереди стоящего транспортного средства с учетом этого обстоятельства.

Теперь подумайте, что у вас слева. Дабы не заезжать на соседнюю полосу движения, следите за тем, чтобы прерывистая или сплошная линия разметки, разделяющая полосы, проходила по левому нижнему углу вашего лобового стекла. Это значит, что до края полосы у вас примерно 70 сантиметров.

При ощущении габаритов справа также ориентируйтесь на нижний правый угол лобового стекла. Там при движении должна проходить полоса бордюрного камня. Особенно это важно при парковке, иначе вы рискуете наехать на бордюр или поставить машину слишком далеко от края проезжей части.

Расстояние сзади лучше всего определять по зеркалам заднего вида. В левое зеркало вы увидите весь ваш автомобиль полностью - от водительского кресла до хвоста.

Безопасно ездить и совершать маневры на автомобиле без знания и чувства габаритов невозможно. В плотном потоке необходимо уметь перестраиваться, не зацепив другие автомобили, на стоянке парковаться, не поцарапав бампер. Какие хитрости можно придумать, чтобы избежать этих неприятностей.

Чувство габаритов автомобиля – интуитивное. Для того что бы знать, где заканчивается капот, не нужно тянуться и смотреть на него. Но первые месяцы – это период адаптации не только к дорожной ситуации, но и к автомобилю. Всех новичков на дороге выдает их желание так вытянуть шею, чтобы увидеть асфальт перед машиной. Им кажется, так проще контролировать расстояние

перед другой машиной – видеть свой бампер. Но как бы парадоксально не звучало, на дороге не нужно смотреть на дорогу прямо перед собой, только на перспективу. И передний бампер при всем старании не разглядеть. Нужно понимать, что он есть, немного выпирает вперед и поэтому дистанция перед м или препятствием соблюдается с учетом бампера. Можно врезать в бампер антенну, которая будет хорошо видна с водительского места и указывать, где заканчивается бампер.

Сложнее чувствовать автомобиль при движении задним ходом. При парковке можно настраивать зеркала так, чтобы вам были видны колеса. По колесам проще рассчитать и увидеть расстояние до препятствия, особенно, если это бордюр.

Боковые габариты корпуса автомобиля можно определять по боковым зеркалам заднего вида. Самая крайняя часть корпуса зеркала и есть ширина автомобиля. Поэтому, когда вам необходимо проехать узкое место или припарковать автомобиль параллельно, ориентируйтесь именно на край зеркала. Оцените расстояние между предметом и краем зеркала. Даже если вы чувствуете, что проходите очень-очень близко, ничего страшного. До предмета есть еще допустимое расстояние.

При перестроении в плотном потоке важно не зацепить идущую сзади машину. А для этого необходимо оценить расстояние до едущего за вами автомобиля и учесть длину вашей машины. Если в боковое зеркало вы отлично просматриваете автомобиль за вами, то вы можете начать перестроение. Если видна только часть автомобиля, значит, он находится слишком близко от вас.

Из чего состоит «чувствование машины»? Из множества составляющих: зрительного восприятия, мышечно-двигательных, вестибулярных и слуховых ощущений, скорости обработки информации мозгом водителя, мышечной реакции и т.д. Но самое главное - это интуитивное, т.н. «шестое» чувство, которое приходит с опытом вождения автомобиля.

Чтобы научиться чувствовать, попытайтесь при помощи достаточно простых упражнений развить некоторые из, которые необходимы для овладения искусством автовождения в полной мере.

Из всех органов чувств, которые использует водитель при управлении машиной, особую роль играет зрение. Поскольку с помощью зрения он воспринимает приблизительно 90 % всей необходимой информации.

При езде на высокой скорости неопытный водитель смотрит на стоп-сигналы машины впереди себя. Совсем иначе ведет себя водитель с богатым «дорожным» опытом. Он как будто «едет» перед впереди едущим авто и при этом видит все, происходящее далеко впереди: например, светофор, который готовится к переключению света; пешехода, идущего вдоль обочины и как-то странно косящегося на дорогу; кошку, которая собралась перебежать проезжую часть перед несущейся автомашиной на расстоянии машин за 5-6 перед водителем. Многие такие рискованные и опасные ситуации можно спрогнозировать мгновенно, используя боковое зрение. Хотя оно и не дает четко рассмотреть объект, который находится в стороне от проезжей части, но зато позволяет увидеть силуэт, контур, а также моментально оценить направление и скорость его перемещения.

Упражнение 1. При движении по прямому участку дороги на безопасной скорости поверните голову вправо и постарайтесь зафиксировать взгляд на каком-либо предмете или детали пейзажа - к примеру, на строении или дереве. Как только получилось четко «схватить» взглядом этот предмет, сразу же поверните голову налево и таким же образом зафиксируйте взгляд на предмете/детали пейзажа слева от проезжей части. Продолжайте это упражнение, поворачивайте голову то вправо, то влево, не останавливая ее в прямом положении. Со временем вы убедитесь в своей способности при таких условиях сохранять контроль направления движения и удивитесь сами себе. Когда вы привыкнете к этому ощущению, вы почувствуете себя намного более уверенно.

Упражнение 2. Немного усложните задачу. При движении опять же по прямой на безопасной скорости, попробуйте посмотреть какой-либо предмет справа от себя, не поворачивая голову и стараясь не косить глаза. Само собой, четко предмет вы не увидите. Но все же попытайтесь по увиденному силуэту или контуру определить: что это за предмет, его размеры, форму, расстояние до него. А затем тут же поверните голову в сторону этого предмета, моментально оцените, правильно ли вы его определили с помощью бокового зрения, и сразу поверните голову прямо. Кроме зрения, для водителя важно и слуховое восприятие. По звуку работы двигателя или, к примеру, по шелесту шин на асфальте он также может судить о том, как ведет себя его машина. Кроме того, опытный водитель обращает внимание не только на «голос» автомобиля, но и на звуки дороги.

Упражнение 3. Во время вождения машины вслушайтесь в ее звуки своей и посчитайте их источники - магнитола, двигатель, гидроусилитель, подвеска. Находите все больше источников звука, привыкайте к их тональности.

Упражнение 4. Снова немного усложните задачу. Как в предыдущем упражнении, начните считать источники внешнего звука. Отделите слышимые звуки друг от друга, определите источник каждого из них. Кроме того, также есть и другие каналы чувствительности, которые используют опытные водители. Например, вестибулярный аппарат позволяет тонко реагировать на ускорения, которые возникают. О них водитель судит также и по степени прижатия к сиденью тела. Поэтому важно тренировать свой вестибулярный аппарат, мышечные ощущения.

Упражнение 5. Найдите как можно более удобное положение на водительском сидении. В этом положении вы сможете ощущать свои части тела (руки, шею, ноги) и при этом не испытывать напряжения мышц или

утомления. Рекомендации здесь дать трудно, поскольку позу для вождения и положение кресла каждый находит по своим ощущениям. Двигаясь на небольшой скорости по более-менее свободной дороге, пытайтесь ощутить каждое свое движение. Ваша задача - привыкать чувствовать себя, свое тело.

Мышечные ощущения, которые испытывает водитель от руля машины, - это очень полезный для него канал информации. Сигналы от него проходят в центральную нервную систему в несколько раз быстрее, чем посредством зрительного или слухового канала. Поэтому водителям можно посоветовать обращать больше внимания на ощущения, которые воспринимаются от руля. Благодаря этому каналу чувствительности вы будете лучше чувствовать машину.

Ко всему прочему, важную роль играет также обоняние. Вам предстоит разобраться во всех запахах своего «железного друга» - бензин, выхлоп, перегорающее сцепление, перегретый тосол, также раскаленные тормозные колодки. В случае присутствия в машине постороннего подозрительного запаха нужно проконсультироваться со специалистом.

Тренируйте свои ощущения, органы чувств, и со временем ваше авто станет для вас открытой книгой. Тогда ухо будет улавливать шелест шин, а не визг тормозов, по какой дороге и как быстро вы бы ни направлялись на автомобиле. Кроме того, ваш автомобиль станет для вас как бы продолжением тела. И когда это произойдет, вы начнете по-настоящему чувствовать машину, будете как бы сосуществовать вместе с ней. При этом она станет быстро и легко реагировать на самые разные нюансы вашего движения. И вот тогда-то можно будет разглядеть искусство и ваш «почерк» как водителя.

Чувство габаритов автомобиля – первое, от чего зависит правильное и безопасное вождение. Ведь для совершения любого манера вы должны знать, где заканчивается капот, багажник и сможете ли вы ювелирно протиснуться между припаркованными во дворе автомобилями. К каким хитростям можно прибегнуть, чтобы лучше почувствовать свой автомобиль.

Чувство автомобиля включает в себя несколько факторов. А начать «знакомство» со своим автомобилем лучше с габаритов.

Для быстрого привыкания к габаритам автомобиля лучше почаще практиковать парковку в ограниченном пространстве. Такое упражнение рассчитано на то, чтобы лучше почувствовать, где заканчивается автомобиль и как он ведет себя при маневре. Для отработки элементов парковки лучше воспользоваться не реальной дорожной ситуацией, а выставить пластиковые дорожные конусы и тренировать въезд между ними.

Если регулировка водительского сидения позволяет поднять его повыше, вам будет удобнее следить за дорогой. Не смотрите на капот, смотрите на дорогу и впереди едущий автомобиль. А чтобы лучше понять, где заканчивается капот, попрактикуйте упражнение «разгон-торможение», суть которого заключается в том, чтобы остановиться строго перед обозначенной линией.

Боковые габариты можно определять по зеркалам автомобиля. Внешний край зеркала и есть боковая часть машины. Поэтому, когда вам надо проехать в ограниченном пространстве, сначала прикиньте, а проходят ли зеркала.

В первую очередь проверьте, не слишком ли низко расположено водительское кресло. Если его немного приподнять, обзор увеличится, а ощущение габаритов машины улучшится. Обязательно отрегулируйте зеркала. Можно построить из картонных коробок подобие ворот и проезжать через них. Со временем расстояние между коробками рекомендуется уменьшать, а скорость – увеличивать. Таким же образом можно учиться парковаться.

ВТОРОЙ УЧЕБНЫЙ ВОПРОС: Практические упражнения

Прочертите мелом линии от передних колес примерно на семь метров вперед. Линии должны быть строго параллельны оси автомобиля. Затем сядьте за руль, выберите любой неподвижный объект, находящийся у вас перед глазами (например, выступ на приборной панели) и мысленно свяжите его с линией, прочерченной от правого колеса. Затем точно так же визуально отметьте положение левого колеса. Таким образом вам станет гораздо легче чувствовать габариты машины. Попрактикуйтесь: попробуйте отъехать от нарисованных линий на несколько метров, а затем заехать на линии колесами. Чем больше вы практикуетесь, тем точнее сможете определять расположение колес вашего автомобиля.

Прочертите линию на асфальте и попробуйте подъехать к ней максимально близко, но не при этом не коснуться ее колесами. Если упражнение слишком сложное, то сначала в качестве стоп-линии можно использовать коробки или бутылки. Практикуйтесь до тех пор, пока не сможете точно определять расстояние от стоп-линии до автомобиля.

Постройте из легких коробок что-то вроде ворот и попробуйте проехать в них. Стоит уделить этому занятию пару часов. Если вы чувствуете, что легко справляетесь с заданием, уменьшите расстояние между коробками и увеличьте скорость.

Начертите линию на асфальте, а затем попробуйте подъезжать к ней вплотную, но при этом не касаться колесами. Если это упражнение кажется вам слишком сложным, опять же воспользуйтесь коробками или пластиковыми бутылками. Это упражнение нужно выполнять до тех пор, пока вы не сможете легко и быстро определять расстояние между колесами машины и подобной стоп-линией. Это упражнение можно и нужно делать не только для передних, но и для задних колес.

На площадке, чтобы быстро и грамотно почувствовать габариты вашей машины, не обойтись без ограничителя габаритов. Его роль может выполнить палка высотой не менее полутора метров на подставке. Установив ее на площадке (где нет автомобильного движения), подъезжайте к ней на маленькой скорости так, чтобы она находилась впереди по центру автомобиля.

Без чувства габаритов маневрировать и парковаться научиться невозможно. Сделайте ворота всего несколькими сантиметрами шире автомобиля и старайтесь точно попадать в них.

Подъехав как можно ближе, попробуйте объехать палку, чтобы она осталась сбоку. Постепенно, при следующих попытках, постарайтесь подъехать ближе к палке до того момента, пока вы ее не коснетесь. Теперь вы точно знаете, где у вашего автомобиля передняя часть крыла и бампера. Прodelывая это упражнение, ни в коем случае не отрывайте лопатки от сиденья и не вытягивайте по-гусиному шею. Оставайтесь в удобной позе – только так вы научитесь правильно чувствовать габариты автомобиля. Затем приближайтесь к палке задним ходом, чтобы понять, где «заканчивается» ваш автомобиль, вернее, где задний бампер. Без чувства габаритов маневрировать и парковаться научиться невозможно. Сделайте ворота (для этого понадобится еще одна палка) всего на несколько сантиметров шире автомобиля и старайтесь точно попадать в них.

Попасть в колею

Изготовьте из брусков ограничители, как на рисунке, и расположите их на удалении базы автомобиля друг от друга попарно. Проезжайте сначала левыми, затем правыми колесами между брусков. Для начала можно просто нарисовать мелом на асфальте линию, длиной не менее 20 метров (можно использовать и подходящую линию разметки). Попробуйте ехать так, чтобы правое колесо автомобиля шло точно по этой линии. Погрешность в начале будет очень велика; чтобы подкорректировать положение автомобиля, вам

придется несколько раз выходить и смотреть, где в действительности находятся правые колеса вашей машины.



Как только удастся установить автомобиль правыми колесами на линию, вообразите пунктир, проходящий от ваших глаз до линии на асфальте, через какой-то ориентир. Скорее всего, он будет где-то на дворниках. Так или иначе, запомните этот ориентир. Используя этот воображаемый пунктир, вы можете спокойно вести автомобиль правыми колесами по нарисованной линии. То же самое нужно проделать и левыми колесами, но это значительно проще. В дальнейшем эти навыки вам очень пригодятся – вы всегда будете знать, на каком расстоянии от края проезжей части вы ведете свой автомобиль. Выработанное таким образом «чувство колеи» очень пригодится при объездах, которых так много на российских дорогах. Понятно, что никакой ориентир на капоте или на дворниках вам уже не понадобится. А вот смотреть на яму, когда вы хотите ее объехать, будет ошибкой. В этом случае надо смотреть туда, куда вы поведете машину, чтобы объехать яму. Вспомним, что водитель всегда следует за своим взглядом.

На стоянку задним ходом

Парковаться задним ходом очень удобно. Машина так устроена, что при движении назад она более маневренна и может повернуть на больший угол, а главное – не мешает пресловутый увод кузова в сторону при полностью вывернутых колесах. Очень важно остановить машину так, чтобы выбрать удачную позицию для заезда.

Желательно, как только переднее крыло вашей машины поравняется со свободным местом, тут же энергичным движением руля сделать так называемый заход описав небольшой полукруг, въехать на свободное место, туда, где вы намерены запарковаться. Парковку обозначают вешки, конуса, стойки. Задача – не упереться задним колесом в бордюр тротуара, а правым передним крылом не задеть переднюю машину. Если расстояние до тротуара оказалось слишком большим, лучше всего повторить попытку, хотя есть и другой способ. Для того чтобы исправить эту ошибку, надо повернуть задние колеса в сторону, то есть вправо. Итак, сдаем насколько можно назад и выворачиваем передние колеса до упора вправо. Все очень просто: если мы хотим переставить задние колеса вправо, то и начало маневра начинаем с поворота руля вправо. Очень важно при таком маневрировании крутить руль до упора. У нас катастрофически мало места для маневра, и, если использовать его непродуктивно, мы не справимся с задачей. Проезжаем половину расстояния до заднего бампера передней машины, останавливаемся и поворачиваем руль до упора влево. Теперь немного вперед и снова стоп! Ставим колеса прямо и едем назад. Задние колеса действительно сместились вправо. Если выехать со стоянки вам не удастся – вас приперли и места очень мало, – выехать поможет этот же прием. Только переставлять машину вам надо будет уже влево. Значит первый поворот руля – влево до упора, половина пути вперед, поворот вправо до упора, вперед. Руль прямо и назад.

При маневрировании очень важно овладеть этим приемом – уметь переставлять задние колеса влево и вправо. Если при этом еще и не забывать об уводе кузова автомобиля в сторону при полностью вывернутых колесах – считайте, что парковку вы освоили! Заезд на стоянку задним ходом параллельно стоящим машинам производится точно так же: сначала займите выгодную стартовую позицию; затем сдвиньтесь задним ходом, стараясь точно попасть между машинами. Если ошибетесь, переставьте задние колеса влево/вправо.