

1 *Tehnica virajelor și reglare scaun șofer*

Virajele permit asezarea autovehiculului pe o noua directie de mers prin manevrarea corecta a volanului in raport cu configuratia strazii.

Pentru a executa corect un viraj (**stanga, dreapta**) trebuie ca pozitia la volan sa fie una corecta prin reglarea scaunului, spatarului, volanului reglarea oglinzilor.

Tehnica de viraj la dreapta

- se semnalizeaza intentia de a vira la dreapta;
- se pozitioneaza vehiculul pe banda din dreapta a drumului;
- se micsoreaza viteza de deplasare folosind o treapta de viteza mica.

Toate virajele la dreapta trebuie executate de pe banda din dreapta a drumului. Se actioneaza semnalizatoarele **de la cel putin 50 de metri de intersectie**, se regleaza viteza de deplasare folosind o treapta mica a schimbatorului de viteze si se incepe virajul cu viteza redusa, apoi se accelereaza in timpul virajului pentru a controla mai bine vehiculul.

Daca viteza de deplasare inaintea intrarii in viraj este buna, nu este necesar sa schimbat treapta de viteza, este bine sa pastrati aceeasi treapta de viteza (a doua) pentru a avea ambele maini pe volan.

Reglare corecta scaun sofer

- Scaunul soferului se regleaza **mai intai pe verticala**

Distanța de la plafon la nivelul capului sa nu depaseasca 15 cm.

Aceasta pozitie ofera soferului (elevului) o imagine de ansamblu optima a drumului si o viziune corecta a rotilor din fata.

- **Al doilea element in reglarea scaunului elevului este reglarea scaunului fata-spate**

Acest reglaj consta in pozitionarea piciorului deasupra pedalei de frana astfel incat genunchiul sa fie putin flexat (se creeaza un unghi al genunchiului) si permite apasarea pedalei de frana suficient pentru oprirea masinii in conditii de siguranta.

Reglarea scaunului prea in spate in raport cu pozitia piciorului pe frana, chiar daca aparent pare mai confortabila, este gresita deoarece mare parte a presiunii exercitate asupra franei se pierde, forta fiind insuficienta opririi in siguranta iar **distanța de oprire a vehiculului creste**.

Reglarea spatarului este urmatoarea etapa pentru reglarea corecta a scaunului.

Se aduce spatarul in pozitia verticala – **la un unghi de aproximativ 90° pozitia verticala a coloanei vertebrale** – pentru ca ofera in primul rand suport in timp ce apasam pedala de frana, iar in al doilea rand nu dezvoltă patologii ale coloanei.

Daca spatarul ar fi reglat pe spate, la apasarea pedalei de frana presiunea exercitata pe frana se pierde deoarece corpul tinde sa se ridice din scaun de aceea se recomanda reglarea spatarului in pozitia verticala, cu umerii lipiti.

2 *Tehnica virajelor și reglare scaun șofer*

- Urmatorul lucru care trebuie reglat este pozitia volanului

Care poate fi reglat **sus jos** sau **pe adancime**.

VEDETI SI LECTIA 1

Sus jos se regleaza astfel incat sa vedem prin inelul volanului toate informatiile de la bord iar fata spate se recomanda sa avem intre volan si piept **30 -40 cm** pentru ca din aceasta pozitie volanul este conceput sa ne ofere **control, siguranta** si **confort**.

- Control optim asupra volanului.
- Siguranta in cazul unui impact frontal, prin deschiderea airbagului. Daca distanta este mai mare, airbagul nu are o eficienta maxima pentru ca soferul va lovi airbagul in momentul cand acesta este foarte tare. Daca soferul este prea aproape de volan atunci deschiderea airbagului poate provoca traumatisme la nivelul coloanei cervicale.
- Confort pentru ca beneficiem de o conducere usoara, cu bratele pozitionate la o inaltime normala indicata a acelor de ceasornic la 9 si 15, coatele usor flexate.