

# НОГУ НА ГАЗ!

*Наташа Нетова*



## ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ АВТОЛЕДИ



Рекомендовано ГИБДД

Наталия Немова

**Ногу на газ! Инструкция  
для автоледи**

«Автор»

2022

## **Немова Н.**

Ногу на газ! Инструкция для автоледи / Н. Немова — «Автор», 2022

Книга от эксперта-автоинструктора и психолога Наталии Немовой знакомит начинающих автоледи с правильным поведением за рулем. Практические рекомендации и лайфхаки для женщин, чтобы поскорее подружиться со своим "железным конём". На каком бы этапе отношений с автомобилем вы ни находились - хоть новичок, хоть "продвинутый пользователь" - вы найдете в книге что-то полезное и для себя. Если вы уже водите, прочтите книгу, чтобы дополнить свои знания. Вся информация здесь подана простым понятным языком и с учетом женского восприятия. Кроме практических советов об автомобиле и дорожных ситуациях, существенная часть книги посвящена упражнениям по снятию психологических блоков и "тревожности водителя". Отметим, что книга официально рекомендована Управлением ГИБДД как учебное пособие для курсантов автошкол и всех начинающих водителей. Нескучные знания, понятные советы и секреты, как правильно эксплуатировать автомобиль и в итоге получать от вождения радость и удовольствие.

© Немова Н., 2022

© Автор, 2022

# Содержание

Предисловие	5
Об авторе	7
Глава 1. Погружение	8
Особенности «женского вождения»	8
Шаги по предварительной подготовке	9
Уговорите свой мозг. Ищем мотивацию	10
Возьмите несколько уроков у автоинструктора	11
Начинайте с малого	12
Вооружитесь уверенностью и информацией	14
Глава 2. Итак, с чего начнем?	15
Познакомьтесь со своей машиной	15
Посадка, руль, ремень, зеркала	16
Волшебный талисман	18
Заводимся и...	19
Механическая коробка передач (МКПП)	21
Автоматическая коробка передач (АКПП)	24
Предусматривайте и проговаривайте	26
Глава 3. Ситуации, ошибки, рекомендации	27
Общие правила	27
Планируем правильно	28
Рисуем!	29
Про скорость	30
Система дяди Смита	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Наталия Немова

## Ногу на газ! Инструкция для автоледи

### Предисловие

Приветствую всех читателей этой книги! Эта книга с полезными советами для женщин, которые только-только стали автоледи или планируют быть ими в ближайшем будущем. Бывает, что даме не у кого задать вопросы об автомобиле, и та информация, что кажется очевидной для мужчин, – совсем неизведанное поле для женщин. Обладать такими знаниями нужно, ведь дорога «за красивые глаза» скидок не дает. И если у вас уже есть автомобиль, вы теперь полноправный участник дорожного движения, с правами и обязанностями. Водителю, независимо от пола, надо понимать ответственность за происходящее и держать максимальный контроль над своими действиями. Как я говорю в таких случаях: ваш автомобиль не должен ехать быстрее, чем способна думать голова.

Но не буду нагнетать. В любом случае, раз вы учитесь в автошколе или, может быть, даже уже сдали на права, вы молодец! Ну а если и машина красуется под вашими окнами, то однозначно, надо собраться с духом, брать и ехать! И стоит подойти к этому ответственно, рационально, без лишних нервов.

Моя книга служит цели закрыть все первоначальные пробелы в том, что касается автомобиля и поведения за рулем. По сути, это инструкция к вашим правильным действиям в общении с автомобилем, чтобы быстрее с ним подружиться.

Читайте книгу

- чтобы «настроиться» и собраться с силами;
- если почувствовали себя неуверенно и хотите справиться со стрессом;
- чтобы дополнить свои знания, даже если вы уже водите свой автомобиль и считаете себя неплохим водителем.

Так что, на каком бы этапе отношений с автомобилем вы ни находились, вы найдете в книге что-то и для себя. Вам в помощь также будет блок *упражнений для психологической саморегуляции*, если у вас возникают беспокойство или паника.

Я не даю здесь технические данные об автомобиле, выкладки о его запчастях и свойствах, комментарии к Правилам дорожного движения, доскональные алгоритмы парковки и т.д. Если будет желание, это вы можете почитать в книгах других авторов или посмотреть соответствующие обучающие видео в сети. Не думаю, что женщине нужно углубляться в технические нюансы, чтобы быть участником дорожного движения. Я стремилась передать вам полезные советы из моей реальной водительской и преподавательской деятельности, заострить внимание на практических аспектах – и таким языком, чтобы это было понятно прекрасному полу, потому что и сама к нему отношусь. Однако хочу отметить, что текст книги был проверен Управлением ГИБДД по Свердловской области, и книга официально рекомендована как возможное учебное пособие для курсантов автошкол и всех начинающих водителей.

Хочу вас обнадежить: женщины-автомобилисты имеют некоторое преимущество перед мужчинами-водителями даже в силу своих гендерных особенностей. Они более внимательны к мелочам, осторожны, более щепетильны к правилам и более последовательны в действиях. По официальной статистике, в России участие в крупных авариях у женщин-водителей в 4 раза меньше, чем у мужчин. Это существенный перевес, даже если брать по общему количеству водителей примерно один к двум. Еще один довод верить в себя и не считать, что вам «не дано» только потому, что вы женщина.

Мне хочется, чтобы водители своих чудесных автомобилей были в большей безопасности и оставались в здравии. Хочется получать от вождения не стресс, не страх и не отрицательные эмоции. Безопасность, уверенность и радость – вот то, что мне хотелось бы испытывать от взаимодействия с автомобилем. То, что я желаю испытывать и вам.

*Надеюсь, вы воспримете мои рекомендации, я старалась сделать их нескучными и доходчивыми. Прочтите – и в путь!*

## Об авторе

Свои первые водительские права я получила в тот же месяц, как мне исполнилось восемнадцать. Сейчас мой водительский стаж больше 20 лет. Я уже несколько лет являюсь автоинструктором для женщин, мне интересно работать именно с ними.

Я обожаю все, что связано с автомобилями. У меня был опыт преподавания в автошколе, я располагаю всеми практическими и теоретическими знаниями о безопасном вождении, а моё психологическое образование дает право рекомендовать эффективные техники борьбы со страхами.

Для эмоциональных, ранимых, нежных созданий – нас, женщин – сесть за руль впервые – то еще испытание. Новичку за рулем (я понимаю!) поначалу тяжело, поэтому на своих учениц я никогда не повышаю голос, и заостряю внимание не на ошибках, а на достижениях. Считаю, что помогать в таком деле надо спокойно, дружелюбно и в максимально поддерживающем духе. Исходя из этих ценностей, я и постаралась дать вам советы в этой книге. На мою позицию напрямую влияло и то, что по роду деятельности я психолог, и умею поддержать и вдохновить в трудную минуту.

Очень хочется думать, что моя книга поможет вам начать знакомство со своим автомобилем, сделать его помощником и верным другом.

*Успехов в вождении и гладких дорог вам, прекрасные автоледи!*

## Глава 1. Погружение

### Особенности «женского вождения»

Женщин-водителей появляется все больше и больше. Это чаще всего дамы самостоятельные, активные, любознательные, деловые. Специальных программ для обучения женщин нет, но инструкторы по вождению со знанием женской психологии в автошколах были бы полезны. Не всегда мужчинам-инструкторам удается спокойно передать свои знания и навыки.

Лучше настроить себя так, что дорога равноценна для водителей обоих полов, и не может быть никаких специальных приемов и поблажек для дам. Дорога и техника суровы ко всем. Водительское удостоверение – подтверждение вашей обязанности отвечать перед людьми и законом за последствия неосторожности, непрофессионализма или безответственности.

У женщин есть такие **особенности**:

- Теория дается женщинам проще, чем практическое вождение.
- По сравнению с мужчинами у женщин в среднем более занижена самооценка. Однако у этого есть положительные стороны: женщины более осторожны, рассудительны и дисциплинированы в соблюдении правил, и аварийность статистически меньше (по разным оценкам, от 4 до 10 раз).
- Дамы могут испытывать стресс от тех факторов, которые не являются стрессовыми для мужчин (незнакомые маршруты, темное время суток, поведение других участников движения и др.)
- Женщины более мужчин чувствительны к несправедливости на дороге.
- Причинами происшествий у дам могут быть недооценка своих способностей, излишняя осторожность, чрезмерная уступчивость, страх. Эти причины в сложные моменты могут заставить женщину тормозить, вместо того чтобы увеличивать скорость, т.е. срабатывает инстинкт, а не разум.

*Избегайте сложных ситуаций, предусматривайте их заранее. Это проще сделать, когда знаешь собственные особенности, специфику маршрута и автомобиля.*

## Шаги по предварительной подготовке

Для водителя очень важным является предвидение и прогнозирование. Чем большим объемом знаний по волнующему вопросу вы обладаете, тем меньше вероятность эмоционального срыва. Стрессу часто подвергаются те, для кого отсутствие информации и невозможность контролировать ситуацию – синонимы угрозы. Не зная точно, что может произойти, вы чувствуете себя неуютно. Так что вы можете сделать *сейчас*, чтобы снизить уровень неопределенности? Решение – запастись максимальным количеством информации заранее.

### **О чем надо знать?**

- О будущем маршруте (найти, зарисовать, выставить на навигаторе).
- О правилах дорожного движения (как можно чаще на первых порах надо соотносить практику вождения с теорией, освежать в памяти значения знаков, «прорешивать» экзаменационные билеты, дома в спокойной обстановке постфактум анализировать ошибки).
- О возможных неприятностях и способах их быстрого разрешения.

*Проведите предварительную разработку запасных действий и стратегий в случае чрезвычайной ситуации.*

## Уговорите свой мозг. Ищем мотивацию

Любое дело начинается с появления **мотивации** к нему. Высокая мотивация – это хороший фактор для плодотворного и быстрого начала вождения. Найдите свою мотивацию, это очень важно! Чтобы почувствовать в себе силы преодолеть сопротивление и сесть за руль, найти мотивацию – первое с чего надо начать. Поищите что-то вдохновляющее вас или необходимое, чтобы это сделать при помощи автомобиля. Что-то очень-очень нужное, то, что бы вам было просто необходимо реализовать не откладывая. И именно на автомобиле. Именно самой. Только представьте, как будет удобно доехать – быстро, в комфорте, не в автобусе, а с ветерком; не носить тяжелые пакеты в руках, а поставить их в багажник; возить в автомобиле детей, ездить на дачу и на отдых...

Создайте себе мотив поездки, напитайте его своей *позитивной эмоцией*. Не думайте о предстоящей дороге как о наказании, как о чем-то тяжелом и неизбежном. Чем острее будет необходимость ехать, тем выше будет ваша мотивация, тем быстрее вы преодолеете психологический барьер внутри. Поначалу он есть у всех, поверьте. Главное, чтобы он не решил за вас – освоить вам вождение или отступить и бросить.

Говоря откровенно, даже лучше, если ваша ситуация – ездить или нет – не оставляет вам выбора. Для начала это как раз самая идеальная картина. Когда есть выбор или в наличии кто-то, кто вас возит, мысли «не очень-то и хотелось» или «на автобусе мне удобнее» – вы оставляете своему мозгу лазейки, чтобы откладывать или даже вовсе отказаться от вождения самой. (Вы же знаете слово «прокрастинировать»?) А вот если «надо»... Надо – это надо поливать теплицу раз в неделю в саду, надо ездить на работу, надо возить ребенка в спортивную секцию... Если уже есть права и имеется машина, то лучшее время начать водить – сегодня.

Если у вас есть точка назначения в ваших первых маршрутах – тем лучше для вас. **Выбирайте радостную и притягательную цель**. Вы должны хотеть туда! Заехать к массажисту, или к маме на чай с тортом, или наконец-то начать тренировки в бассейне или в зале, съездить на шопинг в торговый центр... Найдите что-то нужное, и в то же время приятное. И желательно долгосрочное, чтобы это дело требовало от вас дисциплинированности и повторения.

Составьте себе **список дел**, которые вы можете реализовать, когда освоите автомобиль. Какими будут ваши новые радости, ваши реальные выгоды от того, что вы за рулем? Прочувствуйте, насколько больше вы теперь станете успевать, быстрее перемещаться в пространстве, как вам будет хорошо, как роскошно вы будете смотреться в своем автомобиле с развевающимися волосами и опущенными стеклами... Всё, что угодно, чтобы изнутри действительно *захотеть* этого.

Я не преувеличиваю: у вас в жизни действительно наступает новый этап, где вы обретаете лучшее качество жизни. Составьте вдохновляющий список дел и своих новых преимуществ.

*Свяжите воедино позитивные эмоции и вождение автомобиля. Это успокоит тревогу и добавит вам азарта поскорее освоить новое дело.*

## Возьмите несколько уроков у автоинструктора

«Поезжу первое время с мужем (папой, подругой), пусть подстрахует меня», – да, эта мысль логична и вполне может вас посетить. Это лучше, чем совсем не иметь поддержку, но будьте внимательны к этому решению, оно не всегда и не всем подходит. Передать свой опыт вождения – тоже требует умения. Нисколько не хочу преуменьшить навыки вождения ваших близких! Однако человек может прекрасно *управляться* с автомобилем – и быть не в силах *объяснить* что, как и почему он делает в данный момент.

Для новичка важно понять алгоритм и причины тех или иных действий за рулем. Поэтому лучше доверить все объяснения автоинструктору. Никаких нервности, насмешек, нравоучений или припечатывающей фразы «Да тебе просто не дано». Сбережете нервы и мужчины/папы/друга, и свои, и не поссоритесь, как оно часто бывает в таких случаях.

Любой навык – это повторяющиеся, **отработанные по алгоритму действия**. К вождению это относится напрямую. Можно пробовать, ошибаться, пробовать снова, искать свои пути, найти или не найти, бояться и делать или бояться и не делать, или даже бросить навсегда... У вас масса вариантов выбора, и это лишь вопрос эмоциональных издержек, последствий и вашего времени. Но надо ли «изобретать велосипед»? Для новичка всегда есть более короткий путь, как выработать правильные навыки вождения – быстро, без стресса, не подвергая риску себя и других участников движения – это обратиться к инструктору и взять несколько уроков.

Для получения прав на управление автотранспортом нужно учиться в автошколе, с штатными инструкторами, это ясно. Однако даже если у вас уже есть водительские права, автоинструктор тоже может быть полезен вам в случаях:

- если вы боитесь ездить одна;
- если у вас был значительный (в несколько лет) перерыв в вождении или с момента получения водительских прав;
- если вам не хватило практики в автошколе;
- если тот, кто должен был вас поддерживать, критикует и нервирует своими замечаниями;
- если вы водите, но лишь по одному отработанному маршруту и никуда больше;
- если вам страшно и неуютно на городских дорогах или трассе, а добираться (на работу, на дачу, по делам) необходимо.

Лучше не пренебрегать этим советом, и если вы узнали себя, то воспользоваться услугами автоинструктора. Найдите грамотного, опытного наставника с хорошими отзывами и спокойной манерой преподавания. Это даст вам понимание ваших реальных навыков и пробелов, убережет от мелких аварий, придаст уверенности в себе. Хорошо, если инструктор сможет научить **учиться** водить, чтобы в дальнейшем вы замечали и копировали успешные приемы других водителей, были любопытны к новой информации.

Есть еще совет: не стесняйтесь играть в **компьютерные игры** и игровые автоматы, имитирующие автогонки – они развивают реакцию и наблюдательность. В скорости и маневрах можете попробовать себя **на картинге**.

*Что бы вы ни делали, чтобы добавить себе водительского опыта, одна или с инструктором – оценивайте свои шансы адекватно, ведь ставки очень высоки.*

## Начинайте с малого

Куда планировать свои первые поездки? Пусть это будет не самый длинный маршрут. Какое-то место в вашем районе. Туда и обратно домой. Помните восточную мудрость «Путь в тысячу шагов начинается с первого шага»? Если вы хорошо знаете свой район, тем лучше. Начнем с известных вам мест, а дальше будем расширять горизонты.

Начинать готовиться к поездке нужно **дома**. Откройте карту города на компьютере или навигатор в телефоне и проследите весь желаемый маршрут от пункта А до пункта Б. Там же можно посмотреть загруженность улиц и пробки (интенсивность движения будет выделена разными цветами, красный, как обычно на дороге, – цвет наибольшей интенсивности или опасности – и требует внимания). Будет идеально, если вы зарисуете маршрут в специальный блокнот.

Для первых поездок лучше выбирать:

- светлое время суток;
- время, когда на вашем маршруте нет слишком насыщенного движения или пробок;
- погоду с хорошей видимостью (езду в ливень и снегопад поберегите на потом).

Ваша задача сейчас – **убрать страхи и постепенно наращивать навыки**. Двигайтесь от более простых задач к сложным. Освоение автомобиля – маленькая модель жизни, и, как в жизни, вы осваиваете новое, пусть и маленькими шажками, через ошибки к успеху. Будет неправильно сразу перегрузить себя сложной дорожной ситуацией, центральными улицами, насыщенным движением. У вас точно не должно быть задачи «выйти из зоны комфорта», забудьте об этом! Действуйте с бережностью к себе. Давайте мы лучше будем использовать выражение «зона ближайшего развития», которое ввел знаменитый психолог Л.С. Выготский. Эта зона есть и у детей, и у взрослых, когда нам требуется освоить что-то новое. Для нормального развития нового навыка нужно учиться поэтапно, с поддержкой. Ставьте себе задачи, адекватные для своего текущего уровня.

В противовес «зоне ближайшего развития» есть «зона дальнего развития» («программа-максимум», из будущего), поэтому, если вы дали себе слишком сложное задание и у вас не получилось, вероятно, вы поторопились и проскочили необходимые уровни. Надо вернуться на уровни ниже и попробовать снова, поэтапно усложняя и развивая навык. Следуя этой логике, сначала вам стоит ездить в спокойном районе и на пустых пространствах (вроде парковки у торгового центра, где нет машин), «почувствовать» поведение своего автомобиля, понять габариты, работу педалей и руля, дать телу возможность запомнить нужные движения, чтобы потом они получались у вас автоматически. Если вы осваиваете автомобиль без чьей-то помощи, задержитесь на этом этапе, прежде чем начнете выезжать в город.

С другой стороны, если вы периодически в качестве тренировки ездите с мужем/подругой, не «зависайте» надолго в этом состоянии. Попробуйте сделать то же самое или что-то более простое, но *одна*. Даже если на первых порах не всё получается, эта самостоятельность придаст вам уверенности. Вы сами теперь, если у вас есть права, – полноправный участник движения, хозяйка своего автомобиля. Вы сами отвечаете за всё, и потому логично больше полагаться на себя. Так что побольше веры в себя – и навыки обязательно придут.

Читайте специализированную литературу, повторяйте Правила дорожного движения и знаки. Играйте в игры-симуляторы гонок. Очень полезно попробовать себя на картинге. Словом, погружитесь в эту тему с разных возможных сторон, тогда ваш мозг и тело будут вам благодарны.

**И обязательно улыбайтесь!** Активируйте в себе радость, фиксируйтесь на хорошем. Вождение автомобиля, особенно когда начинает получаться, дает огромный заряд положительной энергии и обязательно изменит всю вашу жизнь к лучшему.

*Словом, помогите себе, действуйте последовательно, поэтапно. Чтобы начать, выберите для вождения правильное время и место без дополнительных стрессовых факторов.*

## Вооружитесь уверенностью и информацией

Дорога – место повышенного внимания и источник разных ситуаций. Стоит предусмотреть многое. Если подготовитесь заранее и будете знать, что делать в той или иной ситуации, тревожности не будет (или ее уровень существенно снизится).

Имейте номера **телефонов технических служб, страховой компании, полиции**. Забейте их в телефон заранее, чтобы в стрессовой ситуации долго их не искать и быстро позвонить.

Пользуйтесь услугами специальных **выездных служб** помощи на дороге. Они оказывают содействие чтобы сменить колесо, зарядить севший аккумулятор, вскроют при необходимости замок, привезут бензин, если кончился, помогут решить другие мелкие неприятности. Позаботьтесь, чтобы у вас заранее была эта информация, найдите нужные телефоны. Не всегда уместно из-за мелкой неприятности звать на помощь с другого конца города мужа, родственника, друга, если можно решить мелкую проблему через подобную службу или попросив ближайшего автолюбителя о маленькой услуге.

Имейте **страховой полис ОСАГО**, а лучше и полис КАСКО. Кто-то ради экономии предпочитает выбирать КАСКО с франшизой – установленной суммой, которая не выплачивается при мелких авариях и незначительных повреждениях. Взвесьте все «за» и «против». Проконсультируйтесь со страховым агентом. На тарифы, кроме прочего, будет влиять стаж каждого из тех, кто вписан в полис.

Выпишите заранее номера **аварийных комиссаров**, которые как представители вашей страховой компании смогут приехать и помочь с оформлением бумаг при аварии или проконсультировать по телефону.

Еще один совет: не держите документы и полис ОСАГО в бардачке машины – это, во-первых, небезопасно, а во-вторых, не предусмотрительно. В случае, если ваш автомобиль (вдруг) эвакуируют на штраф-стоянку, вы потратите дополнительное время, потому что потребуются предъявить все документы и полис из автомобиля до того, как вы будете оформлять документы в ГИБДД. Придется сначала ехать за ними к автомобилю, оформить документы, а потом снова вернуться на стоянку, чтобы его забрать. Это будет прекрасный долгий день, после которого вы точно запомните этот совет. Не усложняйте себе жизнь, она и без того бывает непредсказуема. Нелишне будет иметь на всякий случай фотографии всех своих автомобильных документов в телефоне.

Очень рекомендую как можно дольше не снимать знак «начинающий водитель» с заднего стекла (а если вы недавно получили права, два года предписано Правилами дорожного движения).

Что должно лежать в вашем багажнике в обязательном (и необязательном) порядке, я перечислила в отдельной части.

Несколько слов **о безопасности**.

Закрывайте машину, когда вы находитесь в ней. На некоторых автомобилях эта функция стоит автоматически. Возьмите себе это за правило, так вы будете физически и психологически чувствовать себя (и быть) более защищенной от разного рода неприятных сюрпризов.

Помните о функции блокировки задних дверей для детей и фиксации частичного открытия окон. Уточните это в инструкции к автомобилю.

*Будьте во всеоружии, предвидьте всё, что можно предвидеть. Понимание своей готовности избавит ваш мозг от беспокойного потока лишних мыслей.*

## Глава 2. Итак, с чего начнем?

### Познакомьтесь со своей машиной

До того, как вы впервые выехали, посвятите автомобилю несколько минут. Вы должны понимать информацию на дисплее приборной доски и знать, на что обращать внимание в движении. Выделите время, чтобы познакомиться со своим новым другом поближе, иначе какая же это будет дружба? Вы должны быть на равных.

Почитайте **инструкцию** к автомобилю. Если инструкции у вас нет, ее всегда можно найти и распечатать из интернета. Разберитесь с клавишами панели, протестируйте все видимые рычажки и кнопки: щетки чистки стекол, их режимы; «поворотники», регулицию и подогрев сидений, кондиционер, печку, радио, hands free для телефона, кнопку аварийной остановки, открытия бензобака, капота и т.д. «Белых пятен» остаться не должно.

Отрегулируйте под себя **зеркала, сидение, руль**. Найдите **ручной тормоз («ручник»)** и исследуйте, как его ставить и убирать.

Протестируйте **клаксон** на руле. Надо отработать длинный и короткий сигналы заранее, чтобы рука «привыкла» к определенному удару и он происходил за долю секунды.

Если у вас «механическая» коробка, на выключенной машине можете вразброс и последовательно потренировать **переключение передач**. Вы должны идеально попадать именно в ту передачу, в которую запланировали.

**Откройте капоти** найдите основные баки, куда заливается стеклоомывающая жидкость, масло, антифриз. Если удастся получить коротенькую лекцию от бывалого водителя, где что расположено, будет еще лучше, потому что путать эти жидкости нельзя, а доливать их иногда придется самой.

## Посадка, руль, ремень, зеркала

Вот, наконец, вы в машине! Прделайте некоторые важные процедуры, прежде чем тронетесь.

**Как правильно сесть?** Откиньтесь на спинку кресла, сядьте глубже. Оно должно быть чуть больше, чем под прямым углом. Не лежите в кресле! Сидение отрегулируйте так, чтобы свободно двигать руками и ногами. Правильная посадка – чуть назад от вертикали, спина плотно прилегает к поверхности сидения, а руки слегка согнуты в локтях. Кисти рук должны свободно лежать на руле, руки без помех поворачивать руль. Не используйте меховые чехлы на руле! Отрегулируйте **подголовник и кресло** по всем имеющимся в нем параметрам (инструкция вам в помощь).

**Хват руля** должен быть довольно крепким. Нельзя держать руки в нижнем секторе руля или «наискосок». Руки должны лежать в верхнем секторе над спицами руля и быть параллельны друг другу: условно одна рука на 9-10ч, вторая на 2-3ч циферблата часов.

Руль тоже нужно отрегулировать под себя. У большинства машин руль можно двигать по высоте специальным рычажком под ним.

Не тянитесь к рулю, не ложитесь на него – это мешает быстрому рулению. Плечи прижмите назад, спине и шее должно быть удобно. Не наклоняйтесь вперед, в сложной ситуации это помешает быстро реагировать.

Мышцы рук и корпуса надо расслабить. При излишне согнутых руках возникает перенапряжение всего тела, и это характерная ошибка новичков.

Ноги должны иметь возможность свободно нажимать педали до упора. Правая нога в идеале должна стоять на пятке и не отрываться от коврика, перемещается только ступня. Если у вашего авто коробка-автомат, левая нога не участвует в процессе (можете ее убрать повыше и выпрямить); если «механика», она будет отвечать за педаль сцепления. Педали следует нажимать плавно, без рывков. Резкое нажатие может привести к юзу или заносу.

Помним, что до того, как тронуться с места, каждый раз мы обязательно **пристегиваемся**. Не затягивайте туго ремни безопасности. Ремень не должен и болтаться. Правильным считается положение, при котором между ремнем и грудью проходит рука, когда вы сидите, плотно опершись на спинку. У ремня тоже обычно есть регулировка по высоте (для водителей разного роста), обязательно настройте это.

**Немного цифр:** ремни и подголовники уменьшают вероятность гибели при лобовом столкновении в 2-3, а при опрокидывании в 5 раз! Без ремней безопасности, столкнувшись с неподвижным препятствием на скорости 20 км/ч, водитель получит всего лишь травму, а при скорости 50 км/ч – повреждения, как при прыжке лицом вниз с четвертого этажа. Так что ремни очень эффективны, пристегивайтесь. Дети должны быть в автокреслах соответственно возрасту и также пристегнуты. Подушки безопасности уменьшают последствия удара, но не заменяют ремней, а эффективны вместе с ними.

**Нюанс.** Если вы не единственный пользователь автомобиля, каждый раз проверяйте настройки сидения и зеркал: возможно, они «сбиты» другим водителем, так что **настраивайте их под себя** заново.

Следите за **чистотой** всех стекол и зеркал. Не ухудшайте обзорность лишними наклейками и качающимися безделушками.

Проверьте настройки боковых зеркал: посмотрите на край переднего крыла со стороны попутчика. Важно его видеть. Если нет, то измените положение сидения, надо сесть выше и удобнее, чтобы обеспечить больший обзор.

Регулируем все зеркала, внутренние и наружные, так, чтобы видеть наибольшее пространство позади автомобиля. Салонное зеркало максимально совмещается с задним стеклом,

плюс вы будет видеть край своего правого виска. В наружные зеркала должны быть видны кромки задних крыльев и максимальное пространство сзади.

*Водитель при интенсивном городском движении выполняет 40-50 операций на один километр пути только руками и ногами, не считая операций, совершаемых мозгом, так что помогите своему телу принять правильное положение – его ждет активная нагрузка.*

## Волшебный талисман

Поговорим про знак **«начинающий водитель»**. Пожалуйста, если у вас есть неуверенность в своих силах, приобретите его. В России это квадрат с черным восклицательным знаком на желтом фоне (и ничто иное!) Думаю, мы все стремимся быть вежливыми и предупредительными водителями? Тогда наша задача сообщить всем, что у нас еще не так много опыта. Знак «начинающий водитель» будет полезен для того, чтобы окружающие понимали это, иногда выручали нас, сглаживая наши возможные ошибки, относились к нашему поведению более внимательно и предупредительно.

Почему-то я часто сталкиваюсь с неоднозначным отношением к этому автознаку. Бывает, дама делит автомобиль с мужем, и ему, опытному водителю, не хочется или даже стыдно иметь эту наклейку сзади авто...

Давайте разберемся, клеить или нет. Сразу скажу, что я за. Как и наши дорожные инспекторы. По российским правилам, если ваши права получены недавно, вы обязаны ездить с этим знаком минимум два года, иначе придет штраф. Стоит сказать, что для многих стран применение подобных знаков для новичков давно норма. Считается, что именно два года надо, чтобы водитель начал вести себя уверенно на дороге и перестал чувствовать себя новичком. Это, конечно, условный момент, ведь опыт накапливает каждый по-своему, можете ездить и дольше. Исходите из собственных ощущений.

Особенно раздумывают, нужен ли им этот знак, люди, получившие свои права уже давно. Однако если вы фактически имеете недостаточно реального опыта, хоть и вроде уже не обязаны это делать, делайте это для себя. Если вы используете один автомобиль на двоих, можно приобрести такой знак на присоске и приклеивать его, когда за рулем вы.

Помните, что знак «Новичок за рулем» – *привилегия на дороге*. Знак нужен для того, чтобы начинающего водителя (в данном случае – вас) было легко распознать. От ответственности эта наклейка вас не освободит, но вы точно сможете рассчитывать на снисхождение окружающих. Такой знак защищает вас и других участников движения от вас. Не будем полагаться на наше русское авось и иметь завышенную оценку своих навыков. Практика с наклейкой знака распространена во многих странах, а значит, проверена и имеет смысл.

Еще замечание: знак «начинающий водитель» клеится на заднее стекло сверху в уголок, чтобы не помешать обзору. Знак должен быть один, а не два и не десять, а по оформлению – на нем контрастно на желтом фоне должен быть изображен черный восклицательный знак, и не что-то иное. Не покупайте другие вариации этого знака (чайник, тувелька и т.д.) Они размывают внимание смотрящего, а также сообщают окружающим о ваших невысоких умственных способностях. На дороге нам это ни к чему, мы ведь хотим практиковать безопасное и умное вождение.

*Итак, надеюсь, вы приклеили знак? Можно ехать!*

## Заводимся и...

Кажется, мы всё предусмотрели. Наконец пришло время повернуть ключ зажигания!

**Нюанс.** Если ваша машина стоит не в гараже, а на улице, прежде чем сесть в салон, желательно обойти ее со всех сторон и посмотреть: все ли на месте, целы ли колеса, убедиться в отсутствии посторонних предметов рядом, посмотреть, нет ли кошки под машиной.

Садимся за руль. Уверенным движением поворачиваем ключ от себя, пару секунд держим, ориентируясь по звуку, пока процесс зажигания не запустился. Вы должны услышать ровный гул автомобиля. Удалось?

**Нюанс.** Некоторые водители полагают, что чем дольше они будут прогревать автомобиль, тем лучше. На самом деле, не стоит затягивать прогрев мотора на холостом ходу. Если, конечно, на улице не минус 30 градусов. Зимой лучше действительно прогреть двигатель несколько минут (в этот момент вы как раз сможете очистить машину от снега и льда). Хорошо, если у вас есть автозапуск и можно сделать это с комфортом, до выхода из дома. Летом машину можно не греть – завели и поехали.

До начала движения пройдите эти шаги:

- включить фары;
- проверить приборную доску;
- очистить стекла и зеркала, если есть необходимость;
- пристегнуться;
- опустить ручник.

Пройдемся по этим пунктам.

Включаем **фары ближнего света**. В России того требуют правила. Следите, чтобы без вашего намерения не включился дальний свет (тогда на панели появится значок голубого цвета). Часто автомобили имеют автоматический режим, и фары включаются при запуске двигателя сами. Уточните это.

Удостоверимся, что на панели автомобиля **нет горящих красным значков** (они говорят о незакрытых дверях, багажнике, не пристегнутых пассажирах, поднятом ручнике и прочем). Красный – всегда цвет опасности и внимания. Желтые значки также имеют значение. Зеленые значки гореть могут, например, значок включенных фар. Остаться должны только они. Еще раз – никаких красных огоньков гореть не должно! Имейте инструкцию, чтобы уточнить, что у вас горит на панели и почему, всегда задавайте вопросы на станциях техобслуживания.

Проверьте **чистоту** всех ваших **стекол и зеркал**. Включите передние и задние щетки, полейте жидкость, зимой – обогреть стекла (всё это производится из салона). При необходимости выйдите и протрите стекла тряпочкой (или зимой поскребите наледь специальным скребком). Все стекла должны «блестеть», а грязь или снег не мешать полному обзору.

Теперь **пристегнитесь**. Не пренебрегайте этим правилом! Пристегнитесь, даже если ваша машина не издает звуковой сигнал, когда водитель или пассажир не пристегнуты. Не покупайте заглушки, которые горе-водители вставляют в держатель ремня, чтобы не пристегиваться и не слышать раздражающего писка электроники. Не играйте с огнем! Пристегивайтесь сами и делайте это в обязательном порядке со всеми, кто находится в машине. Дети должны быть в автокреслах соответственно возрасту и также пристегнуты.

**Нюанс.** Не забывайте, что пассажирское кресло рядом с водителем – самое опасное место, ведь в случае аварии водитель инстинктивно пытается «вильнуть», и удар часто приходится именно на пассажира спереди. Знайте об этом. Если сбоку сидит не ваш советник или инструктор по вождению, на первых порах будет правильнее посадить пассажира назад.

Перед началом движения уберите **ручной тормоз**, если он был поднят. Когда вы сделаете это, значок «восклицательный знак» на панели перестанет гореть красным.

*Сначала проделываем все эти процедуры и только потом трогаемся с места. Каждый раз.*

## Механическая коробка передач (МКПП)

Классический вариант коробки передач – механическая. В отличие от «автомата» у такого автомобиля три педали: сцепление, тормоз, газ.

• **Сцепление** (левая педаль). Она отвечает за соединение двигателя с колесами автомобиля. На нее следует нажимать исключительно **левой ногой**, иначе существует вероятность возникновения опасных ситуаций. Сцепление нужно выжимать плавно, чтобы у автомобиля не было рывков.

• **Тормоз** (средняя педаль). Выжимается правой ногой, зачастую одновременно со сцеплением. Отвечает за торможение машины.

• **Газ** (правая педаль). С ее помощью контролируется разгон автомобиля.

Движение легкового автомобиля, оснащенного МКПП, всегда начинается с первой передачи. Для этого необходимо вручную перевести селектор рычага в соответствующее положение. Переход на повышенные передачи осуществляется последовательным переключением передач друг за другом. Все скорости «связаны» между собой нейтральной передачей (она расположена по горизонтальной оси), переключаться следует через нее. Самая распространенная – пятиступенчатая коробка передач.

Переключение скорости возможно только при нажатии сцепления!

Сначала попробуйте ход рукоятки селектора на выключенном автомобиле. Доведите до автоматизма движения рук и ног. Вам нужно четко попадать в передачи.

Не выезжайте в поток, пока не освоите эти движения в тихом месте или на автодроме. Если по каким-то причинам (например, большой перерыв после автошколы) вы совсем забыли, как управлять педалями и рычагом переключения, глохнете каждые 5-10 метров, лучше возьмите урок у инструктора на специальной учебной машине. Экспериментировать самостоятельно в этом случае очень нежелательно!

Найдите заднюю передачу. Крайне опасно ошибиться и «промазать» в движении. Обычно рычаг на нее переключается с некоторым усилием.

Сам момент переключения скорости зависит от показаний спидометра и тахометра. Каждая передача рассчитана на работу в определенном диапазоне оборотов двигателя. Смотрите на тахометр и слушайте «голос» вашего автомобиля. Постепенно вы начнете понимать его «просьбы» переключить передачу.

### Как трогаться:

- выжмите педаль сцепления;
- включите первую передачу;
- перенесите правую ногу на педаль газа, чуть поднимите обороты двигателя;
- плавно и медленно отпускайте педаль сцепления, и машина начнет движение.

Это самый сложный момент, и у новичков часто возникают трудности именно с троганием с места.

До полной остановки тормозите только через сцепление, иначе заглохнете.

### В каких случаях использовать сцепление:

1. При трогании с места;
2. В движении – каждый раз во время переключения передач;
3. Во время остановки, для предотвращения ситуации, когда двигатель глохнет;
4. При выполнении экстренного торможения совместно с педалью тормоза, если вы были на высокой передаче.

Сбавить скорость можно частичным нажатием на тормоз (не на всю амплитуду нажатия).

В пробке можно переместить рукоятку на «нейтраль» и дать отдохнуть левой ноге. Помните, что тормоз тогда обязательно остается нажат!

После полной остановки отсчет передач начинается **снова с первой**, и они повышаются друг за другом последовательно одна за другой.

**Слушайте** автомобиль и звуки, которые он вам подает. Опытный водитель чувствует свою машину и ее желания. Звуком она «просит» поднять передачу, если вы замешкаетесь, или когда-то сообщит об ошибке, если выберете не ту передачу.

Для эффективного управления машиной нужно научиться правильно выжимать сцепление, но это еще половина успеха. К этому навыку нужно добавить знания о положении скоростей. Вы должны с «закрытыми глазами» знать, с какой позиции включается нужная передача.

Количество передач может отличаться в зависимости от модели авто. Существуют четырех-, пяти и шести ступенчатые коробки.

### **Особенности скоростей**

1. Первая передача – включается при старте движения или на участках, где требуется очень маленькая скорость.

2. Вторая передача – включается на скорости от 15 до 40 км/ч, хотя этот показатель не главный. При движении всегда нужно ориентироваться на скорость вращения двигателя. Помочь в этом может тахометр – это специальный прибор, расположенный на передней панели. Он считывает обороты двигателя. Если стрелка доходит до красной зоны – значит нужно повышать передачу.

3. Третья и последующие передачи используются для повышения скорости движения. Они обычно нужны приезде на длинные расстояния или на дороге с хорошим покрытием.

При торможении, соответственно, передачи следует **понижать**. Умение вовремя переключать механическую коробку на нужную скорость улучшает комфорт движения, плюс позволит автомобилю дольше быть в ресурсе.

Кроме технических преимуществ МКПП, о которых любят спорить мужчины (более высокий КПД, самостоятельный контроль над крутящим моментом и другие), можно отметить такие **плюсы «механики»:**

- Механическая коробка передач часто устанавливается в бюджетных доступных автомобилях.

- Она отличается простотой конструкции и недорогим ремонтом.

- Автомобили с МКПП можно завести с помощью толкания, а если не выходит – отбуксировать их к месту ремонта.

- Экономный расход топлива по сравнению с АКПП (хотя в новых моделях автомобилей разницы почти нет).

- По сравнению с «автоматом» у вас есть больше возможностей для быстрого изменения скорости. Например, на трассе при совершении обгона вы принудительно при необходимости сможете разогнать свою машину за сравнительно короткое время. Для кого-то это является решающим аргументом в пользу «механики».

На «механике» от водителя требуется гораздо большего внимания и координации своих действий, чем на «автомате». Навык езды на «механике» способствует обострению реакций. Считается, что, научившись ездить на таких машинах, можно без опаски пересаживаться на «автомат» (хотя нужно некоторое время, чтобы привыкнуть к меньшему количеству педалей).

Я не разделяю позицию этой последовательности как необходимой всем женщинам и во всех случаях. Однако обратите внимание: если вы планируете в будущем управлять и «механикой», и «автоматом», сдавайте на автомобильные права для МКПП, они дадут эту возмож-

ность. Получив документ на управление автомобилем с АКПП, соответственно, вы не сможете (ни по закону, ни по навыкам) управлять автомобилем на «механике». Выбор за вами.

*У механической коробки передач много нюансов, при необходимости найдите больше дополнительной информации. Помните, что одной теории для дружбы с ней не достаточно, нужно будет долго тренироваться на практике.*

## Автоматическая коробка передач (АКПП)

Автомобили с автоматической коробкой передач более удобны для автоледи, чем машины с механической. У вас в распоряжении рычаг переключения режимов и всего две, а не три педали – «газ» и «тормоз». Педали переключаются одной правой ногой, левая в процессе не участвует. Передачи при движении переключаются не водителем, а сами в автоматическом режиме.

Вот **режимы**, которые надо запомнить. Это те буквы, что написаны рядом с рычагом переключения:

**Режим «Р» – Parking (англ. «стоянка»)**. Блокирует ведущие колеса. Это положение селектора равнозначно затянутому ручнику. Как можно догадаться из названия, он используется при парковке. На этом режиме мы заводим и глушим двигатель.

**Нюанс.** Перемещение селектора в положение «Р» на движущемся автомобиле равносильно помещению палки в колесо. Такая ошибка приведет к дорогостоящей поломке АКПП.

**Режим «R» – Revers (англ. «задняя»)**. Данный режим включает передачу заднего хода.

**Нюанс.** Включать режим «R» также нужно в момент, когда автомобиль полностью остановился и не движется вперед.

**Режим «N» – Neutral (англ. «нейтральная»)**. Режим равнозначен нейтральной передаче на «механике». На ней ничего не включено, колеса не связаны с двигателем и вращаются свободно.

Следует включать именно этот режим, если надо отбуксировать автомобиль (но прочитайте инструкцию, возможно ли это!) или когда вы находитесь на конвейерной автомойке.

**Режим «D» – Drive (англ. «двигаться, ехать»)**. Это основной режим, он позволит нам двигаться вперед. Передачи в этом режиме будут переключаться автоматически, то есть за вас. Очевидный плюс режима «D» – это то, что при начале движения в горку автомобиль не будет откатываться назад. Что может быть лучше! (Но если уклон крутой, то автомобиль всё же может чуть сдвигаться назад).

Чтобы **начать движение**, вам нужно:

1. При заведенном двигателе нажать на педаль тормоза;
2. Утопить кнопку на рукоятке рычага селектора;
3. Установить селектор в соответствующий режим.

Автомобиль начнет движение сразу, как только вы отпустите педаль тормоза.

При управлении авто с автоматической коробкой задействована только правая нога, которая должна справляться с двумя педалями – «тормоза» и «газа». Левая нога в управлении не задействована вообще, уберите ее повыше на боковой постамент.

### **Про «ручник» (стояночный тормоз).**

Ручником можно и нужно пользоваться в случаях:

- дополнительной фиксации автомобиля при остановках с работающим двигателем, особенно в случае, если вы решили покинуть салон;
- для надежного торможения автомобиля, например, при замене колеса и в других подобных ситуациях;
- желательно также затягивать ручник при остановке на крутом уклоне перед тем, как установить режим «Р». Иначе на крутых склонах селектор с «Паркинга» перемещается очень

туго, с усилием. В таких ситуациях перед началом движения не забывайте сперва снимать селектор с «Паркинга» и только после этого ослаблять ручник.

**И не забывайте «снимать» стояночный тормоз перед началом движения!**

Еще нюансы в управлении на «автомате».

- Если селектор не находится в положении «Р», займите привычку держать **педаль тормоза** нажатой, особенно если автомобиль стоит на уклоне (даже если при этом на «Драйве» ваш автомобиль не скатывается назад).
- Пользуйтесь ручником при длительных парковках, в пробке (с режимом «N», если хотите дать ноге отдохнуть), в автосервисе.
- Не включайте никакие режимы в движении, если рычаг в положении «D»! Это может привести к заносу и дорогостоящей поломке двигателя.

Считается, что ход автомобиля на «автомате» более плавный, «задумчивый», чем на «механике». Но ведь это нам для безопасного спокойного вождения самое то! Если нужно сделать обгон, для приказа разогнаться более активно жмите педаль газа в пол. В обычном режиме городского движения не забывайте о предпочтительности плавных ускорений и плавных замедлений.

Поломки двигателей-«автоматов» дороги, но при правильной эксплуатации автомобиля очень редки.

*Тенденция очевидна: «автомат» удобен и очень прост в эксплуатации и все больше вытесняет классическую «механику».*

## **Предусматривайте и проговаривайте**

Очень советую, когда вы находитесь в движении, анализировать и проговаривать (вслух или «про себя») *всё, что вы делаете и видите*. **Осознанность – основа любого действия.** Не бойтесь показаться себе или окружающим странной. Такой простой совет проговаривать увиденное и свои действия – очень помогает лучше понять ситуацию, вспомнить правило или знак, принять адекватное решение. Вербализация даст большую уверенность и четкость ваших действий, уберет нервозность. Используйте спокойный ровный тон.

Держите контроль за происходящим не только впереди в ближайших метрах от машины и в зеркалах, но и в как можно **дальней перспективе**. Старайтесь предугадать ситуацию, будущий цвет на светофоре, когда вы приблизитесь к нему, изменения на стрелках над полосами и т.д. Чем раньше вы заметите возможную смену ситуации и сможете среагировать, тем лучше и безопаснее будет ваше движение.

*Озвучивайте всё происходящее. Ваш мозг будет доволен, а нервозность отступит.*

## Глава 3. Ситуации, ошибки, рекомендации

### Общие правила

Есть хорошая фраза: «Наибольшую опасность на дорогах представляет машина, которая едет быстрее, чем способен думать её водитель». Соглашусь с ней. В этой главе собраны советы для разных ситуаций, которые вам будут встречаться каждый день.

Когда вы начинаете постоянно эксплуатировать автомобиль:

- у вас появляется дополнительная ответственность,
- вы как бы приобретаете новую профессию,
- вы нарабатываете новые психофизиологические качества и привычки,
- меняете образ и качество жизни.

Общий совет: по возможности, практикуйте вождение **ежедневно**, не делайте длительных перерывов. Занимайтесь хотя бы по полчаса, но стабильно. Постепенно усложняйте задачу: проехаться в час пик, освоить новый маршрут, забрать ребенка со школы, спуститься в подземный паркинг. Ставьте себе задачи по ощущениям, но от простых к более сложным. Не оставляйте никакие вопросы открытыми. Встретили незнакомый знак – придите домой и уточните его смысл. Правила требуют постоянного повторения.

*Почувствовали важность и ответственность? Так что давайте сойдемся на том, что лучше прочесть всё целиком и следовать всем рекомендациям.*

## Планируем правильно

Для своей первой поездки выбирайте время, когда дорожное движение *наименее интенсивно*. В дневное время на рабочей неделе или в выходные вам будет легче научиться водить автомобиль, чем, скажем, во время часов пик в будние дни. Можете также попробовать первое время выезжать ранним утром, пока еще дороги свободны.

Надо изучить маршрут в менее интенсивное время суток, чем час пик. Разделите две задачи: выучить маршрут и доехать до работы живой и здоровой. Не усугубляйте свой стресс – нужна предварительная «репетиция». Если у вас нет инструктора, возьмите с собой более опытную в вождении подругу. Кстати, женщины в качестве наставников более терпеливы и спокойны.

## Рисуем!

Для того чтобы начинающему водителю лучше понимать устройство города и организацию движения в нём – *фиксируем всё нужное на бумаге*. Так дополнительно мы развиваем важные опции водителя – память и пространственное мышление.

Уличная сеть города может строиться по радиальному (расходящиеся лучи), радиально-кольцевому, прямоугольному или смешанному принципу. Возьмите большой лист, фломастеры, карандаши и нарисуйте центральные улицы, подпишите их, обозначьте достопримечательности, с которыми вам проще будет ассоциировать улицы. Вокруг центра по краям нужно обозначить районы, которые его окружают.

Можете также нарисовать конкретно свой район, те улицы, где вам выезжать. Зарисуйте нужные маршруты (до работы и другие). Нарисуйте объездную (кольцевую) дорогу, «обнимающую» ваш город. Рисуйте развязки, съезды с нее в разные районы, посмотрите, какие районы города соседствуют между собой. Срисовать надо с атласа города или любого навигатора. Красота исполнения значения не имеет, лишь бы вам самой было понятно.

Заведите себе отдельный блокнот и на первых порах **рисуйте нужные маршруты**. Это очень полезное упражнение. Считаете, что есть навигатор и будете полагаться целиком на него? Вряд ли это хорошее решение: езда по навигатору имеет свойство расхолаживать водителя и отучает думать самостоятельно, а также снимает с мозга ответственность запоминать маршрут. Правильнее относиться к навигатору как к помощнику. И уж точно он не должен отвлекать вас во время езды: смотреть на навигатор можно только при остановке или стоянке. Слушайте навигатор, а не смотрите на него.

*Так что рисуйте маршруты и держите свой мозг в тонусе.*

## Про скорость

Я довольно часто слышу от своих учениц, что их мужчины рекомендуют им ехать в общем потоке, «давай быстрее-быстрее». Могу сказать, что это неверно. До тех пор пока у вас нет особого водительского опыта, не выработалась реакция, лучше выбирать *комфортную для себя* скорость, хоть 20-30 км/ч. Правый ряд дает для этого возможность. Так вы будете успевать заметить дорожную обстановку, знаки, светофоры и выдать на это правильную реакцию. Спешка и паника нам не друзья. Если у вас как у начинающего водителя сзади висит восклицательный знак и плюс вы двигаетесь по правому ряду, то претензий по скорости у других участников движения в городе к вам быть *не может*.

Держать низкую скорость поначалу кажется простым и очевидным советом, но многие этим пренебрегают, гонятся за «потоком». Часто это происходит под давлением мужчин. Но ведь у них своя логика и восприятие, плюс опыт, вероятно, дольше вашего. Конечно, желательно постепенно встраиваться в «поток» и ехать с его скоростью. Но это всё позже. Пока вы ещё не адаптировались, держите комфортную вам скорость.

Растерялись – это сигнал **замедлиться**. Только так вы успеете всё заметить и выдать правильную реакцию, среагировать на изменение обстановки, затормозить, правильно подобрать угол поворота руля и т.д.

Не пренебрегайте этим советом. Очень важно первое время делать всё **на комфортной для себя скорости**. Левым рядом пользуемся реже, только для левого поворота или обгона. Кому надо – обгонят вас. Худшее, что с вами случится – это некоторое недовольство вашей скоростью едущих сзади машин при узкой дороге, ну ничего, потерпят, в крайнем случае посигналят. Повторите правила, связанные со скоростью и условиями ее использования.

*Ваша скорость не должна быть быстрее, чем способность воспринять дорожную ситуацию во всем разнообразии, «переварить» эту информацию и выдать на нее правильное действие.*

## Система дяди Смита

Давайте воспользуемся рекомендациями Гарольда Смита, основателя первой американской компании по обучению профессиональной езде. В 1952 году он вывел несколько правил, которые уже много лет помогают людям водить автомобиль безопасно. Его рекомендациями по сегодняшний день успешно пользуются во всем мире.

Система Смита – это серия методов поведения на дорогах, в том числе в форс-мажорах, и оперативного реагирования на них. Эти правила помогают думать и действовать в любых условиях, независимо от того, какой у вас автомобиль и где вы на нем передвигаетесь.

### **5 правил безопасного вождения по Смигу**

**Смотрите за горизонт (Aim High).** Концентрируйте внимание на всей дороге целиком, а не одном отрезке. Это даст возможность увидеть опасность заранее и сориентироваться в действиях. 200-250 метров вперед – оптимальное расстояние «сканирования» пути.

**Воспринимайте общую картину (The Big Picture).** Между вами и другими участниками движения существует множество опасностей. Работайте на опережение. Смотрите по зеркалам: кто вас обгоняет, куда перестраивается соседнее авто, кто выезжает со второстепенной дороги.

**Держите глаза в движении (Keep Your Eyes Moving).** Нельзя ехать на автопилоте, смотря только себе под нос. Вращайте глазами. Переводите взгляд от одного зеркала к другому каждые 5-8 секунд. Это позволит держать себя в тонусе и не даст организму расслабиться.

**Имейте пространство для маневра (Leave Yourself an Out).** Занимайте выгодную позицию по отношению к другим участникам движения. Держите комфортную дистанцию от впереди идущего транспорта. При вынужденном торможении это убережет от столкновения. «Подкрадывайтесь» к светофору и пешеходным переходам, а не останавливайте авто в последний момент. Старайтесь всегда иметь запас в дистанции и времени для маневра.

**Будьте**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.