

## Trening ogólnorozwojowy z elementami motogymkhany

Szkolenie bezpiecznej i efektywnej jazdy motocyklem.

Program zawiera:

- Szkolenie o ryzyku drogowym – rozpoznawanie i unikanie zagrożeń.
- Szkolenie bezpiecznej techniki jazdy – płynna i przewidywalna technika kierowania motocyklem
- Trening umiejętności reagowania na awaryjne sytuacje drogowe

Niezależnie od doświadczenia i umiejętności zapraszamy wszystkich motocyklistów chcących rozwiązać wiele mitów motoryzacyjnych w trakcie ciekawych ćwiczeń na torze - w bezpiecznych warunkach na zamkniętym obiekcie będziemy trenować zdrowe odruchy i umiejętności płynnej jazdy motocyklem.

Szkolenia odbywają się na profesjonalnie przygotowanym zamkniętym terenie, z podziałem na 3 bloki tematyczne:

- Manewry przy małych prędkościach, poniżej progu równowagi

Blok treningowy przystosowany w szczególności dla początkujących motocyklistów. Przygotowuje uczestników do codziennej jazdy, zwłaszcza w wymagających warunkach ruchu miejskiego

- Technika i taktyka pokonywania zakrętów

Charakter toru - zróżnicowanie zakrętów umożliwia trenowanie i analizę poszczególnych faz przejeżdżania przez zakręty a w efekcie wypracowanie powtarzalnego właściwego toru prowadzenia motocykla i pozycji na motocyklu w zakrętach przy różnych prędkościach.

- Symulacja sytuacji awaryjnych

Trening na zamkniętym obiekcie szkoleniowym daje ogromne możliwości ćwiczenia dynamicznej zmiany kierunku, symulowanie omijania przeszkody, dodatkowo umożliwia trenowanie hamowania we wszystkich możliwych wariantach m.in. hamowanie awaryjne

Obowiązuje kompletny strój motocyklowy ze wszystkimi protektorami.

Czas trwania szkolenia: 8 godzin



Harmonogram:

10:00 – 10:30 awizacja uczestników, rozdanie regulaminu, podpisanie oświadczeń

10:30 – 11:00 omówienie zasad bezpieczeństwa, przygotowanie do szkolenia (sprawdzenie stanu technicznego motocykli uczestników)

11:00 zajęcia praktyczne – wszystkie ćwiczenia podzielone są na bloki 20 – minutowe. Przed każdym ćwiczeniem trener omawia zadanie, a następnie uczestnicy szkolenia wykonują zadane ćwiczenie :

- Pozycja na motocyklu
- Ergonomia jazdy
- Slalomy -prawidłowy tor jazdy

12:00 zajęcia praktyczne – manewry

- Przeciwskręt – podstawowa technika kierowania motocyklem
- Manewry przy minimalnych prędkościach

14:00 zajęcia praktyczne – tor

- Świadomy i efektywny przeciwskręt – technika przejeżdżania zakrętów i omijania przeszkód
- Jazda po technicznym torze – równowaga, przyczepność, hamowanie, dobór techniki do toru jazdy, techniki wzrokowe

16:00 zajęcia praktyczne – sytuacje awaryjne

- Hamowanie – na prostej i w zakrętach
- Hamowanie awaryjne przy różnych prędkościach

17:00 konkurencja sprawnościowa jazdy precyzyjnej - pomiar czasu przejazdu na torze sprawnościowym

18:00 zakończenie szkolenia – wspólne wnioski i dyskusja oraz czas na swobodne konsultacje poszkoleniowe z instruktorem

