

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية (النموذج الأوروبي)



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

تم إعداد هذا البرنامج من قبل فريق برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية، والممول من قبل الإدارة العامة للطاقة والمواصلات التابعة للمفوضية الأوروبية واتحاد جمعيات سائقي الدراجات النارية (FEMA) والاتحاد الدولي للدراجات النارية (FIM) واتحاد المصنعين الاوروبيين للدراجات النارية (ACEM) وكذلك الهيئة الوطنية السويدية للطرق.

لقد تمت صياغة البرنامج من قبل السيد/ روبين توملينز (منسق برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية) وبمساعدة مجموعة العمل التابعة للبرنامج، والتي تتألف من مدربي الشرطة الوطنية التالية أسماؤهم: روجر رينوي (بلجيكا)، وبرايان ليجان (سلوفينيا) واثنين من المدربين المحترفين؛ وهما بيتر سميرتزر (النمسا)، ومارك أولودوين (أيرلندا) وآيان لي (المملكة المتحدة)، بالإضافة إلى منسق البرنامج، والذي قام بصياغة هذا الدليل.

يجب على كل شخص راغب باستعمال هذا البرنامج، سواء بصورة كلية أو جزئية، الحصول على الإذن الخطي من قبل اتحاد جمعيات سائقي الدراجات النارية (FEMA). كما نحض على استخدام هذا البرنامج بعد الحصول على الموافقات اللازمة.

تعد جميع حقوق الطبع والنشر والترجمة - عدا اللغة الانجليزية التي صدر بها هذا الدليل - ملكية فكرية خاصة بالاتحاد الدولي لسائقي الدراجات النارية (FIM)، وهو الجهة التي رخصت بالترجمة. قام على الترجمة إلى اللغة العربية المهندس/ مشعل بن فهد السديري، نائب رئيس الإتحاد الآسيوي للدراجات النارية، نائب الرئيس الأول للإتحاد العربي للدراجات النارية، وعضو لجنة الشؤون العامة للإتحاد الدولي للدراجات النارية.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



قبل القيادة



الأساس النظري للبرنامج

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

المعلومات النظرية

1. أنظمة المرور
2. علامات المرور
3. الأمور الفنية
4. الوعي بالمخاطر
5. الخوذة والملابس
6. المسؤوليات الإجتماعية
7. مشاكل القيادة
8. السلوك والتصرف

التحكم بالدراجة

1. التعرف على الدراجة
2. خطوات القيادة الأولى
3. صندوق التروس والمكابح والاتجاه
4. الالتفاف والالتفاف المعاكس للدراجة
5. المناورة بالسرعة البطيئة
6. التعامل مع المخاطر

المرور

1. التعامل مع حركة المرور
2. المسافة والسرعة
3. المنحنيات والمنعطفات
4. العقد المرورية
5. التجاوز
6. الطرق السريعة
7. الاستباق
8. المسير على شكل مجموعات (زوجية أو أكثر)
9. التخطيط للطريق



الأساس النظري للبرنامج

1. أنظمة المرور

القيادة الآمنة

يجب أن يعلم السائق بأن السلامة تشكل أساس الأنظمة المرورية، وأن حدود السرعة وضعت بناء على الشروط المحلية والمخاطر التي يمكن أن تواجهه. فالمشاة الذين يتفاجئون بمركبة تسير بسرعة 30 كلم / ساعة لديهم فرصة نجاة أكثر من غيرهم بنسبة 90%. أما إن كانت المركبة تسير بسرعة 70 كلم / ساعة فإن فرص النجاة تكاد تكون معدومة. وأيضاً، فإن اللوائح التي وضعت لمنع التجاوز وتجنيب السائق المخاطر الناجمة عن وجود انعطافات أو مطبات في الطريق التي يسلكها. ومن هنا، فإن الالتزام بحدود السرعة المقررة هو الطريق إلى السلامة المرورية.

الهدف من أنظمة المرور

تهدف أنظمة المرور إلى ضبط حركة السير على الطرق، وتلافي المشاكل التي يمكن أن تعترض الدراج، وتجنبيه الغرامات التي يمكن أن يتعرض لها بسبب مخالفته لتلك الأنظمة والتي قد تصل إلى سحب رخصة القيادة.

الرموز الوطنية للطرق

في دول الإتحاد الأوروبي يتعين على السائقين اجتياز اختبار نظري قبل بدء التدريب العملي على القيادة. وهذا الاختبار يتطلب دراسة الرموز الوطنية للطرق والصادرة عن وزارات المواصلات المحلية في كل دولة من دول الإتحاد الأوروبي. باختصار فإن مثل هذا الاختبار النظري هو نقطة الإنطلاق للقيادة الآمنة.

المعاهدات الدولية

إن الكثير من القوانين المرورية ومعايير تصنيع المركبات وتخطيط وإنشاء الطرق، وكذلك لوائح السلوك الذي يجب على السائقين الالتزام بها ذات صفة دولية، والتي تفيد أثناء السفر والانتقال من بلد إلى آخر بالرغم من وجود بعض الاستثناءات الخاصة ببعض الدول التي لم توقع على المعاهدات الدولية الصادرة عن الأمم المتحدة في مجال النقل والمواصلات... الخ. وتشمل هذه المعاهدات كلا من ميثاق الأمم المتحدة حول لوائح وعلامات المرور الصادر في عام 1968، وغيره من اللوائح الأخرى المنظمة لعمليات تصنيع المركبات، والتي تتصل بمستويات الضوضاء المسموح بها في المركبة، والتي تم شمولها في الأنظمة الصادرة عن الإتحاد الأوروبي، واتفاقية الأمم المتحدة حول الانسجام العالمي الصادرة في عام 1998.



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

2. علامات المرور

علامات المرور

يعد فهم علامات المرور ضروريا لاجتياز اختبار القيادة النظري، نظرا لأنها تساعد سائق الدراجة النارية أو المركبة على القيادة السليمة، والتعرف على الطريق التي يسلكها وتجنب مخاطرها.



العلامات المرورية (المرسومة على الطريق والمثبتة على جانبيها)

تعد العلامات المرسومة على الطريق بنفس أهمية الإشارات المثبتة على جانبي الطريق. فمثلا، تدل الخطوط المتصلة على ضرورة الإبطاء، وعدم التجاوز ووجود مواقف عندما تكون على جانبي الطريق. أما العلامات الخاصة بعبور المشاة والمسارات الخاصة بالحافلات فهي ذات أهمية كبيرة أيضا.

أهمية شكل علامة المرور

في الدول الموقعة على ميثاق الأمم المتحدة، فإن شكل علامة الطريق يعتبر ذا أهمية كبيرة. فمثلا تدل الإشارة الدائرية على وجود تعليمات. أما عندما تكون العلامة محاطة بدائرة حمراء فتدل على المنع. أما العلامات التي على شكل مثلث فهي تمثل تحذيرات يجب اتباعها عندما يكون رأس المثلث إلى أسفل، وتحذيرات استرشادية عندما يكون رأس المثلث إلى أعلى. أما العلامات المثلثية فإنها تحتوي عادة على معلومات وتوجيهات للسائقين.



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



التأكد من سلامة الدراجة

تحتاج الآليات والمركبات إلى الصيانة والفحص الدوريين لحمايتها من التلف والأعطال. الرجاء الإطلاع على الدليل الصادر عن الجهة المصنعة للحصول على المعلومات الفنية المتصلة بالصيانة.

من الناحية المبدئية، يجب فحص الدراجة النارية مرة واحدة كل أسبوع، وقبل البدء برحلة طويلة. ويشمل هذا الفحص التأكد من عمل المكابح والأجزاء الداخلية وضغط الإطارات ومستوى الزيوت والبطارية والسائل الهيدروليكي وسلسلة الجنزير لأن الدراجة عندما تكون بحالة جيدة تعني سلامة أفضل.

الإبطاء والتوقف

يتم تشغيل المكابح عن طريق اليد أو الأرجل، وذلك عن طريق الاحتكاك مع القرص أو الجزء المتصل بالعجلات للإبطاء أو إيقاف الدراجة.

التشغيل

يجب على المدرب أن يوضح للمتدرب طريقة تشغيل التروس، سواء كانت أوتوماتيكية أو يدوية.

وحدتين لحفظ التوازن

إن التحكم بالدراجة النارية يختلف عن التحكم بالسيارة، فعند دوران عجلات الدراجة النارية، فإنها تصبح مثل الوحدات الموازنة التي تؤمن الاستقرار للمركبة. كما أن تغيير اتجاه وحدة الموازنة يمكن القيام به عن طريق توجيه المعاكس للاتجاه الذي يريد السائق الاتجاه إليه.

إن الأمر يشبه قيادة الدراجة الهوائية، والتي تعد عملية بسيطة، والتي لا يمكن للسائقين الجدد القيام بها إلا بعد توضيحها لهم. فعندما تسير دراجة نارية بسرعة 20 كلم / سا أو أكثر، وتريد الانعطاف إلى اليسار، فإن الضغط الأمامي يتركز على الجانب الأيسر من المقود. وعلى عكس الشائع، فإن المركبة لا تتجه إلى اليمين، بل إلى اليسار، وهو الاتجاه المعاكس للقوة. ومثل هذا الأسلوب يطلق عليه "الدوران المعاكس"، والذي يؤدي استعماله إلى التحكم الدقيق بالدراجة. ومن أهم الوسائل المساعدة على توضيح هذا الأسلوب هو الدراجة النارية. فالإمساك بنهايتي مقود الدراجة النارية بهدف إدارتها، من شأنه أن يجعل السائق يعاني من الآثار الدرامية لـ " الحركة المعاكسة " عند إدارته المقود **.

بعد أن يتعرف كل متدرب على طريقة عمل الدراجة النارية، يمكن بعد ذلك، تقديم المعلومات التالية له:

نظرا لأن الدراجة النارية لديها عجلتين مرتبطتين مع بعضهما البعض، فإن من شأن هذا الأمر أن يزيد التأثير الموازن عدة مرات. ومن هنا، فإن الدراجة النارية التي يتم قيادتها بصورة صحيحة على الطريق تعد من أكثر المركبات استقرارا.

** يمكن ملاحظة مثل هذا التأثير في المسارات السريعة وغيرها من الأشكال الأخرى من الطرق المخصصة للسباق التي يقوم فيها المتنافسون بحركات الالتفاف المعاكس عند المنعطفات الحادة.



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

4. الوعي بالمخاطر

النظر والملاحظة

يجب اكتساب مهارة التعرف على الأخطار المحتملة والتنبؤ بها. وهذا الأمر يسمى " الوعي بالمخاطر "، والذي يفرض على السائق أين ومتى ينظر عندما يقود مركبته عند سرعات مختلفة.

لا شك في أن التعرف على المخاطر والقدرة على تقييمها والتعامل معها لتجنبها يتطلب الفهم لجميع الأوضاع والظروف التي يمكن أن توجد على طول الطريق.

المكان والسرعة والمسافة

تعد السرعة الزائدة والإقتراب الزائد عن الحد و/ أو السير أو التوقف في المكان الخاطئ على الطريق من أهم العوامل المسببة للحوادث.

الحالة الفنية للطرق

تشكل طبيعة سطح الطريق وحالته الفنية وحجم المرور عليه عوامل مؤثرة على السلامة.



السائقون الآخرون

يمكن تعلم وفهم سلوك السائقين بصورة مسبقة، سواء كانوا من سائقي السيارات أو الشاحنات، وبعد ذلك تعديل السرعة والمسافة التي تفصلنا عنهم بناء على ذلك. وكذلك الأمر مع المشاة عندما يعبرون الطريق للحاق بحافلة، مع الحرص على الانتباه للمشاة من الأطفال وكبار السن والذين يتسم سلوكهم بعدم القدرة على التنبؤ به أثناء استعمالهم للطريق.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

5. الخوذة والألبسة

اختيار الخوذة المناسبة

هناك العديد من الخوذ التي يمكن استعمالها. بيد أن هناك نوعان رئيسيان يضمن نوعين فرعين آخرين:

أولاً، هناك النوع الكامل الذي يمتد حتى مقدمة الفك، والذي يمكن الدراج من النظر عبر واجهة شفافة. ويختلف هذا النوع من حيث قابلية رفع الجزء الأمامي. وهذا النوع من الخوذ يجعل من السهل على السائق التحدث مع الآخرين دون الحاجة لنزعها (عادة يستعمل هذا النوع من الخوذ من قبل رجال الشرطة الذين يستعملون دراجات نارية).

ثانياً، الخوذ المفتوحة، وهي الخوذ التي لا تتضمن حماية للفك، وقد تأتي مع واجهة شفافة، ولا ينصح باستخدام نظارات شمسية مع الخوذ.

ويتم تصنيع الخوذ عادة من نوعين من المواد الراتنجية الزجاجية أو الألياف الكربونية والبلاستيك البولي كربوني. وينصح عادة بعدم طلاء الخوذة أو وضع أية ملصقات عليها لعدم إضعاف خصائصها الفنية، علماً أن الطلاء والملصق المثبت عليها وارد من الجهة المصنعة وهو مخصص فقط للخوذة، علاوة على أنه يحقق متطلبات وشروط السلامة الوطنية.

يجب اختيار الخوذة المناسبة التي تتناسب مع الدراج وتريحه، والتركيز على الأنواع المناسبة، وليس شكل الطلاء الخارجي. ف شراء خوذة ذات جودة عالية يعد أفضل من شراء خوذة رخيصة ذات تصميم وطلاء عصري. وهنا، يمكن الاستعانة بدراج خبير لاختيار الخوذة المناسبة، وكذلك البحث في المجالات المتخصصة في الدراجات النارية مع الحرص على أن تحقق الخوذة المشتراة مستويات مناسبة من القدرة على امتصاص الضوضاء والرؤية الجانبية وسهولة عمل الغطاء الزجاجي والوزن ومستوى التهوية المناسبين أيضاً.

لا شك في أن ارتداء الخوذة للمرة الأولى قد يبدو صعباً. ولهذا، يجب اختيار الخوذة المناسبة مباشرة من المتاجر المتخصصة وتجربتها قبل الشراء، وعدم اللجوء إلى الانترنت لشراؤها.

الخوذة

يعد ارتداء الخوذة من الشروط اللازمة التي يتعين على دراجي الاتحاد الأوروبي التقيد بها، مع العلم أن الاستثناءات المطبقة حالياً في طريقها إلى الاختفاء.

وتعد الخوذة من أهم أدوات السلامة المرورية. ومع ذلك، فهي لا يمكنها جعل الدراجين في منأى عن الإصابات. وبالرغم من ذلك، فإن الخوذة ذات فوائد إضافية، كحمايتها للدراج من لسعات الحشرات والأمطار والبرد والضوضاء أثناء قيادته للدراجة بسرعة عالية.

الرؤية الواضحة

يجب اختيار الخوذة والنظارات بعناية مع التركيز على وجود سائل التنظيف (والمستعمل غالباً في تنظيف الأطباق)، وبعد ذلك تجفيف الخوذة أو النظارات باستعمال قطعة قماش ناعمة.

إن استعمال الغطاء الزجاجي الثقيل يعد خطيراً في الليل والأجواء الماطرة. ولذلك يجب التركيز على الخوذ ذات الغطاء الزجاجي التي تحتوي على نظام للتهوية لإبعاد البخار الناتج عن تنفس السائق في الأجواء الرطبة والماطرة. كما ينصح أيضاً باستعمال المواد التي تساعد على إزالة البخار. كما يمكن تثبيت نظام زجاجي إضافي للخوذة يساهم في حل مشكلة البخار.



برنامج التدريب الأولي لسائق الدراجات النارية

5. الخوذة والملابس (تابع)

السترة والبنطلون

فكر قبل شراء سترة قيادة بسبب اختلاف الأنواع والموديلات، مع التركيز على اختيار النوع الملائم لدرجة الحرارة السائدة، والتأكد من الوزن والبطانة التي يمكن نزعها، وكذلك مدى ملائمتها لمحيط الرأس، وهل هناك حاجة لارتداء أية ملابس تحتها أم لا. من المهم أيضا أن تكون السترة مناسبة من حيث القياس إن كان للسترة حمايات من الصدمات، علما أن السترة الفضفاضة يمكن أن تؤدي إلى انتزاع الحماية عند أول سقطة.

إن الاختيار ما بين السترات الواقية للمطر يعتمد على الحالة الجوية التي سوف ترتدي فيها تلك السترة. كما يوجد هناك خيار آخر وهو السترة الخفيفة الوزن المخصصة للأجواء الرطبة، مع العلم أنها لا تشكل بديلا عن الملابس الواقية، بل عنصرا إضافيا يمكن استعماله عند الضرورة، لأنها تشكل بديلا أفضل من الملابس الأساسية.

الرجاء الإطلاع على علامة المطابقة مع معايير الاتحاد الأوروبي في السترة للتأكد من وجود الحماية من الصدمات فيها. إن القليل من السترات هي تلك المصنعة بمطابقة كاملة للمواصفات الفنية الصادرة عن الاتحاد الأوروبي.

القفازات والأحذية

ارتداء القفازات والأحذية المناسبة يحمي الكاحلين في حالة اصطدام الدراجة النارية. وأفضل نصيحة في هذا الصدد هو شراء أفضل ما تقدر عليه. يجب أن تكون القفازات والأحذية مضادة لتسرب المياه. وكبدل، يمكن استعمال الجزء الواقى للحذاء المضاد لتسرب الماء (مع أن هذا الأمر يعد إضافيا وليس بديلا عن استعمال الحذاء المناسب والمتين).

حماية السمع

لاشك في أن القيادة على سرعات تصل إلى 90 كلم / سا تسبب مستوى عال من الضوضاء يؤثر على حاسة السمع. ولذلك يجب استعمال سدادات الأذن كما يفعل الدراجون المحترفون، سيما وأن حماية حاسة السمع مهم في الرحلات الطويلة وعند السير بسرعات عالية.

إحم نفسك بارتداء الملابس المناسبة

يجب على الدراج اختيار الملابس المناسبة، والامتناع على ارتداء القمصان والسرراويل والأحذية الخفيفة حتى في الأجواء الحارة.

على مدى عدة سنوات كانت الملابس المخصصة للدراجين مخصصة للأجواء المعتدلة. بيد أن التطور في هذا المجال ساهم في وجود أنواع من الملابس المخصصة للأجواء الحارة أيضا، كالسترات والسرراويل الجينز المقواة المصنعة في أستراليا والتي باتت تستعمل على نطاق واسع في دول العالم، والتي أظهرت فعالية عالية علاوة على مظهرها الجذاب. عند وقوع الحوادث، يمكن أن يصاب البنتال العادي بالاهتراء بمجرد الاحتكاك مع الأرض وخلال أقل من ثانية. بيد أن الأنواع الأخرى المخصصة للدراجين بإمكانها الصمود أكثر في مثل هذه الحالة.

والأمر نفسه ينطبق على الأحوال المناخية السيئة. فيدون السترة والسرراويل والقفازات والأحذية المناسبة يمكن للدراج الاحساس بالبرد والحر ويصبح من الصعب عليه تشغيل الدراجة والقيادة بأمان. وهنا أيضا، يمكن الاطلاع على المجالات المتخصصة لاختيار الملابس والأحذية والقفازات المناسبة.



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

6. المسئوليات الاجتماعية

الانتباه للسائقين الآخرين

يجب على الدراج التصرّف بمسئولية والأخذ بعين الاعتبار السائقين الآخرين والمشاة أيضا، وبخاصة فئة الأطفال وكبار السن وسائقي الدراجات الهوائية.

عادة لا يمكن لسائقي الشاحنات الثقيلة الرؤية الكافية، ولهذا يجب على الدراج ألا يكون ضمن " النقطة العمياء " لسائق الشاحنة الثقيلة، لأن الدراج إن لم يستطع رؤية المرايا، فإن سائق الشاحنة لا يمكنه رؤيته.

وأیضا، يميل سائقو السيارات إلى التقليل من سرعة الدرجات النارية المقبلة عليهم، ولهذا يجب الانتباه إلى هذه الناحية أيضا.

الإسعافات الأولية والحوادث

قبل قيادة الدراجة يجب التدريب على الإسعافات الأولية. عند العثور على دراج مصاب لا تحاول نزع الخوذة عنه أو نقله إلا إذا كنت مدربا على ذلك، بل عليك المبادرة بالاتصال بأقرب مركز إسعاف.

إزعاج الجيران

يعد صوت الدراجة من أكثر الأصوات إزعاجا. ولذلك يجب قيادتها بصورة تحد من تلك الأصوات، وخاصة في الأماكن السكنية لتجنب سعي الجيران إلى تقديم الشكاوى والمطالبة بسن التشريعات المناهضة لقيادة الدراجات النارية.

متى يحدث الخطأ؟

يجب على الدراجين أن يعلموا أنهم لن يكونوا وحدهم ضحية حوادث الطرق، وبغض النظر إن كانوا هم السبب فيها أم لا. كما يجب عليهم أن يعلموا أن الدرجات النارية لا تحتوي على أكياس هواء أو أحزمة أمان تخفف من آثار أي حادث يمكن أن يتعرضوا له.



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

7. مشاكل القيادة

التعب والنعاس

يعد التعب والنعاس من أهم أسباب حوادث الطرق القاتلة. ولذلك، يجب على الدراج أخذ قسط من الراحة في حالة التعب أو النعاس لتجنب تعرضه لحادث. إن القيام برحلة طويلة بعد العمل أو الرياضة أو السهر ليس بفكرة جيدة لأن الإحساس بالتعب بعد العمل يؤثر على الإدراك وسرعة رد الفعل.



المسكرات والمخدرات والعقاقير

يؤدي تعاطي المخدرات والمسكرات إلى نشوء العديد من المخاطر التي تصيب أكثر من 15.000 شخص في دول الاتحاد الأوروبي سنويا، نظرا لأن المسكرات والمخدرات تؤثر على الحركة والتفاعل والإدراك والتناسق والتوازن الفكري والحركي للسائق. إذ أن مستوى 0.5 ملغم في كل لتر (وهو المستوى المسموح به في دول الاتحاد الأوروبي) يؤدي إلى بطء في التفاعل يصل إلى 50%. وعند القيادة بسرعة 90 كلم / سا فإن هذا الأمر يعني أن السائق الذي لديه هذا المستوى سوف يكون أقرب بمقدار 12 مترا من السيارة التي توقفت فجأة أمامه قبل أن يحاول تجنبها. وفي ظل مستوى يصل إلى 1.5 ملغم / لتر من الدم فإن احتمال اصطدام السائق يصل إلى 200 مرة عما هو في حالة الصحو.

وأیضا، يجب تجنب الحبوب المنشطة والكحول والعقاقير الأخرى التي تؤثر على الدماغ والجسم، والتي تستمر آثارها لعدة أيام.

الأمراض والأدوية

حتى الحالات المرضية البسيطة كالزكام وغيرها يمكنها التأثير على وعي الدراج وقدرته على القيادة. أما في الحالات المرضية الصعبة ينصح الدراج بالامتناع على القيادة نهائيا.

وأیضان فإن العديد من الأدوية من شأنها التأثير على وعي وإدراك الدراج والتي ينصح بتجنب تعاطيها خلال القيادة

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

8. السلوك والتصرف

إن فهم احتياجات ونوايا السائقين الآخرين والتعرف على المخاطر المحتملة يعد من العناصر الهامة في القيادة السليمة. كما أن التعامل مع المخاطر يتطلب فهم موقع الدراجة والمسافة التي تفصلها عن الآخرين والسرعة المحددة الواجب الالتزام بها. كما يتعين على الدراجين الانتباه إلى علامات المرور المثبتة على الطرق والتقيد بها والتصرف بمسئولية حيال أنظمة المرور بصورة عامة.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



التحكم بالدراجة



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

التحكم بالدراجة

1. التعرف على الدراجة
2. خطوات القيادة الأولى
3. صندوق التروس والمكابح والاتجاه
4. التوجيه والتوجيه المعاكس للدراجة
5. المناورة بالسرعة البطيئة
6. التحكم بالمخاطر



1. التحكم بالدراجة

معلومات قبل القيادة

لوائح وعلامات وإشارات المرور والحركة والأمور الفنية والمسئوليات الاجتماعية والآثار الضارة للكحول والمسكرات وأهمية الملابس المناسبة.

شروط المدرب

- 1.مراجعة تعليمات المدرب
- 2.التحقق من المتطلبات القانونية
- 3.تقييم المعلومات السابقة للقيادة
- 4.شرح وظائف الأجزاء الرئيسية في الدراجة
- 5.توضيح كيفية وضع الدراجة على الطريق في وضع التشغيل والتوقف
- 6.شرح كافة أوضاع الدراجة
- 7.شرح أهمية الوعي بالمخاطر والسلوك والموقف
- 8.إجراء التقييم الأولي للموقف

التمرينات

- 1.الوضع الصحيح للدراج بالنسبة ليديه وقدميه مع أجهزة التحكم بالدراجة.
- 2.تشغيل وإيقاف الدراجة على جانبها الرئيسي والمسند الجانبي.
- 3.موازنة وتحريك الدراجة والمحرك متوقف عن العمل.
- 4.تقديم شرح حول الوظائف والأزرار والمحرك في حالة التوقف والدراجة مستندة على الجانب الرئيسي.
5. تشغيل المحرك وإيقافه.
- 6.التحقق من سلامة الدراجة وصيانتها.

المخاطر والتصرف والسلوك

يكمن الهدف الأول في تمكين الدراج من تقييم وزن الدراجة واحتمال تسببها بأي ضرر لأي جسم يمكن أن تحتك به وخاصة أثناء حركتها. أما الهدف الثاني فيتركز على زيادة وعي الدراج بالمخاطر المترتبة على القيادة والسلوك الذي تم التطرق إليه في القسم النظري من هذا الدليل.



التقييم

يجب أن يقتنع المدرب بأن الدراج يستطيع الركوب والنزول من الدراجة بأمان، واتخاذ الوضعية المناسبة والمناورة دون استعمال الوقود، ومن أن لديه المعرفة الكاملة بالوظائف والأزرار وأنه قادر على تشغيل وإيقاف الدراجة والقيام بفحص الأمن والسلامة على الدراجة.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



1. التعرف على الدراجة

1. ملاحظة المدرب

التوضيح والشرح

عندما يبدأ المدرب في شرح التدريبات، يجب عليه التنبيه إلى هيئة المتدرب ومدى ثقته بنفسه وقدرته على التعلم والقيادة. وفي الحالة التي يبدو فيها المتدرب مقبل على التعلم وتحمل المخاطرة فعلى المدرب معالجة هذا الأمر ضمن محتوى وأسلوب شرح التدريبات. أما إن كانت للمتدرب خبرة في قيادة أنواع أخرى من المركبات، فعلى المدرب أن يبينه المتدرب إلى أن هذه الخبرة بعيدة عن مهارة قيادة الدراجات النارية. وأيضاً يجب على المدرب الانتباه إلى قدرة المتدرب على استيعاب المعلومات عند استعمال أنواع وأحجام مختلفة من الدراجات.

التدريبات

الجلوس على الدراجة والنزول عنها بصورة صحيحة

عندما تكون الدراجة متوقفة على إحدى جانبيها، يجب على المتدرب تعلم ركوبها والنزول عنها بصورة صحيحة. كما يجب على المدرب توضيح كيفية التعامل مع الصناديق المثبتة فوق الدراجة، وتعريف المتدرب بأن وظيفة المسند الأساسي هي دعم الدراجة، وليس حمل الدراج، وأنه من غير المناسب الجلوس على الدراجة وهي على مسندها الرئيسي لأن ذلك يمكن أن يضر المسند.

إنزال ورفع المسند

يجب على الدراج التدرّب على رفع المسند، واستعمال مكبح اليد عندما يكون ممتطياً الدراجة، وإسناد الدراجة على الفخذ. لا شك في أن تصميم كل دراجة يتطلب أسلوباً معيناً في التعامل معها بحسب ذلك التصميم. فوضعية الدراج وهو ممسك بإحدى يديه على المقود واليد الأخرى على طرف المقود هو الأسلوب الغالب، مع عدم إغفال أهمية استعمال القدم مع المسند الرئيسي. وأيضاً، يجب على الدراج استعمال المسند الجانبي. وفي الحالة التي يكون فيها الدراج محدود القدرة، يمكنه استعمال المسند الجانبي أولاً بدلاً من المسند الرئيسي لتعزيز ثقته بنفسه وبعد ذلك، يمكن شرح أسلوب وضع الدراجة على مسندها الرئيسي. يجب على المدرب التوضيح بأن القوة ليست ضرورية لوضع الدراجة على مسندها الرئيسي ورفعها عنه.

الموازنة والمناورة

عند الجلوس على الدراجة، يجب على الدراج تحريكها إلى الأمام والخلف وإدارتها 90 درجة باستعمال الرجلين.

تابع

الإعداد والتخطيط

سوف يتم تحديد البرنامج التدريبي مع تقييم المعرفة الحالية للمتدرب.

المتطلبات القانونية

التركيز على النواحي القانونية المتصلة بقيادة الدراجات والتأكد من الحاجة إلى وجود تأمين أو اجتياز الاختبار النظري. وهنا، على المدرب حث المتدرب على تقديم ما يثبت التزامه. وأيضاً، يجب استعمال الخوذة في هذه النقطة مع الأخذ بعين الاعتبار كل ما ورد حولها في المقاطع السابقة من هذا الدليل.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



1. التعرف على الدراجة 2. ملاحظة المدرب

تشغيل وإيقاف الدراجة

على المدرب توضيح كيفية تشغيل وإيقاف محرك الدراجة وكيفية تشغيل المحرك، مع الاستعانة بقائمة التأكد من قائمة التعليمات عند فتح الوقود وحقن الكربوريتر ووضع التروس في الوضع المحايد والحرص على أن يكون المسند الجانبي مرفوعاً، واستعمال الكلتش وفتح وضعيّة تشغيل المحرك ومسك عتلة المكابح واستخدام زر الإيقاف في حالات الطوارئ والتي يجب شرحها مع التشديد على استعمال الخوذة والملابس الواقية عند تشغيل الدراجة والجلوس عليها.

التأكد من سلامة الدراجة

قبل التحرك، يجب على المدرب أن يوضح للدراج كيفية فحص الدراجة للتأكد من سلامتها ومن أنها صالحة للقيادة، بما في ذلك التأكد من المكابح وحالة المساند وأغطية الزيت وضغط الإطارات ومستوى التشحيم ودرجة شد الجنزير ومستوى زيت المحرك ومن عدم وجود تسرب، مع التركيز على كل هذه الأمور بالرغم من أنها ليست ضرورية لاختبار منح الرخصة.

الموازنة والمناورة – تابع

يجب على الدراج تحريك الدراجة إلى الأمام والخلف وكأنه يقودها ويناور بها في حالة القيادة الحقيقية. كما يجب عليه الوقوف بجانب الدراجة وموازنتها باستعمال يد واحدة.

شرح الأضرار الرئيسية

يجب على المدرب إجلس الدراج على الدراجة، وشرح وظائف التحكم، وتشجيعه على التعرف على هذه الوظائف. كما يجب على المدرب شرح كل هذه الوظائف وكذلك أجهزة التحكم والأجهزة الخاصة بالتشغيل والتوقف للمحرك وطريقة تغيير التروس والقيادة واستعمال المكابح.

المخاطر والسلوك وتصرف الدراج

على المدرب أن يوضح بأن الحادث لا يمكنه أن يقع مصادفة، بل هو نتيجة لسبب أو خطأ ما.

التقييم

قبل القيام بالحركات الأولى، يجب على المدرب التأكد من أن الدراج قادر على الجلوس بالوضعية السليمة على الدراجة والنزول والصعود بصورة آمنة واستعمال المساند والأضرار والقيام بالمناورة وفهم طريقة التشغيل والإيقاف والقيام بعمليات الفحص الفني المطلوبة.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



2. خطوات القيادة الأولى

المعرفة الأولية

التأكد من إتقان الخطوات الأولى مثل الصعود والنزول ورفع الدراجة عن مسندها والمناورة والموازنة دون تشغيل المحرك والقيام بالفحوصات الفنية.

شروط المدرب

- 1.مراجعة ملاحظات المدرب
- 2.توضيح إجراءات التشغيل واختيار مستوى الترس المناسب
- 3.توضيح كيفية تشغيل المكابح
- 4.توضيح كيفية اختيار مستوى الترس الأول
- 5.تشغيل وإيقاف عمل الدراجة
- 6.اتخاذ الوضعية التي تسمح بحل المشاكل والأخطاء وتصحيحها
- 7.توضيح أهمية تركيز الدراج لرويته
- 8.توضيح وشرح التدريبات
- 9.الاستمرار في تقييم وضعية الدراج

التدريبات

- 1.وضع الترس المناسب
- 2.الحركات الأولية والقدمين على الأرض
- 3.التحرك إلى الأمام وضغط المكبح مع وجود القدم اليسرى فقط على الأرض
- 4.الالتفافات الأولية وكلتا القدمين على الأرض
- 5.السير على طريق بسرعة بطيئة ثابتة وكلتا القدمين على الدراجة
- 6.السير على طريق بسرعات مختلفة

التقييم

يجب أن يتأكد المدرب من أن الدراج قادر على استعمال الأزرار والوظائف جميعها واختيار مستوى الترس واستعمال المكابح ومقبض الوقود، ومن أنه يفهم أهمية نقطة الرؤية البصرية والتصرف بناء عليها

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



الإعداد والتخطيط

يجب على المدرب الانتباه إلى أن المتدرب يحتاج إلى تركيز انتباهه والبعاد عن الملهيّات أثناء القيادة وخاصة تلك الصادرة عن المتدربين الآخرين، مع الحرص على اختيار الأرض المناسبة للتدريب، والتي تسمح بتقييم المتدرب والدراجة بصورة كافية.

شروط السلامة والمتطلبات القانونية

في الحالة التي تكون فيها ساحة التدريب مكانا عاما، فعلى المدرب التحقق من أن المتدرب قد حقق الشروط المطلوبة كوجود بوليصة التأمين ورخصة القيادة، وارتداء الخوذة والألبسة المناسبة.

في الحالة التي يوجد فيها لدى المتدرب دراجة ذات ترس يدوي فعلى المدرب أن يوضح للمتدرب طريقة عمل صندوق التروس لتمكينه من وضع الترس الأول مع الموازنة ما بين التروس والبززين، مع الحرص على أن يكون المتدرب جالسا على الدراجة وقدميه على الأرض.

يجب على المدرب أن يقف بجانب الدراج أو أمام الدراجة فوق العجلة الأمامية والضوء الأمامي أمام صدره أو الجلوس خلف الدراج. كما يجب أن تكون اليدين قريبتين من الأزرار للوصول إلى مفتاح التوقف. وعلى المتدرب أن يفهم بأن الهدف من التدريب هو التعرف على الوقت الذي تكون فيه الدراجة على وشك التحرك.

الشروح والتوضيح

يعد الوقت الذي يتم قضاؤه في هذه المرحلة مهما لبقية المراحل اللاحقة من البرنامج التدريبي. لاشك في أن الشرح المتكرر قادر على إكساب المتدرب المهارة والثقة المطلوبة. كما يجب على المتدرب تنويع التمارين لتتوافق مع احتياجات المتدرب. وعليه أيضا ملاحظة مدى انتباه المتدرب والتركيز على الاستراحات بين الجلسات التدريبية، وأن يكون المدرب في مكان يمكنه الوصول إلى أزرار التحكم عندما يفقد المتدرب السيطرة على القيادة.

التمارين

اختيار وضعية الترس الأول

عندما يكون الدراج فوق دراجة أوتوماتيكية، فعلى المدرب أن يوضح العلاقة ما بين حركة دواسة البنزين وزيادة سرعة المحرك وتوضيح النقطة التي يمكن عندها زيادة السرعة.

2. خطوات القيادة الأولى 1. ملاحظات المدرب

خطوات القيادة الأولى

قبل اتخاذ خطوات القيادة الأولى، يجب على المدرب توضيح كيفية استعمال المكابح والتركيز على أهمية الرؤية بحيث لا يكون تركيز النظر أمام الدراجة، بل المكان الذي يفصده الدراج.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

2. خطوات القيادة الأولى 2. ملاحظات المدرب



الالتفاتات الأولى

قبل الطلب من الدراج تغيير الاتجاه للمرة الأولى، يجب على المدرب أن يشرح للدراج الأوضاع الفنية للدراجة عند السرعات المتدنية والعالية والجهة التي يجب النظر إليها عند الانعطاف. وهنا يجب على الدراج - وقدميه بعديتين على المساند - وضع الترس الأول والتحرك ببطء لمسافة متر أو اثنين والانعطاف ببطء إلى اليسار. وبعد الانعطاف بزاوية 90 درجة، يجب عليه الاستمرار بالانعطاف لمتر أو مترين أيضا والتوقف بعد ذلك باستعمال المكبح الأمامي ووضع الترس المحايد. وعندما يتقن المدرب بأن الدراج لديه القدرة على التحكم بالتروس والمكابح، يمكنه السماح للدراج بالالتفاف إلى اليسار بزاوية 90 درجة والاستمرار لمتر أو مترين قبل التوقف (يجب تكرار هذا التدريب مع الانعطافات إلى اليمين أيضا)

القيادة بسرعة بطيئة ثابتة

يتطلب هذا التمرين من الدراج التحكم بالدراجة ببطء أثناء السير على خط مستقيم. وهنا، على المدرب أن يوضح للدراج بأن الهدف من هذا التمرين ليس السير ببطء بل موازنة السرعة البطيئة والتدريب على موازنة الدراجة وتوضيح أهمية تركيز رؤية الدراج إلى الأمام وإلى النقطة التي يود السير باتجاهها خلال 6 ثوان.

كما يجب على المدرب أن يوضح للدراج بأنه يمكن للمتدرب ارتكاب خطأ والنظر أمام العجلة الأمامية بدلا من التركيز على نقطة الوصول، وهنا على المدرب أن يوضح للدراج بأنه إن رأى عقبة عند تلك النقطة فقط، فإن الوقت قد يكون متأخرا لتجنبها.

بعد وضع الترس الأول، يجب على الدراج التحرك بعد رفع قدميه من على المسندين. وعندما يأمره المدرب، يجب عليه التوقف باستعمال المكبحين والترس واختيار وضع الترس المحايد (خلال التمرين، يجب على المدرب السير بجانب الدراج).

خطوات القيادة الأولى - تابع

يجب على المدرب التأكد من أن الدراج قد تأكد مما خلفه قبل التحرك إلى الأمام وقدميه بعديتين عن المساند لمسافة متر أو اثنين، وبعد ذلك التوقف بعد رفع القدم من على دواسة البنزين وفك التروس، ووضع الترس المحايد. وبعد ذلك، يجب على المدرب الوقوف بجانب الدراج.

استعمال المكابح

يجب على الدراج أن يوضح الفعالية النسبية للمكابح الخلفية والأمامية والحاجة إلى استعمالهما بصورة متناسقة، وكذلك أهمية استعمال دواسات التروس والبنزين والمكابح بصورة متوازنة. يجب على الدراج أيضا وقدمه اليماني على المسند الخلفي التحرك ببطء إلى الأمام لمسافة 3 - 4 أمتار والتوقف برفع القدم من على دواسة البنزين واستعمال المكبحين وفك التروس واختيار الترس المحايد عند توقف الدراجة.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



2. خطوات القيادة الأولى

2. ملاحظات المدرب

(تابع)

القيادة ببطء وبسرعات متفاوتة

بعد ذلك، يجب على المدرب شرح كيفية القيادة ببطء ضمن خط مستقيم وبسرعات متفاوتة، والتأكيد على أهمية هذا التدريب نظرا لأنه يشبه السير في الشوارع العادية.

التحرك خلال وضع الترس الأول مع رفع القدمين والسير بسرعة 8 كلم / ساعة، مع تثبيت الترس، وبعد ذلك زيادة السرعة بالتدرج. ومع اكتساب المتدربين المهارة المطلوبة يجب على المدرب التركيز على أهمية نظر المتدرب إلى الأمام للتعرف على المخاطر، ولكي يكون لديهم الوقت الكافي لمواجهتها.

المخاطر والسلوك وكيفية التصرف

يجب على المدرب التأكد من أن الدراج - وخلال تمارين القيادة الأولية - يستطيع تقييم آلية الدراجة وحركتها، ومن أنها يمكن أن تكون مصدر خطر عليه وعلى بقية السائقين الآخرين إن لم يدرك كيفية التعامل معها.

التقييم

يمنع على المتدرب الانتقال إلى المرحلة الثانية إلا بعد أن يتأكد المدرب من أن الدراج حصل على المهارات اللازمة وفهم طريقة تشغيل الدراجة وقيادتها بصورة آمنة.

يجب على المدرب التأكد من أن الدراج يفهم أهمية التطلع إلى الجهة التي يقصدها، مع الحفاظ على السير بسرعة 8 كلم / ساعة لعدة أمتار قبل إيقاف دواسة البنزين والسماح للدراجة بباطء السرعة باستعمال المكابح والتروس واختيار الترس المحايد.

عندما يتأكد المدرب من أن المتدرب مستعد، يمكن تكرار التمارين بعدة صيغ، كأن يتم إعادتها دون الحاجة إلى وصول الدراجة إلى نقطة التوقف الكاملة، والسماح للمتدرب بالقيادة لفترات مختلفة وبسرعات متفاوتة بتوقف وبدون توقف.

يجب على الدراج أيضا التعرف على طريقة استعمال المكابح وخصائص المكابح الخلفية والأمامية وذلك بالضغط عدة مرات عليها بشدة وبلطف عدة مرات.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



3. صندوق التروس والمكابح والاتجاه

المعرفة الأولية قبل القيادة

1. الركوب والنزول والجلوس بصورة صحيحة والمناورة بها دون تشغيلها.
2. تشغيل وإيقاف المحرك ووضع الترس المناسب واستعمال دواسة البنزين والقيام بخطوات القيادة الأولى.
3. إدراك العلاقة ما بين دواسة البنزين والسرعة وتأثير المكابح وعملها وأهمية تركيز النظر إلى الأمام.

شروط المدرب

- 1.مراجعة ملاحظات المدرب.
- 2.تقييم مدى المعرفة الأولية لدى الدراج.
- 3.توضيح طريقة تشغيل الأزرار الخاصة بتغيير السرعة والمكابح.
- 4.توضيح طريقة الالتفاف والالتفاف المعاكس وعلاقة هذا الأمر بتغيير الاتجاه.
- 5.توضيح كيف يمكن تغيير السرعة باستعمال المكابح أو دون استعمالها وتغيير الاتجاه عند السرعات المختلفة.
- 6.توضيح أهمية الوعي بالمخاطر وموقف ووضع الدراج على ضوء التمارين.
- 7.الاستمرار في تقييم وضع الدراج.

التدريبات

1. القيادة بدون تغيير الاتجاه وتغيير السرعة دون استعمال المكابح.
2. القيادة دون تغيير الاتجاه وبسرعات متغيرة مع استعمال دواسة البنزين واستعمال كلا المكبحين.
3. تغيير الاتجاه في منعطف واسع وتغيير السرعات أثناء تغييرات الاتجاهات.

التقييم

يجب على المدرب التأكد من أن الدراج قد تأكد مما خلفه قبل التحرك إلى الأمام وقدميه بعيدتين عن المساند لمسافة متر أو اثنين، وبعد ذلك التوقف بعد رفع القدم من على دواسة البنزين وفك التروس ووضع الترس المحايد. وبعد ذلك، يجب على المدرب الوقوف بجانب الدراج.

من ناحية أخرى، يجب أن يكون المدرب متأكدا من أن الدراج يمكنه زيادة السرعة بصورة تدريجية إلى 25 كلم / ساعة وإبطاء السرعة إلى سرعة المشي دون استعمال المكابح، وزيادة السرعة بعد ذلك إلى 35 كلم / ساعة والإبطاء بعد ذلك إلى سرعة المشي العادية واستعمال دواسة البنزين بصورة صحيحة والتأكد أيضا من أن الدراج قادر على تغيير الاتجاه عند السرعة الدنيا ضمن نصف قطر يصل إلى 15م ومن أن لديه القدرة على التركيز على الاتجاه الصحيح ويحافظ على المسافة المطلوبة أثناء القيادة.

المخاطر وكيفية التعامل معها

يجب على الدراج معرفة اتجاه النظر عند تشغيل الدراجة والانطلاق إلى الأمام بسرعات متفاوتة وتغيير الاتجاه بصورة صحيحة، وأن يكون واثقا من تأثير استعمال دواسة البنزين والمكابح على الطريق وأهمية المسافات بين كل استخدام للمكابح.

3. صندوق التروس والمكابح والاتجاه

1. ملاحظات المدرب

(تابع)

التحكم بالسرعة باستعمال دواسة البنزين والمكابح

بعد أن يوضح المدرب كيفية استعمال المكابح مع دواسة البنزين لتقليل السرعة، ويؤكد على أهمية تركيز النظر على الدراج لتكرار التدريب، ولكن هذه المرة مع الإبطاء التدريجي عن طريق الاستعمال المتناسق لكل من المكابح ودواسة البنزين.

ومع اكتساب الدراج لعامل الثقة بالنفس، فإن عليه زيادة السرعة حتى مستوى أقصى يصل غلى 35 كلم / ساعة.

عند وجود جسم غريب أو عقبة في طريق الدراج، فعليه التوقف عن التمرين.



الإعداد والتخطيط

يجب أن يخطط المدرب طبقاً لحجم ساحة التدريب وعدد الدراجين والدرجات النارية، مع العلم أنه يمكن استعمال أنواع وأحجام مختلفة من الدرجات النارية. وفي حالة وجود أكثر من دراج، فإن التدريبات يجب أن تنظم بصورة تؤكد على الفصل ما بين الجلسات التدريبية لكل دراج، وضمان عدم تسبب أي دراج بالأذى للآخر أثناء التدريب.

الشرح

يجب على المدرب أن يوضح بأن مثل هذه التدريبات خاصة بالقيادة على الطريق، والتأكد من عدم شرح أية تدريبات غير صحيحة أو غير مناسبة للدراجين. وفي حالة وجود مجموعة تضم دراجات يدوية وأوتوماتيكية فعلى المدرب التأكد من عدم وجود خلط ناتج عن اختلاف أماكن أزرار التشغيل في كل منها.

بعد مسافة قصيرة يجب الإقلال من السرعة لتصل إلى سرعة المشي دون استعمال المكابح وبعد مسافة قصيرة من السير بهذه السرعة، يجب تكرار الإسراع والإبطاء بهذه السرعة. ومع اكتساب الدراج لثقته بنفسه يجب زيادة السرعة تدريجياً إلى حد أقصى يصل إلى 25 كلم / ساعة وفي نهاية التدريب، يجب إيقاف الدراجة باستعمال المكابح.

وأيضاً من المهم أن يقرر الدراج متى يسرع ومتى يبطيء. وعند التوقف، يجب أن تكون القدم اليمنى عند المسند المخصص لها والقدم اليسرى على الأرض. أما عند التحرك، فعلى الدراج الجلوس بوضعية عمودية وركبتيه مثبتيين وكلا قدميه على المسندين.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

3. الغير والمكاج والاتجاه 1. ملاحظة المدرب

التقييم

يجب على المدرب تسجيل النواحي الفنية التي يجب معالجتها قبل انتقال الدراج إلى المرحلة التالية من التدريب.

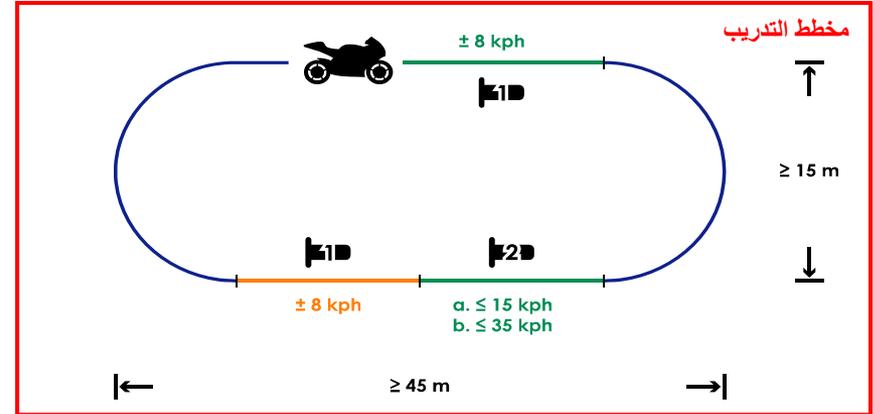
التحكم بالسرعة باستعمال دواسة البنزين والمكاج - تابع تغيير الاتجاه والسرعات

بعد أن شرح المدرب كيفية تغيير اتجاه الدراجة عند السرعة البطيئة، وأكد على أهمية نظر الدراج إلى الوجة التي يقصدها، يجب على الدراج القيادة بخط مستقيم.

بعد الوصول إلى سرعة 8 كلم / ساعة، يجب على الدراج تغيير الاتجاه بزاوية 180 درجة، وأن يظهر القدرة على القيادة بمنحنى متدرج لا يقل نصف قطره عن 15 مترا، مع الحرص على النظر إلى الأمام. وبعد العودة إلى القيادة بصورة مستقيمة وموازية للاتجاه السابق، يجب على الدراج زيادة السرعة إلى أكثر من 15 كلم والإبطاء بعد ذلك، مع الحرص على تغيير الاتجاه كما كان في السابق.

ومع تنامي ثقة الدراج بنفسه، يمكن بعدها زيادة السرعة ما بين المنحنيات والإبطاء باستعمال دواسة البنزين والمكاج. وهنا يجب أن تكون السرعة بين المنحنيات ثابتة وبطيئة. وبعد ذلك يجب عليه تغيير الاتجاه والقيادة في الاتجاه الأخر.

ومع زيادة السرعة واستعمال المكاج بصورة متكررة، يجب على المدرب التحادث مع الدراج حول الاستباق وفصل المرور ومسافة استعمال المكاج.



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

3. التروس والمكابح والاتجاه

2. ملاحظة المدرب



المعرفة الأولية لدى المتدرب

الصعود والنزول واتخاذ الوضعية المناسبة على الدراجة والمنورة بعد التشغيل. وكذلك تشغيل وإيقاف المحرك عن العمل واستعمال التروس ومستويات التروس المختلفة ودواسة البنزين والقيام بالحركات الأولية، علاوة على توضيح العلاقة ما بين مستويات التروس المختلفة والسرعة وتأثيرها على عمل الدراجة، وشرح كيفية عمل المكابح وأهمية تركيز النظر بمستوى أفقي.

شروط المدرب

- 1.مراجعة ملاحظات المدرب.
- 2.تقييم مدى المعرفة السابقة لدى الدراج.
- 3.شرح كيفية تشغيل الأزرار واستعمال التروس والمكابح وتغيير السرعات.
- 4.شرح كيفية الاتجاه والاتجاه المعاكس.
- 5.شرح كيفية تغيير السرعة والاتجاه باستعمال أو بدون استعمال التروس.
- 6.شرح أهمية الوعي بالمخاطر والتصرف حيالها من منظور التدريبات.
- 7.الاستمرار بتقييم سلوك الدراج.

التدريبات

- 1.القيادة دون تغيير الاتجاه، وتغيير السرعة باستعمال دواسة البنزين وتغيير التروس دون استعمال المكابح.
- 2.القيادة دون تغيير الاتجاه وتغيير السرعة باستعمال دواسة البنزين وتغيير التروس وعمل كلا المكبحين.
- 3.تغيير الاتجاه ضمن منحنى عريض وتغيير السرعة باستعمال دواسة البنزين وتغيير التروس.
- 4.تشغيل المكابح ما بين كل تغيير من تغييرات الاتجاهات.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



المعرفة الأولية لدى الدراج

قبل الانتقال إلى مرحلة الالتفاف والالتفاف المعاكس، يجب على المدرب أن يكون متأكدًا من أن الدراج قد اتقن المهارات التي تلقاها في التدريبات السابقة.

التدريبات

1. القيادة على شكل متعرج ضمن سرعات تتراوح ما بين 15 – 50 كلم / ساعة.
2. القيادة على شكل دائرة بسرعة تتراوح ما بين 15 – 40 كلم / ساعة.
3. القيادة على شكل رقم ثمانية بسرعات تتراوح ما بين 15 – 30 كلم / ساعة.
4. الانعطاف بزواوية 100 و 80 درجة.

التقييم

يجب أن يكون الدراج قادرا على القيادة بصورة متعرجة ودائرية وعلى شكل رقم 8 وحرف U بسرعات متدنية، ون يكون قادرا على الالتفاف المعاكس، مع الحرص على التركيز البصري ليكون قادرا على التعرف على المخاطر التي يمكن أن تظهر على الطريق أثناء قيادة الدراجة.

شروط المتدرب

- 1.مراجعة ملاحظات المدرب.
- 2.تقييم مدى المعرفة السابقة لدى الدراج.
- 3.وضع مخطط للتدريبات.
- 4.شرح الالتفاف المعاكس.
- 5.توضيح أهمية التركيز البصري عند تغيير الاتجاهات.
- 6.التركيز على أهمية الوعي بالمخاطر وفهم الدراج للمهارات التي تلقاها أثناء التدريبات.
- 7.الاستمرار في تقييم أداء الدراج.

4. الالتفاف والالتفاف المعاكس 1. ملاحظات المدرب



الإعداد والتخطيط

يتطلب كل تمرين من التمارين تحديد المساحة التدريبية باستعمال المخاريط والأشكال. ومع أن المخططات قادرة على التحديد بشكل جيد، إلا أنه لا يمكن الالتزام بها بشكل دائم بسبب القيود على المساحة. ومن هنا، يجب على المدربين تخطيط وتكييف التمارين تبعاً لذلك. وعند الحاجة إلى التقليل من دائرة أو رقم 8، ففي هذه الحالة، يجب تقليل السرعة بناءً على ذلك، مع الحرص على الفصل بين الدراجين في حال وجود أكثر من دراج في الساحة التدريبية.

الشرح

يجب إيلاء الانتباه للتأثير الموازن للعجلات، وكيف يمكن أن يتركز الضغط على المقود لتغيير الاتجاه. وأيضاً، يمكن شرح الالتفاف المعاكس بالسرعة البطيئة مع الحرص على تجنب الشرح باستعمال السرعات العالية نظراً لخطورتها في هذه المرحلة من التدريب. وأيضاً يجب التركيز على الجهة التي يجب على الدراج النظر إليها خلال هذه التمارين.

يجب على الدراج استعمال المكابح عندما تكون الدراجة في الوضع العمودي فقط. وعند مروره بمنعطف، يجب عليه تعديل السرعة وموازنتها مع دواسة البنزين والمكابح. إن كان سلوك الدراج يدل على عدم فهمه لناعية من النواحي، ففي هذه الحالة يجب إيقاف التدريب ليقوم المدرب بمعالجة تلك الناحية.

التمارين القيادة بشكل متعرج

يجب على المدرب أن يشرح كيف يمكن للدراج القيادة ضمن خط متعرج، وأن يوضح له بأن هذه مهارة يجب إتقانها عند القيادة على الطريق. يمكن تكرار التمرين في هذه المرحلة باستعمال الدراجة الهوائية.

بعد التحقق مما وراء الدراجة، والانطلاق والمسير على طريق محدد بسرعة تصل إلى 15 كلم/س، يجب أن يكون الدراج مابين المخروطين الأول والثاني، وأن يقوم بتغيير الاتجاه لتمكين الدراجة من المسير مابين المخروطين الثاني والثالث وهكذا.

يجب أن يكون التركيز النظري إلى الأمام من مخرج المخاريط التي سوف يتم الدخول فيهما وحتى مدخل الزوج الثاني من المخاريط. وفي النهاية، يجب على الدراج التوقف بلطف، مع الحرص على تكرار التمرين لإكتساب المزيد من الثقة بالنفس، ليقوم بعد ذلك بالعودة إلى نقطة البدء والتوقف عندها. وبعد ذلك، يجب زيادة السرعة عبر المخاريط تدريجياً ليتم التحكم بالالتفاف المعاكس.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



القيادة ضمن دائرة

يبدأ الدراج من خارج الدائرة بنصف متر ويقطر يصل تقريبا إلى 20 مترا، مع الحفاظ على مسافة من المخاريط بسرعة 15 كلم / سا. كما يتعين عليه النظر إلى نقطة ثلث واحد من محيط الدائرة إلى الأمام. ومن الناحية الميدانية، يجب على الدراج توجيه القيادة باستعمال المقود، ومع زيادة السرعة يجب عليه الانعطاف إلى المنحنى.

ومع زيادة السرعة، يجب زيادة التركيز في الدائرة إلى حوالي نصف الدائرة إلى الأمام. ومع التقافه إلى اليسار واليمين، يجب أن يكون الرأس في وضعية مستوية وليس عند زاوية الدراجة.

وهذا الأمر يحتاج إلى شرح بصورة واضحة من قبل المدرب، والذي يمكنه تغيير المسافة مابين الدوائر ليتمكن الدراج من تغيير الاتجاه بحركتين واضحتين. وعند الالتفاف حول ضمن الدوائر، يجب على الدراج ضبط السرعة باستعمال دواسة البنزين والمكابح لتقليل السرعة بعد ذلك.

4. الالتفاف والالتفاف المعاكس 2. ملاحظات المدرب

الالتفاف بزاوية 180 درجة

بعد وضع المخاريط على شكل رقم ثمانية، فإن هذا التمرين يتطلب من الدراج عمل التفاف على شكل حرف U. وهنا، عليه البدء باتجاه معاكس لاتجاه عقارب الساعة من موقع يقف خارج إحدى الدوائر بمسافة نصف متر.

بعد أن يتأكد الدراج مما خلفه، عليه الانطلاق بصورة تدريجية بسرعة 15 كلم/ سا. وبعد إكمال زاوية 180 درجة، ويكون على موازاة الوضع الأولي على الدائرة الثانية، يجب عليه - وقبل الوصول إلى تلك النقطة في الدائرة الثانية - التأكد مما خلفه وبعد ذلك الدخول في المنعطف. وهنا، يجب أن يكون التركيز عند دخول المنعطف على نقطة الخروج والتحريك بعد ذلك إلى نقطة الدخول في الدائرة الثانية بعد الوصول إلى النقطة المتوسطة.

مع زيادة ثقة الدراج بنفسه، يمكن زيادة السرعة تدريجيا إلى حوالي 30 كلم/ سا في المنعطفات عند الدخول إلى المنعطفات والخروج منها. وهنا يمكن زيادة السرعة إلى 50 كلم/ سا بعد تقليلها قبل الدخول إلى المنعطف الثاني، مع الحرص على تكرار هذا التمرين باتجاه مخالف لعقارب الساعة.

يجب زيادة السرعة تدريجيا إلى 40 كلم/ سا، وقيام الدراج بإجراء التفاف معاكس ومد التركيز البصري إلى نقطة أمامية بمسافة نصف دائرة.

يحتاج هذا التمرين إلى اختيار الترس الصحيح. وهنا، يجب على الدراج أن يفهم بأنه إن كان الترس عاليا جدا فإن المكابح لن يكون لها التأثير المطلوب. أما إن احتاج الدراج إلى التقليل من السرعة باستعمال المكابح، فعليه القيام بهذا الأمر مابين الدوائر عندما تكون الدراجة عمودية أو عن طريق إزاحتها عن الدائرة واستعمال المكابح بعد ذلك.

القيادة على شكل رقم 8

بعد وضع المخروطين على شكل دائرتين بقطر كل واحدة منهما يصل إلى 20 مترا، وبمسافة 10 أمتار تفصل بينهما، يجب على الدراج البدء بالتمرين من موقع الـ 90 درجة التي تواجه الخارج بعكس اتجاه عقارب الساعة. وبعد الوصول إلى النقطة، حيث يمكن الوصول إلى الدائرة الثانية عن طريق تغيير الاتجاه بزواوية 45 درجة، يجب على الدراج الوصول إلى الدائرة الثانية بنصف متر من خارج المخروط الخاص بها باتجاه عقارب الساعة. وبالنسبة للدوائر الأولى القليلة، يجب أن تكون السرعة 15 كم / سا وزيادتها تدريجيا مع اكتساب الدراج للثقة بالنفس. وعند وجود الدراج ضمن دائرة، يجب عليه وباستعمال سرعات أقل التركيز على ما لا يقل عن ثلث الدائرة الأمامية واعتبارها نقطة الخروج بالنسبة للدائرة الثانية التي يمكن رؤيتها، وتركيز رؤيته بعد ذلك على نقطة الدخول إلى الدائرة الثانية.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



4. الالتفاف والالتفاف المعاكس

3. ملاحظات المدرب

المخاطر ووضعية وسلوك الدراج

تعد المهارات التي اكتسبها المتدرب حتى الآن جزءا فقط مما هو بحاجة إليه ليتمكن من القيادة بكل أمان وثقة.

ومثل هذه المهارات تعد ضرورية لتمكين الدراج من التركيز على أوضاع المرور وتقييمها.

إن اعتقد الدراج عند دخوله في منعطف غامض بأن المخرج واضح، أو أنه روي من قبل مركبة تهم بالعبور أمامه، فإن احتمالات القيادة دون حادث على مدى الأشهر الثمانية عشر الأولى سوف تنخفض بصورة كبيرة.

كان يجب التأكيد على ضرورة تعليم المتدرب مهارة التركيز البصري الصحيح في هذه التدريبات مع التركيز على الحاجة للتأكد إلى أن خلفه آمن قبل الإقدام على أي تغيير في الاتجاه بهدف المناورة.

يجب على الدراج عدم استعمال المكابح في المنعطف والتأكد من أنه وضع الترس المناسب عند السرعة المناسبة ضمنا لأمنه وسلامته في ذلك المنعطف.

التقييم

تعد مهارة التحكم بالدراجة من أهم المهارات بالنسبة للدراج والذي يتعين عليه تحقيق مستوى مقبول من هذه المهارة والتي تسمح له بإجراء التدريبات بكل سهولة في ظل سيطرة كاملة على الدراجة.

يجب أن يكون التركيز البصري للدراج صحيحا، مع الحرص على التأكد مما خلفه عند البدء بالمناورة وتغيير الاتجاه. وفي الحالة التي يبدي فيها الدراج ثقة عالية بالنفس واستعدادا لتحمل المخاطر، يجب على المدرب معالجة هذه الناحية الآن. وعندما يكون المدرب راضيا عن الأداء، فعليه السماح للدراج بالتقدم في التدريبات إلى مستويات أعلى.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

5. المناورة بالسرعة البطيئة

المعرفة الأولية لدى الدراج

يجب على الدراج أن يكون على بينة من إمكانياته ومدى المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها أثناء القيادة.

التقييم

لا بد أن يكون لدى الدراج مستوى عال من التوازن والتحكم بالدراجة عند المناورة بسرعات بطيئة، وأن يكون متمكنا من استعمال صندوق التروس والبنزين عند القيادة ببطء والالتفاف حول العقبات بسرعات متدنية. وأيضاً، يجب عليه الإبقاء على تركيز بصري دقيق، والتحلي بالتوازن للتعرف على المخاطر التي يمكن أن تواجهه.

التدريبات

1. القيادة بخط مستقيم وعند سرعات تقل عن 3 كلم / ساعة.
2. الانعطاف عند سرعات تقل عن 5 كلم / ساعة.
3. الالتفاف حول عقبة ما بسرعة بطيئة.

المخاطر والتصرف والسلوك

على الرغم من أن المناورة بالسرعة البطيئة لا تبدو خطيرة، فإن على الدراج أن يفهم بأن مثل هذه المهارة يمكن استعمالها عند وضع الدراجة في الموقف المخصص لها، وفي حالة وجود مارة وسائقين آخرين بالجوار. كما يجب أن يكون مفهوماً بأنه عند وقوع الدراجة، فإنها يمكن أن تؤذي الدراج وأي شخص بجواره.

شروط المدرب

- 1.مراجعة ملاحظات المدرب
- 2.تقييم مدى معرف الدراج الأولية
- 3.تخطيط التدريبات
- 4.شرح أهمية التوازن عند المناورة بالسرعات البطيئة
- 5.شرح أهمية التحكم بدواسة البنزين والتروس عند السرعات البطيئة
- 6.التركيز على الحاجة إلى إيلاء الاهتمام بالمارة والمشاة والمركبات الأخرى
- 7.الاستمرار في تقييم أداء ووضع الدراج



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

5. المناورة بالسرعة البطيئة (تابع)

الإعداد والتخطيط

نظرا لأن التدريبات تنصب على تحسين قدرة الدراج على التحكم بالدراجة عند السرعات البطيئة فسوف يكون للدراج مجالا أوسع في تخطيط المساحة الأرضية المخصصة للتدريب، وكذلك شكل التدريب وعناصره. فعلى سبيل المثال، يمكن التدريب على الالتفاف بالسرعات البطيئة باستعمال الخطوط المتعرجة أو رقم 8 وأشكال الدوائر، أو يمكن للمتدرب ابتكار أشكال أخرى.

يجب على الدراج أن يدرك بأن بإمكانه النظر إلى هذه التدريبات على أنها أقل أهمية لأنها أقل ديناميكية، وعدم التقليل من المزايا التي يمكنها جعل التدريب ممتعا من خلال الأسلوب الديناميكي والمرن.

عند تحرك الدراج، يجب عليه النظر إلى الأمام وبالتحديد إلى النقطة التي ينوي الوصول إليها خلال 6 ثوان تقريبا. كما يجب عليه إبقاء السرعة عند أقل مستوى ممكن باستعمال التروس والبنزين، مع الحرص على إبقاء الترس عند المستوى الأدنى وعدم استعمال المكابح إلا عند زيادة السرعة بصورة كبيرة إلى الحد غير المطلوب للتدريب.

التدريبات

القيادة ببطء بخط مستقيم

يتطلب هذا التدريب من الدراج القيادة لمسافة 30 مترا على خط مستقيم وعند سرعات تقل عن 3 كلم / ساعة دون وضع القدم على الأرض أو الانحراف بصورة كبيرة.

وعلى الرغم من عدم ضرورة تحريك المقود للمساعدة على إحداث التوازن، فإن العجلة الأمامية يجب ألا تنحرف عن مركز الطريق بأكثر من 15 سم عند كل جانب. وعندما يحتفظ الدراج بسرعة لا تقل عن سرعة المشي البطيئة العادية والدراجة تحت السيطرة في جميع الأوقات، فإن باستطاعة المدرب الانتقال إلى التدريب التالي.

الشرح

يجب على المدرب توضيح الألية الخاصة بالدراجة عند السرعات البطيئة وأهمية دواسة البنزين والتروس. وفي الوقت الذي يستطيع فيه المدرب شرح الحدود الخاصة بالسرعة البطيئة باستعمال أسلوب " محاولات التوقف " (وهو الأسلوب الذي يتم فيها إيقاف الدراجة وإبقاء القدمين على المسندين) فإنه يمكن القيام بهذا الأمر من قبل الدراج عندما يثق المدرب أن الدراج باتت لديه القدرة على القيام بهذا الأمر بكل اقتدار.

يجب إيلاء اهتمام خاص بأهمية الوضعية الصحيحة والتركيز البصري. ومن الناحية المبدئية، فإن كل مناورة ضمن التدريبات يجب أن تشرح بصورة منفصلة من قبل المدرب. ومع تنامي الثقة، يمكن للدراج القيام بالمناورة ضمن التدريب.



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

5. المناورة بالسرعة البطيئة

1. ملاحظة المدرب

يجب على الدراج العلم أنه يمكن أن يحتاج إلى قدرة أقل لرفع العجلة الخلفية نظرا لأن معظم الوزن متركز على الرصيف وأنه في حالة عدم استعمال قدرة عالية، فإنه يمكن أن تنزلق العجلة الخلفية من جانب إلى آخر. وهذا الأمر يمكن أن يكون خطيرا ويجب تجنبه. والتدريب الأسهل هو القيادة بعيدا عن الرصيف. ومرة ثانية، يجب رفع القدمين عن المساند، مع الحرص على الاستعمال الحذر للمكبج الأمامي لضمان سير العجلات بالتدريب.

المخاطر والوضعية

يجب على الدراج التقدير بأنه إن سقطت الدراجة، فإنه يمكن أن تسبب له الضرر ولأي شخص بالقرب منها.

التقييم

يجب أن يكون الدراج قادرا على أداء التدريبات كاملة. كما يجب أن يتأكد المدرب من أن الدراج يفهم أنه أثناء تحرك الدراجة ببطء فإنها يمكن أن تكون خطيرة.

الالتفاف البطيء حول العقبات

يتطلب هذا التدريب قوة أكثر من المحرك وبالتالي اعدادا أعلى بالنسبة لدواسة البنزين التي تحتاج إلى موازنة مع التروس. بعد الجلوس فوق الدراجة والقدمين على الأرضي والعجلة الأمامية عند زاوية قائمة أمام الحائط، يجب على الدراج اختيار الترس الأول بالتدريج وفتح الترس بالمستوى المناسب.

بعد أن يكون الدراج شعورا بالتوازن مابين البنزين والتروس ضد المقاومة عند سرعات المحرك العالية، فإن بإمكانه الانتقال إلى المرحلة التالية من التدريبات. وباستعمال الرصيد مع طرف منعطف ارتفاع 10 سم، أو منصة مخصصة لهذا الغرض، يجب على الدراج وضع الدراجة عند الزوايا الصحيحة مع جعل العجلة الأمامية تمس طرف المنعطف.

بعد اختيار الترس الأول والقدمين على الأرض، يجب على الدراج فتح التروس وزيادة السرعة إلى النقطة التي تبدأ عندها العجلات بالصعود فوق طرف المنعطف. وبعد التغلب على المقاومة يجب إرجاع البنزين، وعندما تكون العجلة الأمامية تماما فوق الرصيف يجب سحب الترس بالكامل إلى مكانه. وأيضاً، يجب على الدراج التحرك إلى الأمام إلى أن تلامس العجلة الخلفية لطرف منعطف.

تغيير الاتجاهات بالسرعة البطيئة

يجب استعمال أساليب التحكم بالدراجة المستخدمة في القيادة البطيئة على طريق مستقيم عند إجراء التغييرات الاتجاهية بالسرعات البطيئة، مع استثناء واحد، وهو الذي يتعلق بالتركيز البصري. وهنا يجب استعمال الأساليب الواردة في التدريب 3 و 4.

يجب القيام بمناورات محددة خلال هذا التدريب.

1. التغيير المتعاقب من اتجاه لآخر بزوايا لا تزيد عن 40 درجة.
2. الالتفاف 180 درجة من مكان محدد.
3. الالتفاف من 180 أو 360 درجة عند التحرك.

فالمناورة الأولى يمكن أن تقوم على استعمال أسلوب القيادة المتعرج أو السير ضمن مسار على شكل الرقم 8. أما المناورة الثانية والثالثة، فيمكن القيام بها ضمن دائرة أو مسار على شكل الرقم 8. عندما يناور الدراج بالسرعة البطيئة ضمن دائرة أو الرقم 8، يجب عليه أن يكون داخل المسار وليس خارجه. من الناحية المبدئية، يجب أن تتم كل مناورة بصورة منفصلة عن الأخرى. ولكن مع زيادة الثقة بالنفس لدى الدراج، يمكنه الجمع بين عدد من المناورات. وعندما يحس المدرب بأن الدراج بات قادرا على تغيير الاتجاه بالسرعة البطيئة، ولديه سيطرة كاملة على الدراجة النارية، ففي هذه الحالة، يمكن الانتقال إلى التدريب التالي.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

6. إدارة المخاطر

المعرفة السابقة للمتدرب

1. فهم الالتفاف المعاكس
2. اكتساب مهارة الالتفاف المعاكس عند السرعات التي تزيد 25 كلم / ساعة
3. شرح مهارات المكابح للسير في الطريق العادية
4. التعرف على أن لسلوك الدراج تأثيرا على سلامته
5. التعرف على أن مستخدمي الطريق الآخرين لا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم وفهم الحاجة إلى القيادة بصورة يمكن تجنب المخاطر معها أو على الأقل التعامل معها بحكمة.

التدريبات

- الالتفاف لتجنب عقبة ما عند سرعات تصل إلى 30 كلم / ساعة.
استعمال المكابح لتجنب الاصطدام من سرعات تصل إلى 50 كلم / ساعة.

التقييم

يجب أن يكون الدراج قادرا على الالتفاف حول العقبة باستعمال أسلوب الالتفاف المعاكس الحاد، وأن يكون قادرا على التوقف عند أقصر مسافة والتحكم بالدراجة والتعامل بسرعة مع أساليب تفادي الاصطدام وفهم الحاجة لهذه الأساليب ومدى تأثيرها على سلامته في النهاية.

شروط المدرب

- 1.مراجعة ملاحظات المدرب
- 2.تقييم المعرفة السابقة للدراج
- 3.تخطيط التدريبات
- 4.شرح كيفية تجنب العقبات باستعمال الالتفاف المعاكس الحاد
- 5.شرح أساليب استعمال المكابح
- 6.التركيز على أهمية الوضعية والسلوك لتجنب المواقف الصعبة عند الحاجة إلى استعمال المكابح أمام العقبات والمنعطفات
- 7.الاستمرار في تقييم الدراج

المخاطر والوضعية والسلوك

على الرغم من أن المهارات التي تم التطرق إليها تعد هي الأصعب فإن على الدراج أن يفهم بأنها ضرورية لتجنب الاصطدام مع الآخرين، وأن التفاعل مع الأمور الهامة نظرا لأن ثلثي حالات الاصطدام تحدث في الحوادث التي لم يتمكن فيها سائق المركبة من رؤية الدراج.



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



الإعداد والتخطيط

تعد التدريبات من أهم عناصر هذا البرنامج بالنسبة للدراج. على الدراج التأكد من أن عامل الأمان والسلامة لهما الأولوية، وإدراك طرق استعمال المكابح والالتفاف والطريق التي سوف يتم اختياره بها ضمن الاختبار المخصص للفئة A. إن اختبار هذه الأساليب يعد أحد المتطلبات الصادرة عن سلطات الاتحاد الأوروبي، مع العلم أن شكل تلك الاختبارات يمكن أن يختلف بحسب السرعات والمسافات والأبعاد الخاصة بالعقبات التي يتعين على الدراج تلافياها.

في بعض الدول، يتم اختبار أساليب استعمال المكابح والالتفاف بصورة منفصلة، وفي بعض الدول الأخرى يتم اختبارها بصورة مجتمعة. وفي الحالة التي تكون فيها أرض التدريبات كافية ومناسبة، فعلى المدرب صياغة التدريبات بشكل قريب أو مشابه لساحة الاختبارات.

من الممكن تعليم كلا من أساليب استعمال المكابح والالتفاف في الأماكن الأصغر وبسرعات أقل مما يمكن أن تشترطه السلطات المحلية والوطنية. يجب على المدرب تدريب الدراج على الأساليب بصورة فعالة لإجراء الالتفاف المعاكس لتجنب العقبات عند السرعات التي تقل عن 20 كلم / ساعة، وكذلك أساليب استعمال المكابح في الحالات الطارئة عند سرعات تقل عن 5 كلم / ساعة.

التدريبات

الالتفاف بقصد تجنب العقبات

يجب على الدراج البدء باستكشاف الالتفاف المعاكس والسير بخط مستقيم بسرعة 20 كلم / ساء، مع الحرص على اتخاذ حركة مستقيمة باستعمال المقود في نفس الاتجاه الذي ينوي الالتفاف إليه.

يجب على الدراج وضع اليد على المقود مع إحكام المعصمين عليه وإبقاء الرأس عموديا على الطريق، مع حرصه على عدم تغيير البنزين أو استعمال الكلتش أو التروس، مع التشديد على إبقاء نظره إلى الوجهة التي ينوي الوصول إليها، وليس العقبة التي يريد تجنبها. وبعد الالتفاف يجب عليه التوقف، ثم تكرار المناورة بسرعة أكبر وبانعطافات أكثر حدة.

بعد أن يكتسب الدراج الثقة والقدرة، يجب عليه ممارسة الالتفاف إلى الناحية الأخرى. وقبل المضي إلى نقطة التوقف يجب عليه جعل الدراجة في وضع عمودي.

تابع

يجب أن يكون المدرب قادرا على شرح طرق الالتفاف واستعمال المكابح التي تحتاجها هذه التدريبات، وشرح ما هو مطلوب من الدراج، وكيف يمكن للدراجة أن تتفاعل، وشرح أساليب السرعة البطيئة أيضا مع تركيز الرؤية.

الشرح

تعد مهارة استعمال المكابح بفعالية في الحالات الطارئة والالتفاف حول مركبة أو شخص بصورة غير متوقعة ضرورة وهامة ويجب التركيز عليها من قبل المدرب، بالإضافة إلى التأكيد على أهمية الوعي بالمخاطر، نظرا لأن حوادث الاصطدام لا تحدث هكذا بل تسبقها أسبابا تؤدي إلى حدوثها. علاوة على ذلك، فإن مثل هذه المهارات يحتاج إليها في الحالات الطارئة إن كان العقل والجسم معتادا عليهما ليصبحا بعد التدريب بمثابة الحس.

والطريقة الوحيدة للحفاظ على هذه المهارات وتقويتها هو التدريب عليها واستعمالها، مع التأكيد على استعمال الالتفاف المعاكس باعتباره جزءا من عملية القيادة الروتينية.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

6. إدارة المخاطر 1. ملاحظة المدرب

الانعطاف بهدف تجنب عقبة - تابع

عندما يصبح الدراج ماهرا في عمل انحرافين متتاليين، يمكنه عند ذلك القيام بالانعطاف آخر إلى الخط الذي كان يسير فيه في السابق والتوقف بعد ذلك.

وفي هذه النقطة، يطلب من الدراج عمل انحراف أولي إلى اليسار أو اليمين اعتمادا على الإشارة المحددة مسبقا التي يعطيها المدرب. وبعد الانحراف الأولي، يجب على الدراج الانحراف إلى الورا إلى مساره الأصلي والانعطاف إلى الطريق السابق الذي كان يسير فيه.

عندما يحس المدرب بالرضا عن أن المتدرب قد وصل إلى مستوى معقول من القدرة، عند ذلك يمكن إعداد ساحة التدريب من أجل الاختبار الوطني. يمكن إجراء التدريب بزيادة السرعة إلى 30 كلم / سا. وفي الحالة التي يتطلب فيها الاختبار الوطني المناورة بالانعطاف عند سرعات أعلى، فإن ذلك يجب القيام به على ساحة التدريب ذات مساحة كافية وأرضية مناسبة.

استعمال المكابح في الحالات الطارئة

عندما تكون المكابح مستعملة بصورة جيدة فإن بإمكان الدراج التوقف قبل الوصول إلى العقبة. يجب على الدراج أن يفهم بأن هدف التدريب هو إيقاف الدراجة خلال أقصر مسافة ممكنة دون إقفال العجلة أو حياض الدراجة عن الخط المستقيم. عند السير بخط مستقيم بسرعة 20 كلم / سا والوصول إلى نقطة محددة، يجب أن يكون الدراج قادرا على استعمال كلا المكبحين والتروس وإيقاف مقبض البنزين. ومثل هذا التدريب يجب تكراره إلى أن يتقنه الدراج بصورة متكررة دون الحاجة إلى إغلاق العجلة.

استعمال المكابح في الحالات الطارئة - تابع

في كل مرة، يجب تعليم مسافة التوقف بحيث يتمكن الدراج من التقدير من أن المسافة أقصر عندما لا تكون العجلات مقفلة ويكون فيها قادرا على الحكم على مدى تحسن أدائه. وفي هذه المرحلة، يمكن زيادة السرعة إلى 30 كلم / سا، واستبدال العلامة البصرية المحددة سلفا لنقطة استعمال المكبح.

يجب قياس مسافات التوقف ومقارنتها مع مستويات الأداء السابقة، لأن من شأن هذا أن يعطي الدراج الوقت الكافي للتفاعل ومسافة توقف أطول. وعند يكون المدرب راضيا عن أن الدراج بات قادرا على التوقف الطارئ لديه قدرة على التحكم بها، فإنه يمكن زيادة السرعة على مراحل. وإن سمحت ساحة التدريب، يمكن للدراج زيادة السرعة إلى 50 كلم / سا.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

6. إدارة المخاطر 2. ملاحظة المدرب

استعمال المكابح والانحراف

يعد الانحراف واستعمال المكابح في الحالات الطارئة من المناورات الهامة. وهنا، يجب على المدرب التوضيح للدراج بأنه إن لم تكن لديه مسافة كافية للتوقف لتجنب الاصطدام بعائق، سواء كان سيارة اندفعت إلى الأمام أو غيرها، فعليه الانحراف حولها. وفي الحقيقة، فإن الدراج سيبعد محترفا إن استطاع التضحية بالسرعة من أجل احتفاظه بالقدرة على المناورة، وخاصة أن التعبير المطلوب من وظائف المكابح إلى وظائف الانحراف يتطلب وقتا ومساحة كافيين. تتطلب بعض الاختبارات الوطنية الخاصة بالفئة A من الخاضعين لها الجمع ما بين استعمال المكابح والمناورات القائمة على الانحراف. إن كان حجم وسطح الأرض المخصصين للتدريب يسمحان، فإنه يمكن القيام بهذا الأمر فقط إن أدرك الدراج أن عليه استعمال مكابح الطوارئ مع الاحتفاظ بالدراجة في الوضع القائم وعلى مستوى خط مستقيم.

عند احتياج الدراج إلى استعمال المكابح بشدة أثناء الانعطاف فمن الضروري الإبقاء على الدراجة في وضع قائم، واستعمال المكابح وبعد ذلك تميل الدراجة النارية باستعمال الالتفاف المعاكس. كل هذا يجب على المدرب شرحه للدراج بالتفصيل قبل التدريب عليه بصورة عملية.

المخاطر والوضعية والتصرف

ركز هذا المقطع على الأوضاع الشديدة الخطورة. أثناء التدريبات يجب على المدرب التأكد من أن الدراج لديه التقدير الكافي للمخاطر والسلوك الذي يتعين عليه سلوكه في حالات استعمال مكابح الطوارئ وأساليب الالتفاف والانحراف.

عندما يكون من الضروري إما الالتفاف أو استعمال المكبح بشدة، يجب على الدراج التطلع إلى المكان الذي يود الوصول إليه وليس إلى العقبة الماثلة أمامه التي يحاول تجنبها. كما يتعين عليه أن يكون فهما جيدا حول العلاقة ما بين السرعة والمسافة والتأخير في التفكير وزمن التفاعل مع الحالة الطارئة. وبالإضافة إلى هذا الأمر، يجب أن يقدر الحالة الفنية للطريق التي يسلكها.

التقييم

يجب أن يكون الدراج قادرا على الانحراف حول العقبة، إما إلى اليسار أو اليمين وبسرعة 30 كلم / ساعة، وذلك بكل ثقة واقتدار مع الإبقاء على قدرته على التحكم بالدراجة في جميع الأوقات.

وأیضا، يجب أن يكون الدراج قادرا على إتقان استعمال المكابح بمهارة، والإبقاء على الدراجة تحت سيطرته وضمن سرعات تتراوح ما بين 30 - 40 كلم / سا. وعندما يكون المدرب راضيا عن مهارات التحكم لدى الدراج، ومن أنه قادر على القيام بالتدريبات من 1 - 6 بأمان، ومدرك لأهمية الوضعية الصحيحة، عند ذلك فقط يمكن السماح له بالقيادة في الشوارع الخارجية.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

القيادة بأمان على الطرق العامة

التدريبات الموصى بها



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

يشمل هذا المقطع:

1. وضع الدراجة على الطريق العام.
2. المسافة والسرعة.
3. الالتفافات والمنحنيات.
4. العقد المرورية.
5. التجاوز.
6. المناورات.
7. الاستباق.
8. المسير في مجموعات (زوجية أو أكثر).
9. التخطيط للطريق.

تم إعداد هذه التدريبات بعد اختبارات على
ساحة تدريب تسود فيها ظروف
مشابهة لظروف الطرق العامة



عنصر واجهة الطريق - القيادة بأمن على الطريق العام



القيادة بأمان على الطرق العامة

لا يمكن النظر إلى القيادة على الطرق العامة على أنها تشبه القيادة في ساحات التدريب نظرا لأن حركة المرور على الطرق العامة لا يمكن التنبؤ بها...

ولمعالجة هذه المشكلة، فإننا نوصي المتدربين الجدد باتباع الخطوات التالية قبل القيادة على الطرق العامة.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



قبل القيادة على الطريق العام...

المتدربون

يجب تذكير جميع المتدربين بمسئولياتهم الشخصية وضرورة القيادة بأمان، وبأن مهارات التحكم بالدراجة النارية التي اكتسبوها أثناء التدريب تشكل جزءاً مما هو مطلوب للحفاظ على عنصر الأمان على الطريق.

المدرّبون

قمنا بإعداد عدد من التمارين. بيد أن الظروف الميدانية يمكن أن تتغير. ولكن قبل كل شيء، يجب التفكير حول هذا الأمر قبل التخطيط للقيادة واختيار الطرق المنوي القيادة فيها، مع الحرص على اختيار الطرق الهادئة ذات المخاطر القليلة إلى أن ينمو الشعور بالثقة لدى الدراج ويكتسب المهارة المطلوبة للقيادة يصبح في مصاف الدارجين المحترفين.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



قبل القيادة على الطريق العام...

معلومات قبل القيادة:

- 1.التأكد من أن الدراج لديه جميع الوثائق القانونية التي تسمح له بالقيادة (رخصة / استمارة .. الخ).
- 2.التأكد من أن ملابس الدراج مناسبة ولديه التجهيزات المناسبة..
- 3.التأكد من أن الدراج ملم بقواعد المرور العامة.
- 4.التأكد من أن الدراج يفهم الحاجة لاتباع التعليمات الخاصة بالمرور والسلامة...
- 5.التأكد من أن الدراج لديه وسيلة اتصال مع المدرب (جهاز لاسلكي أو إشارات يدوية ... الخ).
- 6.التأكد من أن الدراج ملم الأوضاع والمخاطر التي يمكن أن تواجهه أثناء القيادة على الطريق العام.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

قبل القيادة على الطريق العام...



إجراءات المدرب ما قبل القيادة:

1. هل تم التخطيط للتدريب ؟

1. اختيار الطريق المناسبة لتعلم المهارات الواردة في التدريب.

2. التحقق من مدى تفيد الدراج بالمتطلبات القانونية والنواحي الشخصية والفنية أيضا. وفي هذه المرحلة تعتبر هذه فرصة جيدة للطلب من الدراج تقديم شرح حول قيامه بفحوصات الأمان على الدراجة بالصورة التي تم تدريبه عليها في الجلسات التدريبية السابقة.

3. التأكد من وجود الاتصال ومن فعالية هذا الإتصال ومن أنه مفهوم بصورة واضحة.

4. تقديم معلومات للدراج حول حالة الطريق وأوضاع المرور المتوقعة.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



قبل القيادة على الطريق العام..

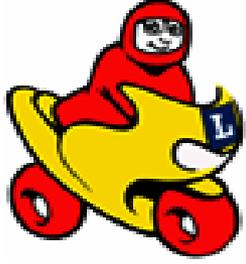
إجراءات المدرب ما قبل القيادة – تابع

إجراء التقييم النهائي لوضع الدراج وسلوكه والتأكد فيما لو كان مبتدئا ليس له خبرة بالطرق، أم أم أنه متدرب ناضج وحديث العهد بالقيادة، ولكن تنقصه الخبرة في قيادة الأنواع الأخرى من المركبات أم ماذا؟

تذكير نفسك بمستوى أداء الدراج في ساحات التدريب، والتعامل معه على أساس هذا المستوى..

الحذر من الدراج الناضج ظاهريا والذي يمكن أن يكون تدريبه أصعب، وكذلك الدراج الذي يفتقد إلى الخبرة والذي قد يصبح أفضل الدراجين.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



1. اختيار المكان المناسب على الطريق العام

معلومات أخيرة للدراج قبل الانطلاق..

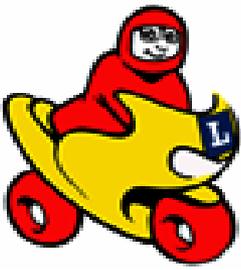
يجب على الدراج تصحيح وضعه المروري والذي يمكن أن يتأثر بعدة عوامل، وخاصة سلوك السائقين الآخرين. فالقيادة وسط الطريق يعد نقطة البداية الأنسب. ومع ذلك، يمكن الانطلاق من نقاط أخرى مع الأخذ بعين الاعتبار المركبات الأخرى والمخاطر المحتملة التي يمكن أن تصادف الدراج على الطريق.

يحتاج الدراج إلى التطلع باستمرار إلى الأمام لمراقبة سرعته ووضعه وضبطهما، وليتمكن من تجنب المخاطر المحتملة أو التقليل منها عندما تصادفه..

التخطيط

يجب على المدرب اختيار الطريق ذي العقد المرورية القليلة والبسيطة والتي لا تتسم بكثافة الحركة المرورية، مع الحرص على أن يكون هذا الطريق ذا مساحات كافية للتوقف على جانبيه ليتمكن الدراج من الوقوف والتحدث مع المدرب والحصول منه على التعليمات الإضافية....

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



1. اتخاذ المكان المناسب على الطريق العام (تابع)

أنسب وصف يمكن أن يطلق على هذه النقاط هو " دائرة الأمان "، وذلك في الحالة التي يكون فيها الدراج في الوسط، علما أن هذه المنطقة يمكن تضيقها عند كلا الجانبين (راجع المخطط).

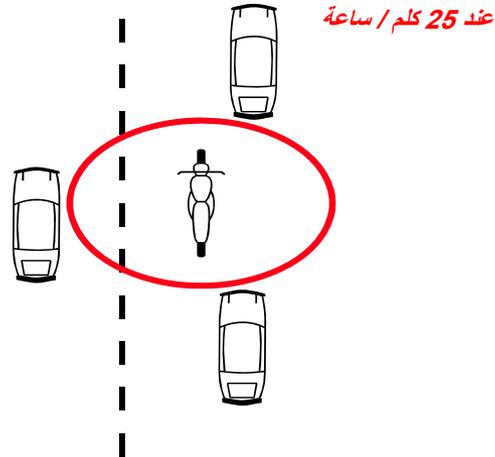
باختصار:

قد الدراجة النارية بحيث تكون في المكان الذي يمكنك فيه أن ترى وثرى. تطلع جيدا إلى الأمام وعلى كلا الجانبي، وإبحث عن المخرج الآمن الذي تستطيع القيادة فيه، واحذر المركبات الأخرى التي خلفك.

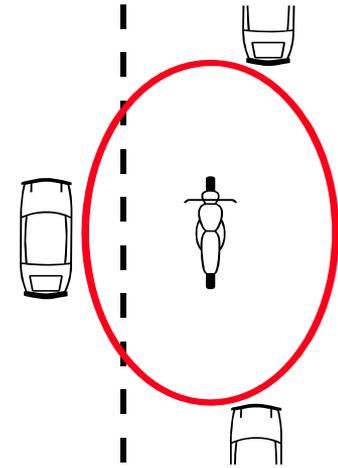
تعد السرعة والمسافة من أهم العوامل التي يجب تغييرها تبعا للمساحة المتوفرة لك في الأمام والخلف مع الأخذ بعين الاعتبار المركبات التالية ومن هم عند جانبيك على الطريق.

دائرة الأمان

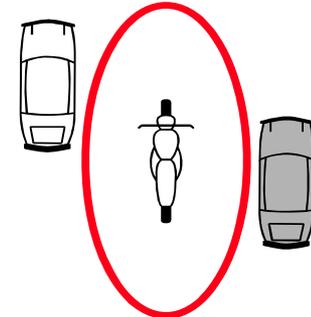
يبين المخطط التالي كيف يمكن لحجم دائرة الأمان أن تتغير قياسا بسرعة السائقين ومدى اقتراب المركبات الأخرى وعرض المسار..



عند 50 كلم / ساعة



المرور بسيارة متوقفة



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



أظهر الإشارات التي يمكن استعمالها عند استخدام اللاسلكي، ذلك أنه من الضروري أن يخصص المدرب والمتدرب الوقت الكافي في التعرف على هذه الإشارات والتحقق من جهاز اللاسلكي قبل القيادة، والذي يفيد في المساعدة في عملية القيادة، وليس جعلها صعبة بالنسبة للمتدرب.

وأيضاً، فإن ارتداء الخوذة للمرة الأولى يعد مزعجاً، وكذلك الأمر عند استعمال اللاسلكي للمرة الأولى. وفي بعض الدول يتم اختبار القدرة على استعمال اللاسلكي أثناء الاختبارات ومن هنا، فإن التدريب على استعماله مفيد في القيادة.

يشبه اللاسلكي الهواتف المحمولة من النواحي المتصلة بالأمان. ولكن إن لم يستعمل بشكل مناسب، يمكن أن يتحول إلى وسيلة تشغل ذهن السائق عن القيادة.

يختلف حجم " دائرة الأمان " بحسب السرعة وأوضاع المرور. فالسرعة يجب تقليلها ليس فقط في حالة المرور البطيء، بل أيضاً عندما تكون الطريق ضيقة بسبب ازدحام المواقف بالسيارات عند جانبي الطريق.

قبل البدء بالقيادة للمرة الأولى، يجب على المتدرب أن ينتبه إلى المسار الذي يريد المدرب منه السير فيه.

التوضيح للدراج بأنه سوف تكون هناك عدة محطات توقف أثناء القيادة.

يجب توضيح الإشارات التي سوف يستعملها المدرب عندما يشير إلى الدراج حول ضرورة التوقف على جانب الطريق.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



السير مع حركة المرور

عندما يكون المدرب في المقدمة، يجب على الدراج الدخول في الطريق العام من مكان آمن والسير في نفس اتجاه المرور وبعد استعمال الإشارات الضرورية.

يجب على الدراج الإسراع إن كان الوضع آمنا للقيام بذلك، والاستمرار بنفس السرعة لفترة من الزمن. وعندما يرى المدرب مكانا مناسباً للتوقف، فعليه إصدار الإشارة للدراج للتوقف.

يمكن تكرار التدريب مع السير في الطريق، ولكن هذه المرة في الاتجاه المعاكس، مع الحرص على تكرار هذه التدريبات عندما تكون الطريق خالية من المركبات الأخرى.

بعد أن تزداد ثقة الدراج بنفسه، يمكنه القيام بنفس التدريبات عندما تكون هناك حركة مرور دون انتظار خلو الطريق من المركبات الأخرى. ومثل هذه التدريبات يمكن أن يشرحها المدرب بالحكم على سرعة ومسافة المركبات الأخرى بصورة دقيقة، بحيث يتمكن الدراج من دخول الطريق دون التسبب بإزعاج بقية المركبات الأخرى، وذلك بإجبارها على تغيير سرعاتها تبعاً لسرعته.

المرحلة الثانية هي تبادل الأدوار ما بين المتدرب والمدرب، بحيث يكون الدراج في المقدمة والمدرب خلفه على الطريق.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



إن لم تستطع رؤية المرأة، فإن السائق
الأخر لا يمكنه رؤيتك !

السير مع حركة المرور

مع وجود المدرب في المقدمة، يمكنه شرح النقاط التالية: يتأثر الطريق عادة بالسرعة التي تحدد المسافة التي يجب الإبقاء عليها أمام المركبة. وهنا، يجب على الدراج دائما التوقف باستعمال المكابح بلطف إن كانت المركبة التي في المقدمة على وشك التوقف.

عادة لا تملك المركبات الكبيرة مثل الشاحنات والحافلات الكبيرة القدرة على الرؤية الواضحة من الجهة الخلفية، ولهذا السبب فإن مكان الدراجة الذي يمكن من خلاله مشاهدة مرآيا تلك الحافلات يعد ضروريا للغاية.

من المهم إتاحة مسافة كافية للبقاء ضمن المنطقة التي تغطيها المرآيا الجانبية للشاحنة أو المركبة الأخرى.

عند اقتراب مركبة من الخلف، يجب على الدراج زيادة المسافة التي تفصله عنها للسماح لها بتجاوزه بأمان.

مع اكتساب الدراج للمزيد من الخبرة، يمكنه تبادل الأدوار مع المدرب، بحيث يكون الدراج في المقدمة والمدرب خلفه على الطريق.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



2. السرعة والمسافة

” نقطة حد الطريق ”

يجب على المدرب أن يوضح للدراج أهمية التركيز على أبعد نقطة يمكن أن يراها على الطريق. فعلى الطرق المستقيمة، فإن هذه النقطة يمكن أن تكون عبارة عن النقطة التي يمكن أن يرى منها جانبي الطريق. وعند انثناء الطريق أو ارتفاعه، فإن هذه النقطة سوف تكون النقطة التي تختفي عندها الطريق عن نظر الدراج.

وتوصف هذه النقطة عادة بـ ” نقطة حد الطريق“. كما أن السرعة الآمنة هي المكان الذي يمكن أن تتوقف عندها الدراجة دون استعمال المكابح بشدة، وضمن المسافة التي يمكن رؤيتها. ولهذا السبب يعد الوعي بنقطة حد الطريق هذه ذا أهمية كبيرة بالنسبة لأمن الدراج.

تابع

المتطلبات القانونية وشروط السلامة بالنسبة للدراج

وهي تماثل ما تم التطرق إليه في المقطع الافتتاحي، والذي ينطبق على جميع المقاطع الواردة في هذا الجزء من الدليل. من المهم بالنسبة للسائق ارتداء الملابس المناسبة، والتأكد من أن الدراجة تحمل الأوراق القانونية. وهنا يجب على المدرب التأكيد للدراج على عدم ضرورة تخطي حدود السرعة المسموح بها.

يعالج هذا المقطع القيادة في المدن الصغيرة والأرياف والتي تقل فيها الحركة المرورية ولا أثر فيها على سرعة المركبات، وحيث يمكن للدراج اختيار السرعة التي تناسبه.

يجب على المدرب اختيار الطريق ذي العقد والانعطافات المرورية القليلة، والذي يتميز بقلة الإشارات المرورية. ومع زيادة قدرة الدراج وثقته بنفسه، يمكنه الدخول في طرق أكثر تعقيدا وأطول مسافة...

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



2. السرعة والمسافة

عند الاقتراب من طريق منحني، يجب على الدراج أن يعرف أن نقطة الحد يمكن أن تتحرك، ومن شأن هذا الأمر أن يعطي السائق إشارة على ضرورة ضبط السرعة تبعاً لذلك.

تعد نقاط الحد مفيدة، ومع ذلك، فإن الطريق ليس مضماراً للسباق، وهناك الكثير من الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار. فعلى سبيل المثال عندما تتغير الطريق، وتبدأ السيارات بالخروج من طريق فرعي (طريق خدمة)، فإن نقطة الحد سوف تتغير، وطبعاً مع تعديل السرعة. والأمر نفسه ينطبق على العقد الطرقية والمخاطر المحتملة. فمثلاً، عندما تظهر للدراج محطة وقود وتبدأ بعض السيارات بالدخول فيها والخروج منها فمن الحكمة الإبطاء تحسباً لأي موقف مفاجئ.

توجد على أغلبية الطرق إشارات تدل على طرق استعمال المكابح والمسافات الوسطية التي يجب التوقف عندها، والمقسمة على شكل ” زمن رد الفعل ” وكذلك زمن استعمال المكابح الفعلي والذي يجب إضافته لتحديد المسافة الكلية التي يجب أن يتوقف عندها الدراج.

في الأجواء الماطرة، يجب الإبقاء على ضعف المسافة الفعلية المخصصة لاستعمال المكابح.

نقاط الحد – تابع

بعد السير في الطريق والمدرب موجود في المقدمة، يجب على الدراج محاولو اتباع نقاط الحد التي يستعملها المدرب لتحديد السرعة التي يجب أن يكون عليها الدراج. وبعد السير لمسافة معينة على الطريق، يمكن لكل من المدرب والدراج التوقف لمناقشة ما تم تعلمه خلال هذا المسير.

وأثناء النقاش، يجب أن يكون المدرب متأكداً من أن الدراج يفهم مسألة نقاط الحد.

عندما تبدو نقطة الحد وكأنها انحرفت مثلاً في حالة الخروج من منعطف، وتحول الطريق إلى خط مستقيم، يمكن هنا زيادة السرعة، وبشرط أن تكون محكومة بالقدرة على التوقف ضمن المسافة البادية أمامه على الطريق.

السرعة ومسافات التوقف الوسطية

استعمال المكابح بلطف

	رد الفعل	جاف +	رطب +
عند 30 كلم:	5 m	15 m	15 m
عند 60 كلم:	10 m	60 m	60 m
عند 90 كلم:	15 m	130 m	130 m

استعمال المكابح بشدة

	رد الفعل	جاف +	رطب +
عند 30 كلم:	5 m	9 m	12 m
عند 60 كلم:	10 m	46 m	36 m
عند 90 كلم:	15 m	81 m	81 m

استعمال المكابح في الحالات الطارئة (مع موقف غير متوقع من قبل الدراج)

	رد الفعل	جاف +	رطب +
عند 30 كلم:	10 m	4 m	8 m
عند 60 كلم:	20 m	14 m	28 m
عند 90 كلم:	30 m	32 m	64 m

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

3. المنحنيات والمنعطفات

يغطي هذا المقطع القيادة في المنحنيات والمنعطفات

في هذا الدليل، تم التمييز ما بين المنحنى والمنعطف، فالمنحنى هو الطريق الذي لا يتطلب تخفيض السرعة بأكثر من 20%. أما المنعطف فهو أضيق ويتطلب تخفيضا أكبر للسرعة.



التحكم بالدراجة النارية

بعد أن يكون الدراج في المقدمة، يجب على المدرب ملاحظة قدرة الدراج على التعامل مع المنعطفات، وقدرته على الاقتراب من المنحنى أو المنعطف والتركيز على نقطة الحد والتحسب من أية مفاجآت على الطريق، كأغطية غرف التفتيش والمطبات والعيوب الفنية التي يمكن أن توجد على سطح الطريق.. الخ

في هذه المرحلة من القيادة، يجب أن يتعلم الدراج عدم استعمال المكابح أثناء اجتياز المنعطف. والإدراك بأن استعمالها من أجل تقليل السرعة أثناء عبور المنعطف يجب أن يتم قبل الوصول إلى المنعطف والدراجة مازالت في الوضع القائم ولم يتم تميلها بعد تمهيدا للدخول في المنعطف. وبعد الدخول في المنعطف، يجب الإسراع بلطف حفاظا على توازن الدراجة النارية.

تابع

يجب على المدرب أن يفهم الدراج بأن مفهوم نقطة الحد التي تم التطرق إليها في المقاطع السابقة على جانب كبير من الأهمية.

يجب على الدراج أن يفهم الوضع الصحيح الذي يجب عليه اتخاذه على الطريق عند الاقتراب من منعطف وعبوره. كما يتعين على المدرب أن يشرح للدراج بأن بإمكانه رؤية نقطة الحد بصورة أفضل من خلال اتخاذ موقف صحيح على الطريق.

وهنا، تبدو الفرصة مواتية ليشرح المدرب للدراج بأنه يمكن أن يعاني من مشكلة على صعيد السلامة إن كان ذهنه مشغولا ولم يركز على نقطة محددة.

إن نظرت إلى شيء ما، فسوف ينتهي بك الأمر إلى قيادة الدراجة نحوه، عملا بالقاعدة الذهبية التي تقول بأن ” عليك النظر دائما إلى المكان الذي تريد الوصول إليه ”.

الإعداد والتخطيط

أثناء التخطيط لهذه التدريب، يجب على المدرب أن يحدد للدراج طريقا ريفيا أو طريقا في أي من الضواحي تتواجد فيه منحنيات أو منعطفات عادية وبشرط أن تكون حالة الطريقة جيدة.

يجب أن يحتوي الطريق المختار على العديد من أماكن التوقف التي يمكن لكل من الدراج والمدرب التوقف فيها والتحدث مع بعضهم البعض، مع الحرص على التأكد من تحقيق المتطلبات القانونية قبل البدء بهذا التدريب وأي تدريب آخر.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

3. المنعطفات والمنحنيات



لاشك في أن الدراجة التي يتم التحكم بها بصورة جيدة، سواء على خط مستقيم، أو عندما تمر بجانب منعطف تعد دراجة مستقرة تماما. بيد أن المشكلة تأتي عندما يتوتر الدراج ويمسك بشدة على مقود الدراجة. وتفاديا لمثل هذه الحالة، يجب على الدراج تعلم أسلوب التنفس وإرخاء القسم العلوي من الجسم عند دخوله المنعطف.

التحكم بالدراجة النارية – تابع

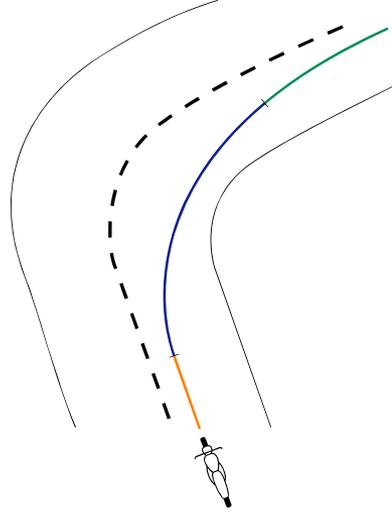
ومرة أخرى، ونظرا لأن هذا التدريب مصنف على أنه تدريب أساسي، فإن على الدراج أن يعلم أن عليه البقاء دائما على الجانب الذي يسلكه من الطريق. فعبور مركز الطريق للتمكن من رؤية المنعطف بصورة أفضل والقيادة بعد ذلك من خلاله بسرعة أكبر هي مهارة متقدمة لم يتم التطرق إليها في هذه المرحلة من التدريب.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

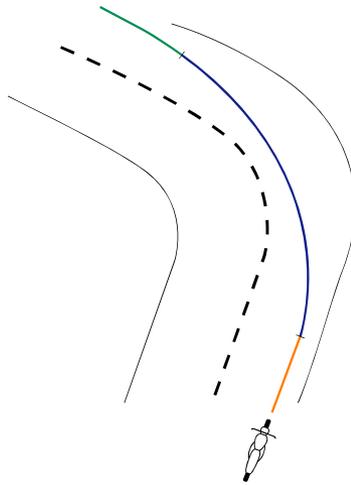


3. المنحنيات والمنعطفات

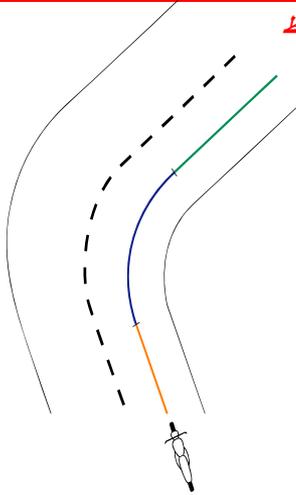
اليد اليمنى مع الرؤية الجيدة



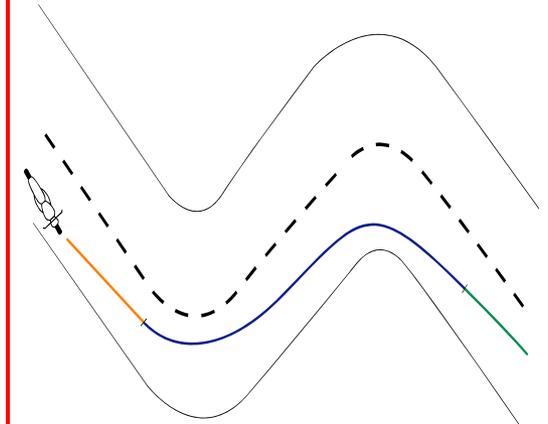
اليد اليسرى مع الرؤية الجيدة



الخط المتوسط



منحنى على شكل حرف S



أشكال



الإسراع بقوة



الإسراع بثبات



الإبطاء بقوة



توقف

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

4. العقد المرورية



العقد المرورية التي على شكل حرف T

عند اقتراب الدراج من عقدة مرورية على شكل حرف T، يجب عليه التأكد من المركبات التي خلفه، وبعد ذلك إعطاء إشارة الاتجاه الذي ينوي السير فيه بعد ذلك في العقدة المرورية. وهنا، يجب على الدراج البدء بالتحرك إلى المكان الصحيح على الطريق وإبطاء السرعة تدريجياً.

إن كانت هذه العقدة المرورية تتطلب التوقف الإجباري، فمن الضروري الالتزام بما ورد في اللافتة التي على الطريق، مع الأخذ بعين الاعتبار حجم المرور عند تلك العقدة والمركبات المتوقفة وأية عقبات أو مخاطر يمكن أن تظهر على الطريق.

وأيضاً في بعض الدول الأخرى، يمكن للمشاة العبور عندما تكن الإشارة خضراء، ولكن قواعد المرور مازالت تسمح للسائق بالمرور في نفس الطريق، مع العلم أنها تتوقع منهم إفساح المجال للمشاة. وفي بعض الدول الأخرى، يعد التقيد بإشارات المرور أكثر صرامة، حيث يتم إعطاء المشاة الوقت الكافي عندما يكون من حقهم وحدهم استعمال الطريق.

أثناء التخطيط لهذه التدريبات، يجب على المدرب اختيار طريق في إحدى الضواحي يحتوي على عقدتين مروريتين، وأن يكون حجم المرور فيهما معتدلاً. وهنا، من المناسب التحادث مع الدراج حول المسائل المتصلة بعلامات الطريق الموجودة عند العقد، والمقصود منها.. الخ

فعلى سبيل المثال، تستعمل بعض الدول الأوروبية علامة "توقف" عند العقد المرورية. في حين تستعمل دول أخرى علامة "إفساح المجال" تاركة الأمر لتقدير السائق، دون أن تفرض عليه التوقف.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



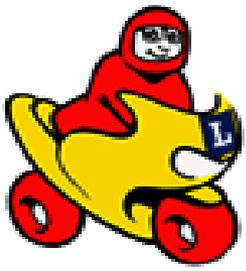
التقاطعات

تحتاج التقاطعات من الدراج إلى عناية خاصة وخاصة عند خروجه من طريق الخدمة إلى طريق رئيسي.

لا شك في أن الطريقة التي يقترب فيها الدراج من طريق رئيسي عندما يرغب بالالتفاف إلى اليمين أو اليسار هي نفس الطريقة المستخدمة مع العقد المرورية التي على شكل حرف T. ومع ذلك عندما يرغب الدراج في القيادة بشكل مستقيم، فإن هناك عدة اعتبارات إضافية يجب عليه مراعاتها. فإن كان هناك طريقين فرعيين، عند ذلك يجب عليه أن يكون في منتصف الطريق الذي على يمينه. أما عند عبور المركبات من كلا الطريقين الفرعيين، فعليه ألا يحاول العبور أمام المركبات القادمة عندما تكون أقرب إلى تقاطعات الطريق والسير وكأنه ينوي السير باتجاه المرور في نفس الاتجاه.

يجب عدم الافتراض بأنه عندما لا تعطي المركبة الإشارة، فإنها لا تنوي الخروج من الخط الرئيسي. فإن عادت إلى الطريق الذي تركه الدراج، يمكنها التوقف أو الإبطاء وتكون بمثابة عائق للرؤية. أما تأثير المركبة الأخرى التي تدخل الطريق، فمن الضروري بالنسبة للدراج تعديل وضعه على الطريق بناء على ذلك.

أما إن سارت مركبة أخرى خلف الدراجة، ففي هذه الحالة يمكن أن تقترب من الدراج نتيجة السير بسرعة أعلى، ولهذا، فإن مراقبة سلوك السائقين الآخرين يعد من الأمور الضرورية عند العقد المرورية.



4. العقد المرورية

العقد المرورية المزودة بإشارات مرورية

عند الاقتراب من إشارات المرور، يجب على الدراج الانتباه إلى حركة وانسيابية مرور المركبات الأخرى على الطريق. من الواضح أن الإشارات الضوئية التي يواجهها الدراج هي تلك التي يجب عليه الانتباه لها. ومع ذلك، يمكنها أن تكون مفيدة إن تمت رؤيتها بشكل واضح لمراقبة حركة مرور المركبات الأخرى لأن من شأن هذا الأمر أن يساعد في توقع أي تغيير في تلك الإشارات الضوئية.

تختلف اللوائح المرورية الوطنية وكذلك استعمال الأضواء المخصصة للانعطاف يمينا ويسارا تبعا لدول الإتحاد الأوروبي، ومن هنا، يجب على الدراج الانتباه إلى اللوائح المطبقة كل في دولته.

بعض السائقين لا يقللون السرعة عندما يقتربون من علامات مرورية من هذا النوع. بالإضافة إلى ذلك، فإن الطلاء المستعمل في عمل مثل هذه الدوائر على الطريق يمكن في بعض الأحيان أن يكون زلقا عندما تمر عليه الدراجة النارية ولذلك يجب على مستخدمي الطرق من الدراجين أخذ حيلة إضافية حيال هذا الأمر.

الطرق المستديرة

يعد السير على الطريق الدائرية ذو أولوية تفوق الدخول في الطرق العامة. والاستثناء الوحيد من هذه القاعدة العامة وهو عند وجود إشارات خضراء على الطريق المستدير (الدوار)، أو عند وجود شرطي ينظم حركة السير حول الطريق المستدير. إن حجم الطريق المستدير يمكن أن يؤثر على سرعة المركبات التي تستعمله. كما أن الطرق المستدير التي تم إنشاؤها بدلا من التقاطعات يمكن أن تفرض على الدراجين القيادة بسرعة بطيئة.

في بعض الأحيان، تسمى بعض الطرق المستديرة الصغيرة " الطرق المخففة للزحام ". وفي بعض الأحيان لا تعدو أن تكون عبارة عن دوائر على سطح الطريق لا أكثر ولا أقل.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



4. العقد المرورية

العقد المرورية الجانبية

من المهم بالنسبة للدراج أن يكون ملماً بالتعليمات التي تقول بأن العقد المرورية الجانبية هي عبارة عن أماكن مثالية لحوادث اصطدام الدراجات النارية مع المركبات الأخرى التي قامت بانتهاك حق الدراج في المرور.

عندما يواجه الدراج بعقدة مرورية على اليمين أو اليسار، فإن عليه مراقبتها. وعندما تكون فيها حركة المرور الأخرى مرئية، فإنه يجب مراقبة السرعة والتحكم بها مع إعطاء الأهمية لموقع الدراجة النارية على الطريق.

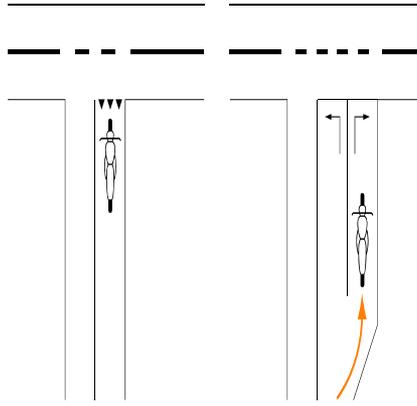
هناك حقيقة تقول بأن مستخدمي الطرق الآخرين غالباً ما يخطئون في تقييم سرعة الدراجة النارية المقبلة عليهم، وأنه حتى لو رأي سائق السيارة الدراجة النارية، فإنه غالباً ما يخطئ في تقدير سرعتها.

لا تستعمل الكشاف الأمامي لتحذير مستخدمي الطريق الآخرين. يفشل العديد من الدراجين في فهم معنى الكشاف الأمامي ويلجأ إلى تفسيره على أنه دعوة موجهة إليه لأخذ أولوية الطريق!

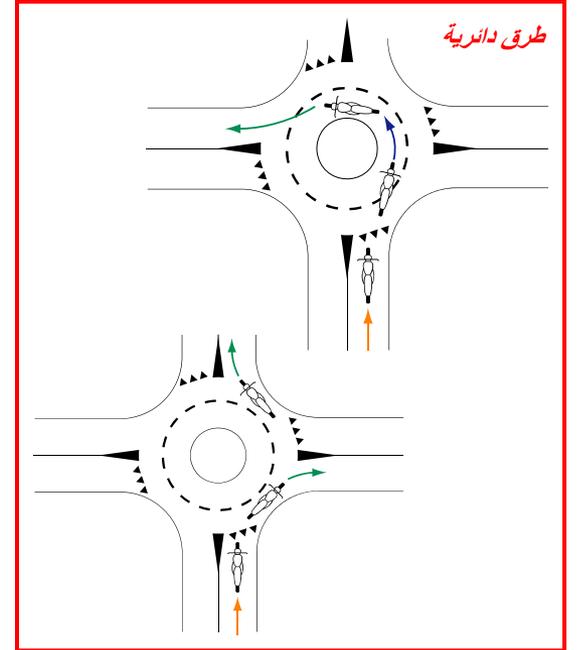
برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

4. العقد المرورية

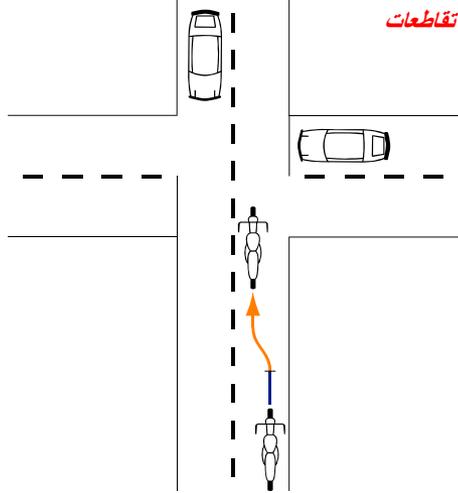
عقدة مرورية على شكل حرف T



طرق دائرية



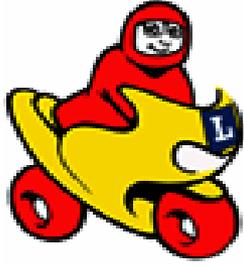
تقاطعات



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

5. التجاوز

يعالج هذا المقطع تجاوز الدراج المركبات الأخرى بأمان



يتطلب تجاوز عدة مركبات تسير بالقرب من بعضها البعض عناية ومهارة معينة. فإن كانت هناك مساحة كافية ما بين المركبات ليتمكن الدراج من العودة إلى مساره السابق، والحفاظ على المسافة المطلوبة، عند ذلك يمكنه القيام بذلك.

أما إن لم تكن هناك مساحة كافية ما بين المركبات فعلى السائق البقاء في الطريق الذي على الجانب الأيسر إلى أن يتم تجاوز المركبة التي في المقدمة.

يجب إيلاء الاهتمام في الحالة التي تود فيها إحدى المركبات الموجودة ضمن مجموعة من المركبات والتي يتم تجاوزها الخروج عن المسار والانطلاق. وعند حدوث هذا الأمر، يجب على الدراج العودة إلى مساره، والمساح لتلك المركبة بالتقدم.
تابع

تم توزيع هذا الدليل في الدول التي تسير فيها المركبات على الجانب الأيمن، وبناء على ذلك، تم إيراد التعليمات والتوجيهات التالية. أما الدول التي تسير على الجانب الأيسر، فإنه يجب عكس جميع المخططات والملاحظات الواردة في هذا الدليل.

بعد سير الدراج على الطريق، يجب عليه الحرص على التواجد في مركز الطريق الأيمن. وقبل أن يقوم بالتجاوز، من الضروري التحرك قليلاً إلى الجانب الأيسر ودون دون قطع الطريق الآخر، لأن من شأن هذا أن يزيد رؤيته للطريق أمامه، ويشعر السائق الآخر بأنه على وشك التجاوز.

في هذا المقطع التدريبي، يجب على المدرب البحث عن طريق في أي من الضواحي أو المناطق الريفية، والتي يشترط أن تكون مستقيمة وذات مسارين مزدوجين وحركة مرور عادية لتأمين الفرصة للتدريب على أساليب التجاوز.

لتجاوز مركبة أخرى، يجب على الدراج أن يعلم أنه مسموح له القيام بذلك، وأنه قادر على القيام بالتجاوز بصورة كاملة ضمن حد السرعة. في هذا المقطع التدريبي، يجب على المدرب التأكد من إمام الدراج بالعلامات المثبتة على الطريق وخاصة العلامات المطلية التي تشير إلى المنع الكامل عند عبور المركبات الأخرى.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



5. التجاوز

تابع

من المحتمل أحيانا، وخاصة على الطريق المستقيمة التي لا حدود فيها أمام الرؤية تجاوز مركبة بطيئة الحركة عند التمكن من رؤية المركبات القادمة، مثل الجرارات الزراعية. ومع ذلك، يمكن للدراج التجاوز بعد تقييم سرعة المرور القادم والتأكد من أن المسافة كافية للتجاوز مع الأخذ بعين الاعتبار هامش مريح للأمان، مع الحرص على عدم التجاوز إن كان هناك أي احتمال بأن المركبة القادمة سوف تضطر للإبطاء لتلافيه.

تابع ...

من المخاطر الأخرى التي تعيق التجاوز حالة الطريق السيئة والارتفاعات والانخفاضات المعيقة للرؤية ومحطات الوقود التي يكثر فيها دخول وخروج المركبات.

عندما يتأكد المدرب من أن الدراج قادر على التجاوز بأمان على طريق مزدوج، يمكنه الانتقال إلى التدريب على التجاوز على الطريق الأحادي المسار.

غالبا ما يتم تجنب تجاوز مركبة أخرى تسير بالقرب من عقدة مرورية. ومع ذلك، يصر العديد من الدراجين على التجاوز بالقرب من العقد المرورية والتسبب بحادث قد يكون قاتلا.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



إن أي متدرب لديه خبرة سابقة في القيادة يعلم بأن سائقي الدراجات والنارية يسيرون بين المركبات بسرعات أعلى من السرعة المحددة في هذا الدليل الأمر الذي يشكل خطراً عليهم نظراً لأن هذا الأمر لا يتيح لسائق الشاحنات الفرصة لتجنب وقوع الحادث إن هو قرر تغيير المسار الخاص به ولم ير الدراجة النارية القادمة.

ومن الممارسات الشائعة أيضاً رؤية سائقي الدراجات النارية يسيرون بين المركبات الأخرى في المدن دون انتباه للعقد المرورية الجانبية علاوة على خطورة التجاوز بالقرب من عقدة مرورية. يذكر أن جميع التعليمات الخاصة بالتجاوز تنطبق أيضاً على السير بين المركبات.

السير بين المركبات

تمنع قوانين جميع دول الاتحاد الأوروبي الدراجات من السير بين المركبات سواء المتوقفة أو البطيئة. ولكن في حالة وجود قوانين تسمح بمثل هذا الأمر فعلى الدراج التقيدها.

يجب على الدراج البقاء ضمن خط مرور المركبات التي تسير بسرعة 10 كلم / سا أو أكثر. وفي الحالة التي تسير فيها بسرعات متقطعة لا تزيد عن 10 كلم / سا، يجوز القيادة ما بين خطوط المركبات. أما عند وجود أكثر من خط من خطوط المركبات، فعلى الدراج السير ما بين الخطين الأبعد من جهة اليسار (العكس ينطبق على الدول التي تسير على اليسار مثل بريطانيا).

يجب على الدراج خفض الضوء الأمامي وعدم السير بسرعة تزيد عن سرعة المركبات الأخرى بمقدار 5 كلم / سا.

5. التجاوز

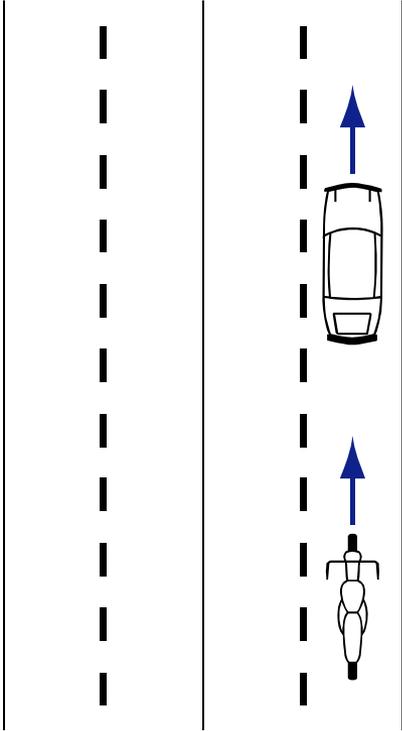
قد تتسبب المركبات الكبيرة بخلق حالة من عدم الاتزان في الهواء المحيط وخاصة إن كانت هناك رياحا جانبية قوية. بيد أنه لا يمكن للرياح التأثير على السائق إن لم تكن شديدة وبقي السائق متماسكا، وقابضا على المقود بالشكل المريح. إن تمت قيادة الدراجات النارية بشكل صحيح، فإنها تعتبر من أكثر المركبات ثباتا على الطريق. بيد أن المشكلة تبرز عندما يفاجأ دراج مبتدئ بتأثير اختلال الريح ورياح جانبية قوية، محاولا السيطرة بالقبض بقوة على المقود، الأمر الذي يؤثر عكسا على الدراجة ويجعل التجاوز أصعب.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

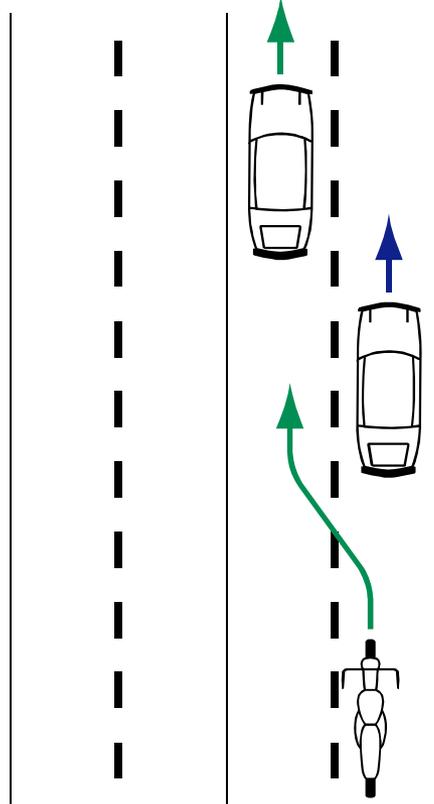


5. التجاوز

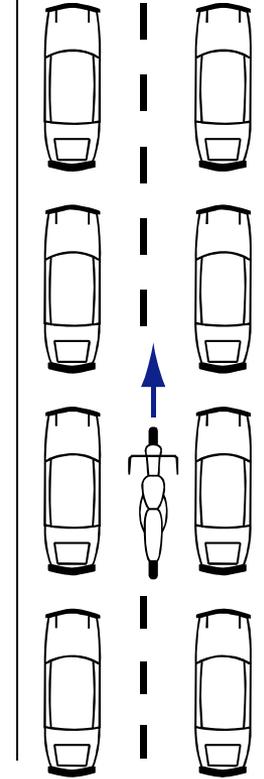
الموقع والمسافة:



التجاوز الآمن:



السير بين المركبات:



Rider < 15 kph
Traffic < 10 kph

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



6. الطرق السريعة

يقوم هذا المقطع على التدريب على كيفية الدخول إلى الطرق السريعة وكيفية الخروج منها.

عندما يكون الوصول إلى الطريق السريع آمناً يجب على الدراج التحقق ممن خلفه من السائقين الآخرين، وإعطاء الإشارة وزيادة أو تقليل السرعة ليتمكن من الدخول في الطريق الداخلية الملحقة بالطريق السريع بنفس سرعة المركبات الأخرى التي بداخله، وانتهاز فرصة وجود فجوة مرورية للقيام بهذا الدخول.

بعد وصول الدراج إلى الطريق السريع، ينصح بالبقاء فيه لبعض الوقت للتكيف مع حالته وسرعة المركبات الأخرى التي بداخله.

تابع ...

في حالة عدم توفر التدريب في الوقت الحالي يمكن للمدرب اصطحاب الدراج خلفه على طريق سريع للحصول على بعض الخبرة، وبعد ذلك مناقشة ما تم تعلمه واكتسابه من خبرة.

الدخول في طريق سريع

يختلف تصميم الطرق الفرعية المؤدية إلى الطرق السريعة في العديد من دول الإتحاد الأوروبي. ففي بعضها تضم الطرق الفرعية المؤدية إلى الطرق السريعة منعطفات ومنحنيات. وهذا الأمر يعني وجود وقت أقل للإسراع للدخول في الطريق السريع. والمشكلة نفسها يمكن أن تحدث عند مغادرة طريق سريع، وخاصة عندما يكون من الضروري التقليل من السرعة للتماشي مع المخرج الصغير أو المخرج الذي يحتوي على منعطف حاد.

في بعض دول الإتحاد الأوروبي، يمنع على الدراجين الدخول في الطرق السريعة، وخاصة أولئك الذين لم يجتازوا الاختبار الخاص بها كما يمنع كذلك على سائقي الشاحنات التي لا ترقى محركاتهم إلى المستوى أو الأداء المطلوب. وفي مثل هذه الحالة، أو في حالة عدم وجود طريق سريع، يجب على المدرب البحث عن طريق مزدوج فيه من الخصائص الفنية التي تشابه خصائص الطريق السريع وخاصة ذلك الطريق الموصول بطريق خدمة داخل إليه وخارج منه يتطلب الإسراع والإبطاء. وعند تعذر التدريب على الطرق السريعة، يجب على المدرب الإشارة إلى أنه بعد اجتياز الاختبار، فمن الأفضل البحث عن المزيد من التعليمات حول طرق استعمال الطرق السريعة.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



6. الطرق السريعة

الدخول في الطريق السريع - تابع

يجب على الدراج التحرك فقط إلى خارج مسار الطريق السريع عندما يكون من الضروري تجاوز المركبات الأبطأ، وبعد التأكد مما خلفه لضمان التجاوز الآمن. يذكر أن أوضاع الطرق السريعة في دول الإتحاد الأوروبي تختلف بصورة كبيرة، فالعديد منها ذو مسارين. في حالة الزحام الشديد على طريق سريع ذي مسارين، يجب على الدراج وضع النقطتين التاليتين بعين الاعتبار: إن الزحام الشديد في المسار 2 يمكن تجاوزه من قبل المركبات التجارية البطيئة، ومع ذلك، فإن سرعة تلك المركبات تختلف بصورة كبيرة بسبب حركتها التي تعد أبطأ من غيرها من المركبات الأخرى، مما يعني أن الحادث الاعتيادي على أي من الطريق السريعة ذات المسارين ما هي إلا نتيجة مناورات تقوم بها الشاحنات والمركبات الكبيرة.

علاوة على ما تقدم، فإن هناك حاجة متكررة للانتقال إلى المسار 1 نتيجة للمرور القادم من الخلف والذي يدفع بالمركبات الأخرى إلى السير بسرعات أعلى.

بيد أن هذا الوضع يبدو مريحا للغاية على الطرق السريعة ذات المسارات الثلاثة حيث تكون الخيارات المتوافرة لجميع مستخدمي الطرق أكبر. ومع ذلك، فمن الخطأ الظن بأن الهدف من المسار 2 و 3 يختلف عن الهدف المخصص له. يذكر أنه قد تم تصميم الوضع الافتراضي لجميع المركبات في كل من المسار 1 و المسار 2 والمسار 3 لتسهيل عملية التجاوز.

ومع ذلك، فإن مثل هذه التعليمات لا يعبأ بها العديد من السائقين الذين يقودون مركباتهم لفترات طويلة في المسار الخاطئ عندما يكون المرور خفيفاً. يذكر أن نظام المسارات الخاصة بالطرق السريعة يختلف بين دول الإتحاد الأوروبي.

من الناحية الاحصائية، فإن الطرق السريعة تعد الأكثر أماناً بالنسبة لجميع المركبات. ومع ذلك، فإن القيادة في الطرق السريعة ذات المسارين يمكن أن تكون صعبة ومتعبة، وتحتاج من السائق إلى أخذ فترات للراحة.

التجاوز

تنطبق نفس المبادئ التي تم توضيحها سابقاً على التجاوز على الطرق السريعة. ومن هنا، يجب أخذ الحذر من تأثير الرياح والإزعاجات والرذاذ الذي يمكن أن يؤثر على تركيز الدراج الذي يقود الدراجة النارية بسرعة عالية، وعدم الاكتفاء فقط بما هو مكتوب على اللافتات واللوحات الاسترشادية على الطريق.

تابع....

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



التجاوز - تابع

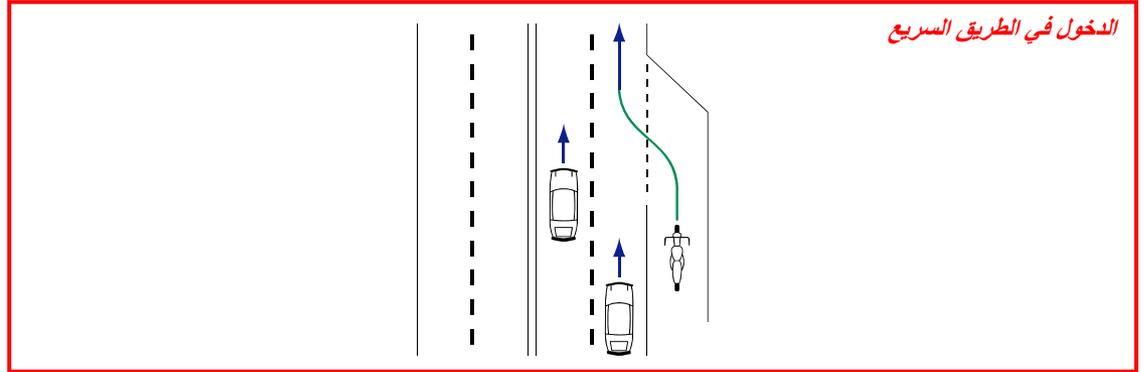
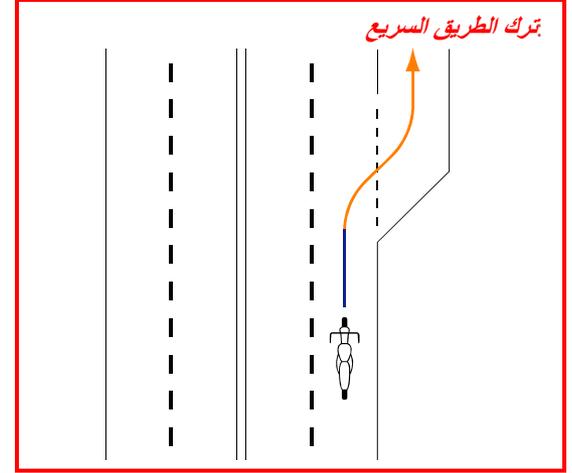
حول المدن الكبرى، هناك عدد كبير من مخارج الطرق السريعة المخصصة لأماكن مختلفة ومرتبطة بأسماء تلك الأماكن وهي ليس بالجودة الكافية، مع العلم أن نظام الترقيم المتبع في الطرق السريعة مفيد لأنه يسمح للسائق بالتعرف على رقم المخرج، سواء تصاعديا أو تنازليا للوصول إلى المخرج الذي يريد أن يستعمله في مغادرة الطريق السريع.

يعد مسار المخرج المكان الذي يجب تقليل السرعة عنده، وليس الطريق السريع نفسه. ومرة ثانية يجب الاعتماد على تصميم مخرج الطريق السريع نظرا لأنه هو الذي يحتوي غالبا على الانعطاف الأشد.

عند وجود لافتات السرعة، يجب على السائق المبتدئ التعامل معها بحذر. في الغالب، فإن اتباع السرعة الواردة في اللافتة ينطوي على أمان بالنسبة لسائق السيارة، ولكنه قد لا يكون كذلك بالنسبة للدراج غير المبتدئ، والذي يتعين عليه عدم الاعتماد على تلك اللافتات عند السير في المنحنيات، واللجوء بدلا من ذلك إلى القيادة بسرعة أقل.

بعد فترة من التدريب على القيادة بسرعة في الطرق السريعة، يمكن أن تبدو السرعات الخاصة بالطرق غير السريعة بطيئة وتحتاج إلى وقت لتعديلها. وهنا، يجب إيلاء الانتباه إلى عداد السرعة.

6. الطرق السريعة



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



الأطفال

من المهم الانتباه لسلوك الأطفال والعلامات المرورية التي تدل على وجود المدارس وساعات دوامهم الدراسي. كما يجب الانتباه إلى العقد المرورية التي يعبر من خلالها الأطفال دون انتباه من جانب الدراج أو الطفل نظرا لإسراعه للوصول إلى البيت دون انتباه للمخاطر التي تكتنف الطرق وحركة المرور من حوله.

علاوة على ما تقدم، فإن الكرة المتطايرة من ملعب المدرسة يمكن أن يتبعها طفل غير آبه بحركة المرور خارج الملعب، وهو أمر يجب على الدراج الانتباه له.

القيادة في المدن

الحافلات والمشاة

عند السير خلف حافلة، يجب الاهتمام بالمسافة التي تفصلها عن الدراجة النارية وحالة الطريق. كما يجب الاهتمام بإشارات وحركة الركاب داخل الحافلة واحتمال توقفها في أية لحظة.

عند السير خلف حافلة تقترب من محطة وقوف يجب إيلاء الاهتمام بسلوك المشاة الآخرين والمخاطر التي يمكن أن تنشأ بعد عبور المشاة أمامك أو تجاوز مركبات أخرى للحافلة.

7. الاستباق

يعالج هذا المقطع النواحي المتصلة بسلوك السائقين الآخرين والمشاة والأوضاع المرورية التي يجب التنبه إليها. وهنا، يجب على المدرب اختيار طبيعة الطريق وحجم المرور وتشكيلته والمشاة العابرين لتقديم شرح واف للمتدرب. كما يشتمل هذا القسم التدريبي على عدد من التوقفات على الطريق لتوضيح النقاط التدريبية وتقييم ما تم تعلمه.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



وهذا الأمر ينطبق على الطرق غير المستوية التي تحتاج إلى إصلاح وكذلك الطرق التي لم يتم إصلاحها بصورة مناسبة، الأمر الذي يسبب مشكلة كبيرة لمستخدمي هذه الطرق.

ومن أهم المخاطر التي يمكن أن تظهر على الطرق السطوح الاسفلتية الناعمة التي تتسبب بانزلاق السيارات، سواء في الأجواء الماطرة أو الجافة. أما الطرق الدائرية التي تستخدمها الشاحنات وخاصة القريبة من محطات الوقود فتتطلب هي أيضا الإصلاح من جانب السلطات المحلية للتخلص من بقايا الوقود المتسرب والحد من خطرها على مستخدميها.

وأیضا، فإن أسطح الطرق الرطبة تتطلب عناية خاصة من جانب الدراج، نظرا لأنها تزيد من احتمال نشوء المشاكل عندما لا يكون المطر كافيا لغسل بقايا الزيوت والمواد المطاطية الموجودة فوقها.

وبالنسبة للمشاة، فلا ينتظرون غالبا دورهم في عبور العقدة المرورية، بل يجازفون بعبورها معرضين أنفسهم للمخاطر. فعلى سبيل المثال، على الطريق الرئيسية التي توجد بها إشارة مرور حمراء، يخاطر العديد من المشاة بالعبور معتقدين خطأ بأن المركبات الخارجة من طريق فرعية لن تسبب لهم الحوادث.

المشاكل الفنية للطرق

من المهم جدا مراقبة حالة الطريق الفنية تحسبا لأية مخاطر يمكن أن تنجم عنها. ولا شك في أن العديد من هذه المخاطر تمثل مشكلة بالنسبة للسائقين والدراجين. ومن أهم الأمثلة على المشاكل الفنية للطرق بقع الزيت المتسربة من الحافلات الكبيرة وحفر الصرف الصحي البارزة وأعمال الطرق الأخرى والآثار والمطبات والتشوهات الناجمة عن مرور المركبات الثقيلة وبقايا المواد المتناثرة.. الخ

المرور الكثيف

مع زيادة حركة المرور، فمن شأن ذلك زيادة احتمال تعرض الدراجين للمخاطر وانتهاك قواعد المرور. فعلى سبيل المثال، إن السائق الذي ينتظر طويلا للالتحاق بخط السير على أحد الطرق السريعة يمكن أن يبدو عليه نفاذ الصبر محاولا إيجاد مدخل له في ذلك الطريق. أما الدراج فإن أنسب خيار بالنسبة له هو تخفيض السرعة والسماح للسائق المنتظر بالمرور من أمامه، لأن من شأن هذا الأمر تجنب الاصطدام والضغط النفسي، ويعد وسيلة للتنفيس عن نفاذ الصبر الذي ينتاب السائق المنتظر. وأيضا، فإن العقد المرورية التي تكثر فيها الإشارات الضوئية يمكن أن تكون بيئة خصبة للحوادث المرورية والمخاطر التي يمكن أن يتعرض لها السائقون بسبب امتناعهم عن التقيد بها.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



ومع ذلك، لا يمكن اعتبار هذا الأمر ضمانا لما يمكن أن يحدث أو لا يحدث على الطريق التي لا يكون السائق ملما بها.

المركبات الزراعية

تتطلب المركبات الزراعية من سائقي الدراجات النارية عناية غير عادية. فالطرق التي تسلكها تلك المركبات الخارجة من المزارع تكون عادة ضيقة، وتتطلب من السائق الانعطاف والالتفاف بزوايا عريضة باستعمال جانبي المركبة للدخول أو الخروج من المزارع.

كما تتميز المركبات الزراعية بالحمولة الكبيرة والزائدة الأمر الذي يمنع سائقها من الرؤية الجيدة بسبب تغطية المرايا، مما يزيد احتمال الاصطدام مع المركبات الأخرى.

وأىضا، يمكن للحمولات الثقيلة أن تعيق رؤية لافتات الاتجاه، والاعتماد على تلك الموجودة فقط في الشاحنة إن كانت تحتوي فعلا على أية مؤشرات.

علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي الوحل الذي تخلفه الآليات الزراعية على قارعة الطريق إلى نشوء مشاكل ومخاطر على مستخدمي الطرق الآخرين.

المشاكل المتعلقة بسطح الطريق – تابع

فعلى سبيل المثال، عند سقوط مطر خفيف بعد فترة جفاف طويلة، يمكن أن تكون الطرق زلقة أكثر من تلك الطرق التي تتعرض باستمرار لهطول المطر المستمر والكثيف والذي يساهم بتنظيفها.

السير في الطرق البرية

توجد في الطرق الريفية العديد من الانحناءات والمنعطفات، الأمر الذي يمكن أن يغري السائقين والدراجين في السير فيها بسرعات عالية. ولذلك من المهم الحذر من المخاطر المتأتية من المركبات الأخرى التي يمكن أن تظهر فجأة حتى لو بدا الطريق هادئا من الناحية الظاهرية، مع الحرص على النظر في جميع الجهات..



7. الاستباق

عندما تكون درجة حرارة الجو قريبة أو تحت درجة التجمد، فمن المحتمل أن تتشكل طبقة من الصقيع فوق الطرق الريفية، وعدم توفر وسائل للتخلص منها كما هو الحال في المدن.

عند توقف المدرب والدراج لمناقشة ما تم تعلمه يجب على المدرب التأكد من أن الدراج قد اكتسب القدرة على التعرف على المخاطر المحتملة، مع ضرورة أن يتدرب الدراج على العديد من الأمور المتصلة بهذه النواحي للتأكد من أنه فهمها بصورة جيدة.

الحالة الجوية وحالة الطريق

يمكن أن تكون مشاكل الطرق الزراعية بنفس سوء مشاكل الطرق الحضرية، علاوة على وجود العديد من المخاطر التي تكتنف الطرق الزراعية، والتي قد تنجم عن المطر الغزير والحصى والرواسب المتراكمة على الطرق. وفي بعض الأحيان، يمكن للطريق أن يغمر بالمياه بسبب غياب التصريف المناسب ووجود الأغصان وبقايا الأشجار المتناثرة على سطح الطريق، وانتشار بقع الزيت، الأمر الذي يمكن أن يفاقم المشاكل المرورية بالنسبة لسائقي المركبات والدراجات الهوائية والنارية على حد سواء.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

8. القيادة ضمن مجموعة



إركاب راكب آخر

قبل الانطلاق، يجب على السائق الركوب مباعدا بين رجله على الدراجة، والمحرك مغلق تماما وجعل قدميه مثبتتين على الدراجة بصورة محكمة. كما يمكن للراكب الآخر الإمساك بكتفي السائق. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تكون هذه المناورة صعبة وخاصة إن كانت الدراجة مزودة بصندوق مخصص للأمتعة في الخلف، الأمر الذي يجعل الراكب الثاني يحس بعدم الراحة.

إركاب راكب آخر – تابع

يجب أخذ الوقت المناسب للتأكد من أن الراكب الآخر قد اتخذ الوضعية المناسبة قبل التحرك. والأمر نفسه ينطبق عند انتهاء الرحلة، إذ لا يسمح للراكب بالترجل من الدراجة إلا بعد توقفها تماما، ويقوم الدراج بإخبار الراكب بأن بإمكانه الترجل بأمان.

تابع

يميل بعض الدراجين إلى عدم السير في مجموعات، كما أن العديد منهم، بما في ذلك المحترفين منهم يفضل دائما السير لوحده أو الاكتفاء بواحد أو اثنين من رفاق الطريق من أصدقائه المخلصين.

بيد أن البعض الآخر له وجهة نظر مختلفة، إذ يفضلون قيادة دراجاتهم من أجل المتعة ولا يطيب لهم السفر إلا مع أصدقائهم من الدراجين الآخرين.

علاوة على ذلك، فإن حمل راكب آخر خلف السائق يمكن أن يكون ممتعا للبعض. في حين أنه ليس كذلك بالنسبة للآخرين الذين يفضلون القيادة لوحدهم على طول الطريق.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



إن أحس السائق بأن المجموعة تتحرك بسرعة لا يحس معها بالراحة أو الكفاءة تمام، فمن الضروري بالنسبة له الإبطاء والإبقاء على سرعته العادية. وفي حالة عدم استجابة المجموعة لهذا السائق، فإن هذا المجموعة لا تستحق السفر معها.

في حالة مجموعات الدراجين الكبيرة، والتي تنظمها عادة نوادي الدراجات النارية، فإن هناك مستوى عال من الانضباط. إذ يتم تعيين دراج ليكون في مقدمة المجموعة وآخر في مؤخرتها.

تابع

في حالة وجود راكب إضافي، يمكن أن تكون هناك حاجة لطاقة تشغيل إضافية عند التحرك. كما تغيير التروس يمكن أن تحتاج إلى تعديل أيضا للتكيف مع الحمل الزائد (الراكب الثاني). وكذلك الأمر، تحتاج المكابح إلى التكيف مع الضغط المستخدم للوصول إلى أداء المكابح المعادل لذلك الأداء في حالة قيادة الدراج لوحده.

القيادة في مجموعة

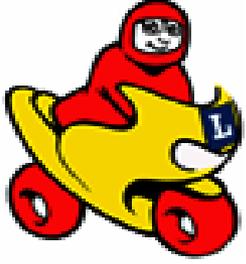
يجب العمل وفق المبدأ القائل بأن على السائق الاستمرار في اتخاذ القرارات بناء على حكمه على مستوى السرعة الآمن الذي يجب استعماله وخاصة في المنحنيات والمنعطفات، علاوة على أهمية التركيز على طريقة قيادة السائقين الذين هم في المقدمة والمؤخرة، وبشرط ألا يؤدي هذا الأمر إلى اعتماد أي من السائقين على سرعة ومواقع دراجات السائقين الآخرين وتقديراتهم واتباعهم بصورة عمياء.

8. القيادة ضمن مجموعة

حمل راكب آخر – تابع

يحتاج الراكبون الآخرون مثلهم مثل السائقين إلى بعض التدريب. وأفضل مكان لمثل هذا التدريب هو بعيدا عن الطريق. فالراكب يحتاج إلى أن يتكيف مع عمل المكابح وكيفية التصرف في العديد من المواقف التي تصادف الدراج. في العديد من الدراجات النارية، تم تصنيع مماسك خاصة بالراكب الثاني، والتي تعد مهمة جدا. وأيضا فإن توازن الدراجة والإحساس بها يمكن أن يتأثر بالحمل الزائد الناجم عن وجود راكب آخر خلف الدراج.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية



8. القيادة ضمن مجموعة

إركاب راكب آخر - تابع

هناك العديد من الإرشادات الخاصة بالقيادة ضمن مجموعات، والتي يتعين على قائد المجموعة التقيد بها قبل الانطلاق. فعلى سبيل المثال، عند تأخر أحد أفراد المجموعة بسبب إشارة مرور حمراء يمكن لبقية السائقين التوقف وانتظار ذلك السائق.

وبصورة عامة، ومهما تم الاتفاق عليه بين السائقين قبل الانطلاق، فإنه لا يمكن لأي من أفراد المجموعة انتهاك قوانين المرور أو مخالفتها. ولهذا السبب تقوم نوادي قيادة الدراجات النارية بتعميم الإرشادات للتعامل مع الحالات التي يمكن أن تصادف مجموعات الدراجات التي تسافر مع بعضها البعض.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

9. التخطيط للطريق



ومثل هذا الأمر يجعل من السهل تحميل وطباعة الخريطة الخاصة بالمنطقة والتي يمكن دراستها أيضا قبل الانطلاق.

وبالنسبة للرحلات الطويلة، فإن التخطيط للطريق يكتسب أهمية كبيرة، لأنه يعطي الوقت الكافي للتأكد من إمكانية اختيار الطريق السريع أو تقليل مسافة الرحلة واختيار طريق آخر بديل أكثر امتعاً.

في بعض الأحيان، يمكن إعداد خريطة خاصة بالأماكن البعيدة على شكل لوحة بلاستيكية من السهولة حملها ووصلها بطرف الدراجة أو خزان الوقود مثلاً.

حتى وإن كنت تقصد التوقف والالتفاف والعودة بعد ذلك، فمن المهم أن تولي أهمية للسائقين الآخرين. ولهذا يمكن التخلص من هذه المتاعب أو التقليل منها باستعمال التخطيط الجيد والمسبق.

وقبل زيارتك لمنطقة ما للمرة الأولى، فمن الأجدى بالنسبة لك البحث في الانترنت حول الرمز البريدي لتلك المنطقة والتعرف على مكانها بالضبط على الخريطة.

بعد حصول الدراج على رخصة القيادة، فإن فرص القيادة سوف تفتح أمامه بصورة كبيرة، ويصبح مؤهلاً للقيادة بصورة آمنة.

يعلم العديد من الناس المناطق الخاصة بهم جيداً ولديهم القدرة على إيجاد الطريق الآمنة التي توصلهم إليها دون استعمال خارطة أو اللجوء إلى وضع خطة لذلك.

ومع ذلك، من المهم أن يفهم الدراج بأنه إن لم يهتم بالتخطيط عند الذهاب إلى منطقة جديدة، فإنه قد يضل الطريق، ويضيع وقته في قراءة الإشارات والعلامات المرورية، الأمر الذي يمكن أن يشكل مخاطرة. وأيضاً، فإن البحث عن شارع بعينه في اللحظة الأخيرة يجب ألا يصاحبه توقف مفاجئ لتجنب التسبب بالمشاكل للسائقين الآخرين.

برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

9. التخطيط للطريق

التجوال بواسطة الأقمار الصناعية

يقوم العديد من الدراجين بتزويد دراجاتهم بأنظمة التجوال العاملة بواسطة الأقمار الصناعية، على الرغم من أنها مكلفة بصورة أكبر من تلك المستخدمة في السيارات، ونظرا لأنها تتطلب أجهزة حاملة مقاومة للمياه والاهتزاز الناتج عن القيادة والطرق. وفي الحقيقة، فإن أفضل موديلات هذه الأجهزة هي تلك التي تحتوي على أزرار كبيرة يمكن تشغيلها حتى بوجود القفزات. وتعود التكلفة العالية لمثل هذه الأجهزة إلى سماعات البلوتوث القادرة على سماع نظام التجوال. ولكن قبل الإقدام على شراء مثل هذه الأجهزة من الضروري استشارة الدراجين الآخرين الذين يستعملون مثل هذه الأجهزة في دراجاتهم النارية.

التجوال بواسطة الأقمار الصناعية – تابع

يمكن أن تساعد التقنية الحديثة كثيرا في هذا الأمر. ومع ذلك، لا يفضل الاستعانة بمثل هذه الأجهزة في المراحل الأولى من القيادة. ومن الميزات الأخرى التي تتمتع بها هذه الأجهزة والعديد من الأجهزة المحمولة الأخرى هو قدرتها على تمكين الدراج من الاستماع إلى الموسيقى أو المحطات الإذاعية أثناء القيادة. وفي الحقيقة، فإن الآراء تختلف حول استعمال مثل هذه الأجهزة في مراحل القيادة الأولى نظرا لأنها تشتت ذهن السائق، وتمنع الدراج من أهم شيء يحتاج على الطريق، ألا وهو التركيز.

الهواتف المحمولة (الجوالات)

تمنع معظم دول الإتحاد الأوروبي الدراجين من حمل الأجهزة المحمولة، مع العلم أنها تسمح باستعمال وسائل الاتصال التي لا تحتاج إلى حملها باليد. ومثل هذه التكنولوجيا متوفرة الآن للدراجين ولكن مع سماعات أذن. ولذلك، ننصح بعدم استعمال الهواتف الجوالية وضرورة إقفالها أثناء القيادة، سيما وأن الدراسات بينت أن الدراجين يعانون من تشتت الانتباه عند استعمال أجهزة الاتصال المحمولة، مشيرة إلى ضرورة التوقف أولا وبعد ذلك إجراء المكالمات أو الرد عليها.



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

نهاية البرنامج التدريبي

تتشكل الشخصية الاجتماعية للإنسان في المراحل الأولى من حياته. ومع ذلك، فإن الحصول على دورة تدريبية بهدف الحصول على رخصة قيادة دراجة نارية لا يمكن أن يشكل أي تأثير على مثل هذه الشخصية الاجتماعية للإنسان بأي حال من الأحوال.

في نهاية هذه الدورة التدريبية، يفضل أن يتناقش كل من المدرب والمدرّب حول الطريقة التي ينظران بها إلى نفسيهما، للتأكد من إن كانت لديهم شخصية قوية أم لا؟ وهل هما من النوع الصموت أو الخجول؟ بديهي أن مثل هذه الصفات لها تأثير كبير على الموقف والشخصية والسلوك على الطريق كغيرها من النواحي الحياتية الأخرى. ومن الطبيعي أن يكون المدرب – وعلى مدى البرنامج التدريبي – قد كون بعض الملاحظات حول شخصية المتدرب. كما يمكن أن يكون من المجدي السؤال فيما لو كانت هذه النقاشات التي تجري بين المدرب والمتدرب دقيقة بالنسبة للمدرب أم لا؟. إن اعتقد هذا الأخير بأن المتدرب يفتقد إلى الحس بشخصيته وسلوكه، أو أنه يمكن أن يعرض نفسه لحادث، فمن الأفضل التحادث معه حول هذا الأمر وتنبهه إلى ذلك، ومعالجة الأمور التي يمكن أن تسبب مثل هذا الحادث.

مثال على ذلك، يمكن للمدرب سؤال المتدرب وبعد حصوله على رخصة القيادة فيما لو كان يخطط للذهاب للنادي لاحتساء الشراب ومقابلة الأصدقاء. فإن كان هذا الأمر هو ما سيقوم به بعد حصوله على الرخصة فمن الأفضل مناقشة المشاكل التي يمكن أن تنشأ عن استعمال المشروبات المسكرة.

تابع



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية

نهاية البرنامج التدريبي

إن كان الهدف من الحصول على رخصة القيادة هو استعمال الدراجة النارية من أجل المتعة والأنشطة الترفيهية، فهذا يعد وقتا مناسباً لمناقشة احتمال تعرض السائق للمخاطر. وأيضاً، إن كان المتدرب من النوع الخجول والمتردد، فإن مثل هذه الصفات يمكن أن تتبلور عندما يقوم بالقيادة في الشوارع العامة. وهنا أيضاً، يعد الوقت مناسباً للحديث مع المتدرب حول المخاطر التي يمكن أن تترتب على صمته وعدم تمتعه بالحزم الكافي عندما يكون ذلك مهماً من أجل سلامته.

إن جميعنا يتأثر بالمزاج والعواطف التي تتناوب بين الحين والآخر. فقيادة السيارة أو الدراجة النارية أو الهوائية أو أية مركبة أخرى يمكن أن تتأثر هي أيضاً بالعواطف والمزاج. ومن هنا، فإن التحلي بالمزاج المعتدل وعادات القيادة السليمة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على المدى الطويل للتخفيف من الآثار السلبية المترتبة على العواطف والمزاج السلبي الذي ينتاب السائق.

بينت العديد من الدراسات التي قامت بها شركات التأمين في هولندا أن العديد من الحوادث تقع عند بداية الرحلة أو اقترابها من نهايتها، وبخاصة في الحالة التي يكون فيها تركيز السائق منصباً على أمر آخر. ورأت الدراسة أن أنسب طريقة للتغلب على هذا الأمر هو تبني أسلوب السائقين سائقي الإسعاف والطوارئ المحترفين، والتفكير قليلاً حول الجو والطريق والتحقق من أضرار المركبات قبل الانطلاق. ولا شك في أن اتباع مثل هذا الأسلوب في كل مرة يمكن أن يزيد تركيز الدراجين على ما هو مهم وأطراح ما هو غير مهم.



برنامج التدريب الأولي لسائقي الدراجات النارية