

SUZUKI MOTOR POLAND

Poradnik dla użytkownika ATV



Informacje zawarte w tej publikacji mają przynieść korzyść wszystkim zainteresowanym jazdą czterokołowcami ATV. Celem jest pomoc w bezpiecznym użytkowaniu ATV. Podane informacje są esencją z publikacji, wywiadów, doświadczeń indywidualnych i pochodzących od organizacji zajmujących się ATV. Ze względu na różnorodność produktów, terenu, po którym można jeździć, przepisów krajowych i lokalnych istnieją z pewnością instytucje lub osoby indywidualne mające odmienne opinie. Skonsultuj się z lokalnym sprzedawcą ATV lub doświadczonym użytkownikiem ATV w sprawie odpowiedniego miejsca do jazdy znajdującego się w twojej okolicy.

Fragmety niniejszej publikacji przedrukowane są za zgodą Amerykańskiego Instytutu Pojazdów Specjalnych z materiałów tego stowarzyszenia no-profit reprezentującego producentów i dystrybutorów pojazdów ATV.

Ostrzeżenie

ATV nie jest zabawką i operowanie nim może stwarzać zagrożenia. Prawidłowe przygotowanie i odpowiednie ćwiczenia zapewnią wykształcenie prawidłowych nawyków i doświadczenia niezbędnego do jazdy ATV. Właściwe przygotowanie sprawi, iż jazda ATV-em będzie znakomitą formą rekreacji.

Dodatkowo, oprócz informacji zawartych w niniejszym poradniku niezmiernie ważne jest przeczytanie i postępowanie zgodne z instrukcjami i uwagami zawartymi w instrukcji obsługi ATV.

Kierowanie ATV różni się od jazdy innymi pojazdami, takimi jak motocykle i samochody. Prawidłowy instruktaż i ćwiczenia są niezmiernie ważne.

Nie jeździj czterokołowcem niezalecanym dla twojej grupy wiekowej.

Rozmiar ATV	Minimalny wiek
Poniżej 70 cm ³	6 lat i więcej
70 cm ³ –90 cm ³	12 lat i więcej
Ponad 90 cm ³	16 lat i więcej

W przypadku dziecka, które przygotowuje się do kierowania ATV powinieneś mieć na uwadze szczególne uwarunkowania. Pomimo, iż dziecko jest w wieku zezwalającym na samodzielne kierowanie określonej wielkości ATV pamiętaj, iż nie wszystkie dzieci posiadają wytrzymałość, umiejętności, czy też zdolność przewidywania niezbędną do kierowania ATV. Powinieneś stale nadzorować dziecko prowadzące ATV. Powinieneś zezwalać na kontynuację jazdy tylko w przypadku, gdy dziecko posiadało zdolności bezpiecznego kierowania ATV. Przeczytaj informacje dla rodziców zawarte w INSTRUKCJI OBSŁUGI.

Spis Treści

CZĘŚĆ I – WSKAZÓWKI DLA KIEROWCY ATV

<i>Wstęp</i>	4
<i>Czterokołowiec (ATV)</i>	4
<i>Przygotuj się</i>	5
<i>Kontrola przed jazdą</i>	8
<i>Przygotowanie do jazdy</i>	10
<i>Ruszanie</i>	11
<i>Podstawy skręcania</i>	12
<i>Kierowanie ATV po wzniesieniach</i>	13
<i>Strategia jazdy</i>	15
<i>Jazda po różnym podłożu</i>	16
<i>Ćwiczenie bezpiecznej jazdy</i>	18

CZĘŚĆ II – PORADNIK JAZDY TERENOWEJ ATV

<i>Wstęp</i>	21
<i>Twój ATV i zadania do wykonania</i>	21
<i>Przygotowanie</i>	21
<i>Jak korzystać z niniejszej instrukcji</i>	22
<i>Ćwiczenie 1 – Elementy sterowania</i>	24
<i>Ćwiczenie 2 – Hamowanie</i>	25
<i>Ćwiczenie 3 – Skręcanie</i>	26
<i>Ćwiczenie 4 – Ostre skręty</i>	27
<i>Ćwiczenie 5 – Szybsze zakręcanie</i>	28
<i>Ćwiczenie 6 – Nagłe zatrzymanie</i>	29
<i>Ćwiczenie 7 – Podjazdy</i>	30
<i>Ćwiczenie 8 – Jazda trawersem</i>	33
<i>Ćwiczenie 9 – Pokonywanie przeszkód</i>	34

CZĘŚĆ I – WSKAZÓWKI DLA KIEROWCY ATV

Wstęp

Informacje zawarte w tej publikacji mają przynieść korzyść wszystkim zainteresowanym jazdą czterokołowcami ATV. Celem jest pomoc w bezpiecznym użytkowaniu ATV. Podane informacje są esencją z publikacji, wywiadów, doświadczeń indywidualnych i pochodzących od organizacji zajmujących się ATV. Ze względu na różnorodność produktów, terenu, po którym można jeździć, przepisów krajowych i lokalnych istnieją z pewnością instytucje lub osoby indywidualne mające odmienne opinie. Skonsultuj się z lokalnym sprzedawcą ATV lub doświadczonym użytkownikiem ATV w sprawie odpowiedniego miejsca do jazdy znajdującego się w twojej okolicy.

Fragmenty niniejszej publikacji przedrukowane są za zgodą Amerykańskiego Instytutu Pojazdów Specjalnych z materiałów tego stowarzyszenia no-profit reprezentującego producentów i dystrybutorów pojazdów ATV.

Czterokołowiec (ATV)

Poznanie wszystkich dostępnych informacji o twoim ATV i miejscu jazdy zapewni właściwe przygotowanie i satysfakcjonującą jazdę.

Pamiętaj, ATV skonstruowany jest z myślą o użytkowaniu w terenie. Nie jeździj ATV po drogach publicznych i unikaj utwardzonych nawierzchni. ATV nie jest przystosowany do użytkowania po drogach utwardzonych. Może to mieć znaczący wpływ na kierowność pojazdu. ATV różnią się od innych pojazdów, jak również różnią się między sobą. Poniżej podane są główne różnice pomiędzy ATV:

- Dawniej istniały oprócz czterokołowych ATV również trzykołowe. Można je jeszcze czasem spotkać.
- Charakterystyka prowadzenia ATV różni się w zależności od podstawowej konstrukcji i wyposażenia.
- Większość ATV wyposażona jest w przedni i tylny hamulec. Istnieją ATV posiadające jedynie tylny hamulec. Upewnij się, że znasz rekomendowaną metodę zatrzymywania twojego pojazdu.
- ATV posiadają rozruch elektryczny, nożny i ręczny.
- ATV posiadają silniki chłodzone cieczą lub powietrzem.
- Niektóre ATV mają przekładnie z automatycznym sprzęgłem, inne mają sprzęgło sterowane ręcznie, jeszcze inne SA całkowicie automatyczne.
- Niektóre ATV posiadają bieg wsteczny.
- Większość ATV wyposażona jest w sztywną tylną oś, niektóre zaś posiadają dyferencjał.
- Niektóre ATV posiadają napęd jedynie tylnej osi, niektóre zaś SA czteronapędowe.
- Większość ATV posiada dźwignię gazu umieszczoną przed uchwytem kierownicy, niektóre zaś mają obrotową manetkę typu motocyklowego.
- Elementy sterowania i ich rozmieszczenie różni się pomiędzy poszczególnymi ATV.

Przygotuj się

Możesz się niecierpliwić przed jazdą, jednakże zanim rozpoczniesz ćwiczenia upewnij się, że zarówno ty jak i twój pojazd jesteście gotowi. Jeśli nie, może to doprowadzić od zakłopotania do ciężkich obrażeń.

Upewnij się, że postępujesz zgodnie z zaleceniami wielkości pojazdu i wieku kierowcy. Wskazówki dla rodziców zawarte w instrukcji obsługi czterokołowców SA łatwo przyswajalne. Zawierają wskazówki i informacje dotyczące kontroli przed jazdą oraz ważne ostrzeżenia związane z bezpieczeństwem młodych kierowców uczących się kierowania ATV.

Ubiór ochrony na ATV

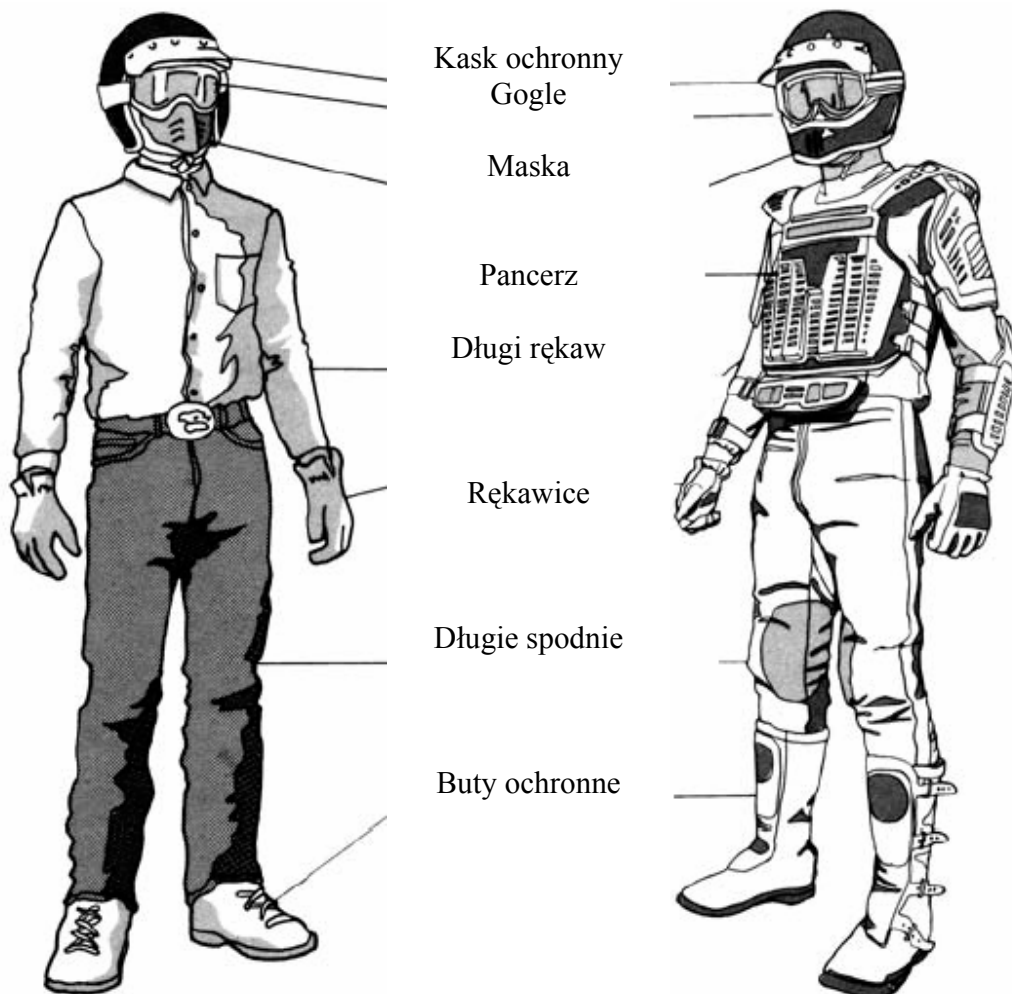
Charakter jazdy na ATV wymaga założenia ubioru ochronnego. Pomimo, iż całkowita ochrona nie jest możliwa, jeśli wiesz, co i jak ubrać możesz zapewnić sobie komfortową jazdę i zmniejszyć ryzyko odniesienia obrażeń. Nie kieruj nigdy ATV bez homologowanego kasku, gogli, obuwia ochronnego, rękawic, długich spodni i bluzy z długim rękawem lub kurtki.

Ubiór

Dobre rękawice pomogą utrzymać ręce w dobrej kondycji i odpowiedniej temperaturze i zabezpieczą przed zabrudzeniem. Rękawice do jazdy terenowej dostępne u sprzedawcy ATV posiadają protektory w okolicach kości. Zapewniają najlepszą kombinację ochrony i komfortu.

Rekomendowane obuwie ochronne jest parą mocnych, zasłaniających łydkę butów z niskim obcasem uniemożliwiającym ześlizgnięcie się stopy z podnóżka. Obuwie off-roadowe zapewnia najlepszą ochronę stopy, kostki i dolnej części nogi.

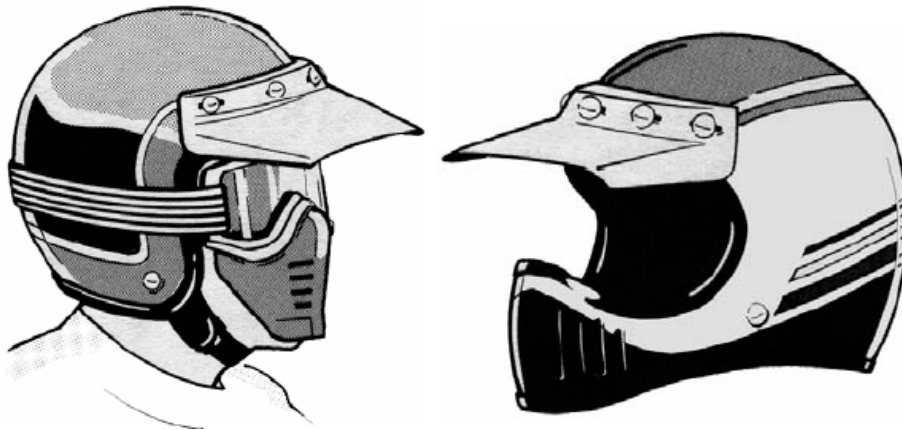
Ważne jest zabezpieczenie ciała przed obrażeniami. Koszula z długim rękawem lub jersey i długie spodnie to minimalne wymagania ochrony kierowcy. Terenowy ubiór taki jak spodnie z ochraniaczami na kolana, jersey i pancerz na tułów zapewnią lepszą ochronę. Możesz wyglądać profesjonalnie, gotowy do akcji i nadal dobrze chroniony.



Prawidłowo ubrany kierowca ATV

Kask

Najważniejszym elementem ubioru jest dobrej jakości kask motocyklowy. Ochroni on głowę nawet przed poważnymi urazami. Wybierając kask weź pod uwagę kilka podstawowych zasad. Wybierz homologowany kask, który spełnia bądź przewyższa standardy krajowe. Twój kask powinien być dobrze dopasowany i pewnie zapięty. Kaski integralne chronią twarz i czaszkę. Gogle należy stosować zarówno przy kaskach otwartych jak i integralnych. Należy również pamiętać o okolicznościach, kiedy kask powinien być zdjęty. Kiedy zatrzymasz się, by porozmawiać z właścicielem gruntu lub innymi ludźmi zawsze zdejmuj kask. Dla niektórych ludzi twój kask jest maską, która powoduje ich niepokój.

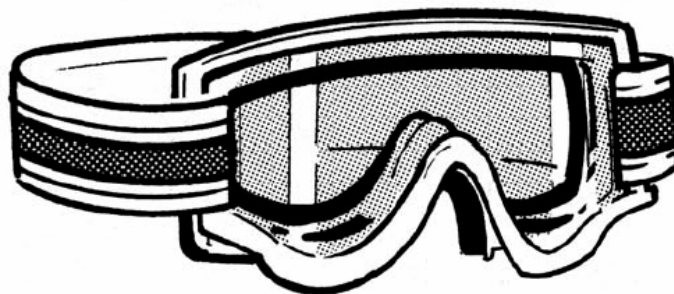


Gogle

Aby jeździć bezpiecznie musisz również dobrze widzieć. Obiekt taki jak kamień, gałąź, czy nawet insekt uderzający w twoją twarz może doprowadzić do zjechania z traktu. Uderzony w oko bez żadnej osłony możesz zostać oślepiony. Zwykłe okulary słoneczne nie są właściwym zabezpieczeniem podczas jazdy ATV. Maską lub goglami zapewnia lepszą ochronę i powinny być:

- Nieporysowane
- Prawidłowo zamocowane
- Dobrze wentylowane, by zabezpieczyć przed parowaniem

Dodatkowo możesz używać przyciemnianych wizjerów do jazdy w dni słoneczne lub żółtych do jazdy po zachodzie słońca. Jeżdżąc nocą zawsze stosuj bezbarwne wizjery gogli.

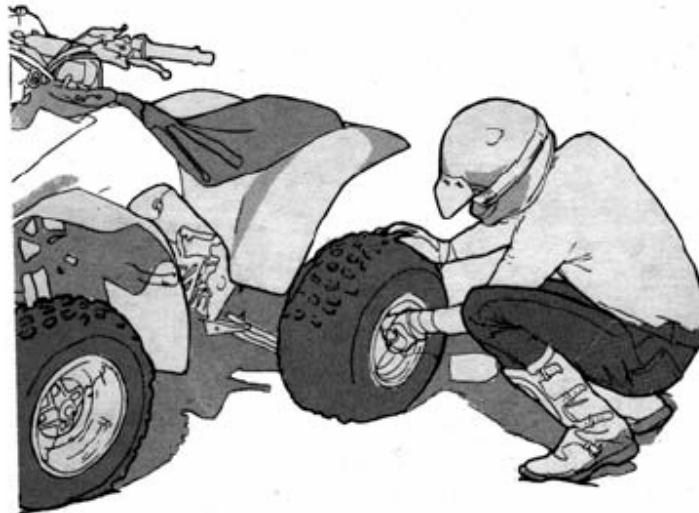


Kontrola przed jazdą

Aby zminimalizować ryzyko odniesienia obrażeń ważne jest kontrolowanie stanu technicznego ATV przed każdą jazdą. Zapewni to także satysfakcjonujące, długie użytkowanie ATV. Pamiętaj, że w godzinę możesz dojechać dalej, niż będziesz siedział cały dzień. Instrukcja obsługi twojego ATV wskazuje, które elementy należy skontrolować. Najczęściej wymieniane elementy ATV to:

Koła i opony

1. Ciśnienie powietrza – utrzymuj zawsze zalecane ciśnienie powietrza. Upewnij się, że wszystkie opony napompowane są do prawidłowego ciśnienia. Sprawdź, czy opony z lewej strony ATV mają takie samo ciśnienie, co odpowiednie opony ze strony prawej. Jeśli ciśnienie jest z jednej strony wyższe pojazd może ściągać w jedną stronę. Nadmierne ciśnienie może zniszczyć opony. Jeśli opony posiadają zbyt niskie lub zbyt wysokie ciśnienie ATV może źle się prowadzić. Aby precyzyjnie zmierzyć ciśnienie (zwykle około 0,14 – 0,42 kg/cm²) konieczny jest manometr do niskich ciśnień. Samochodowe manometry nie nadają się do tego celu.



2. Stan opon – sprawdź przecięcia lub inne uszkodzenia prowadzące do utraty ciśnienia.
3. Koła – Aby uniknąć utraty panowania lub obrażeń upewnij się, że nakrętki kół są dokręcone i zabezpieczone zawleczkami. Sprawdź dokręcenie piast kół. Chwyć koło przednie i tylne, spróbuj nim zakołysać, tak, by sprawdzić zużycie łożysk lub poluzowanie nakrętek. Kołysząc kołem nie powinno być wyczuwalnego luzu.

Elementy sterowania

1. Linka gazu i inne – upewnij się, że przepustnica porusza się płynnie i powraca do położenia zamkniętego w każdym ustawieniu kierownicy. Sprawdź działanie przepustnicy podczas ruszania kierownicą pomiędzy skrajnymi położeniami. Jeśli twój ATV wyposażony jest w ogranicznik otwarcia przepustnicy upewnij się, że ustawienie jest dopasowane do kierowcy i prawidłowo zabezpieczone. Sprawdź linki i elementy sterowania pod kątem uszkodzeń spowodowanych zanieczyszczeniami, brudem i błotem, gdyż mogą one ograniczyć pełne działanie.
2. Hamulce – upewnij się, że elementy sterujące działają płynnie i SA wyregulowane zgodnie z instrukcją obsługi. Elementy sterowania powinny być ustawione tak, by zapewnić łatwość operowania. Hamulce mają decydujące znaczenie dla jazdy i muszą zawsze być w znakomitym stanie.
3. Nożne dźwignie – upewnij się, że dźwignie są pewnie zamocowane i ustawione w sposób zapewniający bezpieczne używanie. Dźwignia nie powinna być tak nisko, by palce u nóg skierowane były w dół, ani tak wysoko, by przełączać do góry.

Światła i przełączniki

1. Stacyjka (jeśli występuje) – sprawdź jej stan i upewnij się, że funkcjonuje prawidłowo włączając i wyłączając ją podczas fazy nagrzewania.
2. Wyłącznik silnika – upewnij się, że wyłącza on silnik.
3. Oświetlenie (jeśli występuje) – sprawdź prawidłowe działanie wszystkich świateł.

Olej i paliwo

1. Sprawdź poziom oleju przy wyłączonym silniku. Mógłbyś gdzieś utknąć ze względu na brak oleju lub paliwa.
2. Wyruszaj zawsze z pełnym zbiornikiem paliwa na wypadek zgubienia się i potrzeby posiadania dodatkowego paliwa.
3. Skontroluj brak wycieków paliwa i oleju.

Łańcuch napędowy / wał napędowy / nadwozie

1. Łańcuch – sprawdź łańcuch pod kątem właściwego naciągu i smarowania. Skontroluj zużycie.
2. Wał napędowy – Jeśli twój ATV wyposażony jest w wał napędowy zamiast łańcucha skontroluj go pod kątem wycieków oleju. Zabezpiecz prawidłowe smarowanie zgodnie z opisem w instrukcji obsługi.
3. Nakrętki i śruby – Urozmaicony teren sprawi, iż części będą się odkręcały. Sprawdź i wyczuj elementy poluzowane przy wyłączonym silniku. Potrząśnij kierownicą, podnóżkami, itd. przed każdą jazdą i okresowo sprawdzaj wszystkie połączenia śrubowe oraz spinki przy użyciu odpowiednich narzędzi.

Zestaw narzędzi

Po przeprowadzeniu kontroli przed jazdą sprawdź czy masz wystarczające narzędzia w zestawie na wypadek nieoczekiwanej usterki pojazdu. Zabieranie niezbędnych narzędzi i wyposażenia wyjeżdżając ATV jest ważne by zapewnić bezpieczne i satysfakcjonujące gromadzenie doświadczeń z eksploatacji ATV. Sprawdź zestaw narzędzi otrzymany wraz z ATV. Możesz dołączyć pewne części zamienne do zestawu, takie jak jedna lub dwie świece zapłonowe,

przewód elektryczny, taśma izolacyjna i może zapasowa żarówka reflektora. Przygotuj się na nieoczekiwane zdarzenia i zabierz ze sobą wszystko, co możesz potrzebować w sytuacji awaryjnej. Rozważ zabranie mocnej liny holowniczej.

Pamiętaj także, że jazda terenowa jest ciężkim egzaminem dla twojego ATV. Niezmiernie ważne jest zatem przeprowadzanie przeglądów okresowych zgodnie z instrukcją obsługi pojazdu. Nie ryzykuj obrażeń lub awarii pojazdu ze względu na brak obsługi technicznej.

Przygotowanie do jazdy

Teren do jazdy

Upewnij się, że do ćwiczeń dysponujesz dużym, płaskim, otwartym terenem, wolnym od przeszkód i ryzyka. Poświęć kilka minut na przeczytanie kolejnych wskazówek zanim uruchomisz silnik.

Procedura uruchamiania

Sprawdź w instrukcji obsługi zapisy dotyczące uruchamiania silnika.

- Sprawdź czy przekładnia jest na biegu neutralnym.
- Włącz hamulec postojowy.
- Kranik paliwa ustaw w pozycji ON (odkręconej).
- Sprawdź położenie włączone wyłącznika silnika.
- Jeśli silnik jest zimny włącz ssanie.
- Uruchom silnik

Pozycja do jazdy

Prawidłowa pozycja kierowcy zapewni łatwą obsługę elementów sterowania i pomoże szybciej przenosić ciężar ciała. Prawidłowa wyprostowana pozycja kierowcy zawiera następujące elementy:

- Głowa uniesiona, wzrok skierowany przed siebie.
- Ramiona luźne, łokcie zgięte i nieco oddalone od ciała.
- Dłonie na kierownicy.
- Kolana obejmują zbiornik paliwa.
- Stopy na podnóżkach; palce skierowane na wprost.

Podczas kierowania twoim ATV zawsze trzymaj obydwie ręce na kierownicy, a obydwie stopy na podnóżkach. Zdjęcie nawet jednej ręki lub stopy zmniejszy zdolność kierowania ATV, może spowodować utratę równowagi i wywrotkę. Zdjęcie stopy z podnóżka spowodować może wciągnięcie stopy lub nogi pod tylne koło, co doprowadzi do obrażeń lub wypadku.

Kierowcy ATV muszą być aktywni. Aby zwiększyć możliwości ATV musisz przenosić ciężar twojego ciała. Jest to szczególnie ważne podczas skręcania, pokonywanie podjazdów lub przeszkód.



Ruszanie

Ruszaj

- Aby uniknąć obrażeń zawsze trzymaj swoje stopy na podnóżkach.
- Upewnij się, iż przed rozpoczęciem jazdy silnik został wystarczająco rozgrzany.
- Uruchom tylny hamulec i włącz pierwszy bieg.
- Zwolnij hamulec postojowy i zwiększ nieco obroty silnika.
- Jeśli pojazd ma manualne sprzęgło zwolnij je powoli. Jeśli sprzęgło załączy się zbyt szybko ATV może ruszyć nagle powodując utratę panowania i wywrócenie pojazdu.

Zmiana biegów

Sprawdź w instrukcji obsługi zasadę zmiany biegów w twoim ATV. Istnieje kilka typów przekładni stosowanych w ATV. Upewnij się, że wiesz jak obsługiwać przekładnię ATV, którym masz jeździć.

- Aby uniknąć poderwania kół osi przedniej zamknij zawsze gaz przed zmianą biegów.
- Ucz się dźwięku pracy silnika, tak zmieniając biegi, by utrzymać silnik w optymalnym zakresie obrotów.
- Jeśli twój ATV ma manualne sprzęgło naucz się, w której fazie jego działania pojazd rusza. Unikniesz gaśnięcia silnika i zapewnisz sobie płynną zmianę biegów.

Hamowanie

Instrukcja obsługi twojego ATV opisuje system hamulcowy pojazdu. Możesz mieć do dyspozycji przedni i tylny hamulec lub jedynie tylny. Naturalnie metoda hamowania zależy od systemu hamulcowego zastosowanego w twoim ATV.

Niektóre ATV posiadają napęd czterech kół. Jeżdżąc w trybie 4WD pamiętaj:

- Używając jedynie przedniego lub tylnego hamulca efekt hamowania przekazywany jest na wszystkie koła.

- Nagłe hamowanie silnikiem przekazywane będzie na wszystkie cztery koła.

Bardziej szczegółowe informacje znajdziesz w instrukcji obsługi twojego ATV.

Wskazówki do manewru hamowania:

- Zamknij gaz.
- Zredukuj bieg w celu zmniejszenia prędkości pojazdu.
- Korzystaj z obydwu hamulców równomiernie (jeśli są dwa).
- Unikaj gwałtownego hamowania przy skręcaniu.
- Na śliskich nawierzchniach używaj hamulców ostrożnie.
- Przy zjeżdżaniu ze zbocza zredukuj bieg i nie używaj hamulca nadmiernie długo.

Parkowanie

Podczas parkowania ATV powinieneś:

- Włączyć bieg neutralny i uruchomić hamulec postojowy; lub włączyć pierwszy bieg, jeśli pojazd nie jest wyposażony w hamulec postojowy.
- Unikać parkowania na zboczu.

Podstawy skręcania

Zawsze sprawdź w instrukcji obsługi rekomendowaną dla twojego ATV technikę skręcania.

Podstawowe zachowania podczas skręcania przy niskiej i średniej prędkości:

- Przesuń ciężar ciała do przodu i do wewnątrz zakrętu.
- Skręć kierownicę i patrz w kierunku zakrętu.



Wraz ze zwiększeniem prędkości lub wykonywaniem ostrych skrętów przesunij ciężar ciała bardziej do wewnątrz zakrętu, zapewniając właściwy balans.

Jeśli podczas skręcania ATV zaczyna się przewracać przesunąć ciężar ciała bardziej do wewnątrz, zmniejszając stopniowo otwarcie przepustnicy i jeśli to możliwe, zwiększ promień skrętu.

Kierowanie ATV po wzniesieniach

Wjeżdżanie pod górę

Nieprawidłowe pokonywanie wzniesień może doprowadzić do utraty panowania nad pojazdem lub przekoziołkowania ATV. Przestrzegaj zasad podjeżdżania pod górę podanych w instrukcji obsługi.

Pamiętaj:

- Pewne wzniesienia są zbyt strome jak na twoje możliwości. Myśl rozsądnie. Jeśli podjazd, pod który podjeżdżasz wygląda na zbyt stromy, zapewne taki jest.
- Pewne podjazdy, bez względu na twoje umiejętności są zbyt strome dla twojego ATV.
- Nie podjeżdżaj nigdy przekraczając zasięg twojego wzroku; jeśli nie wiesz co jest za wierzchołkiem zwolnij, aż do uzyskania dobrej widoczności.
- Kluczem do zdobycia umiejętności podjeżdżania pod górę jest utrzymywanie przez cały czas odpowiedniego balansu ciała skierowanego pod górę.



Przy podjeżdżaniu na wzniesienie należy:

- Trzymać pewnie stopy na podnóżkach.
- Zredukować przełożenie na niższy bieg, przyspieszyć przed podjazdem i utrzymywać jednakową prędkość zanim dojedzie się do wierzchołka wzniesienia.
- Podjeżdżając przesunąć się do przodu i pochylić się lekko do przodu. W przypadku jazdy po stromych zboczach należy stanąć na podnóżkach i wychylić się aż nad przednie koła.

Przy podjeżdżaniu konieczna może okazać się zmiana biegu na niższy. Uniknie się wówczas zdlawienia bądź zgaśnięcia silnika. Przy zmianie biegów na niższy podczas podjeżdżania pamiętaj:

- Przygotowując się do zmiany biegu utrzymuj ciężar ciała przesunięty do przodu. Na bardziej stromych podjazdach pochyl się do przodu jak to tylko możliwe.
- Zmień bieg szybko zamykając przy tym przepustnicę; dzięki temu unikniesz poderwania przednich kół.

W przypadku podjeżdżania na wzniesienie, braku wystarczającej mocy do osiągnięcia szczytu i posiadania nadal wystarczającego rozpędu należy:

jeżeli masz dosyć miejsca na manewr i nachylenie terenu nie jest zbyt duże

1. Pochyl się do przodu.
2. Zawróć na wzniesieniu zanim utracisz prędkość.
3. Po zawróceniu zjedź na dół na niskim biegu, utrzymując masę ciała skierowaną do zbocza.

Jeżeli jedziesz pod górę i straciłeś rozpęd:

- Przechylić się do przodu. Włączyć hamulec i zatrzymać pojazd zanim zacznie się on zsuwać w dół.
- Z ciężarem ciała skierowanym pod górę włączyć hamulec postojowy
- Zsiąść na stronę skierowaną pod górę i postępować zgodnie z procedurą opisaną w instrukcji obsługi.

Nie próbuj zjeżdżania tyłem. Jeśli zaczynasz się zsuwać do tyłu nie naciskaj gwałtownie hamulca tylnego. Używanie tylko tylnego hamulca, bądź nagłe może doprowadzić do przekoziółkowania ATV.

Jeśli zaczynasz toczyć się w dół podejmij następujące kroki:

- Z ciężarem ciała skierowanym pod górę uruchom przedni hamulec. Jeśli twój ATV nie posiada przedniego hamulca postępuj zgodnie z zapisami instrukcji obsługi.
- Do całkowitego zatrzymania wykorzystaj tylny hamulec. Następnie zaciągnij hamulec postojowy i zsiądź na stronę podjazdu. Jeśli pojazd skierowany jest prosto do góry zsiądź na jedną ze stron i postępuj zgodnie z procedurą opisaną w instrukcji obsługi.
- Jeśli ATV nadal się stacza zeskokcz natychmiast z pojazdu.

Zjeżdżanie ze stoku

Aby zjechać ATV ze stoku sprawdź uważnie teren zjazdu. Wybierz najprostszą możliwą drogę z minimalną ilością przeszkód. Przesuń ciężar ciała na tylną część siedziska i użyj niskiego biegu. Zjedź na dół powoli z zamkniętą przepustnicą. Używaj hamulca tylnego w celu kontroli nad prędkością pojazdu. Unikaj zjeżdżania pod kątem i przechyłów ATV. Jeśli to możliwe zjeżdżaj na wprost. Postępuj zgodnie z procedurą zjazdu opisaną w instrukcji obsługi.

Zjeżdżając w dół pamiętaj:

- Przesuń ciężar ciała na tylną część siedziska (pod górę).
- Utrzymuj niską prędkość.

- Używaj stopniowo hamulca.
- Używaj niskiego biegu.
- Patrz przed siebie.



Jazda po stoku

Poruszanie się wzdłuż stoku zamiast jazdy pod górę lub w dół nazywane jest jazdą trawersem. Czasami, ze względu na stromiznę podjazdu konieczne jest częściowe trawersowanie jadąc nieco pod górę lub w dół.

Trawersowanie wymaga szczególnej uwagi. Unikaj jazdy trawersem na śliskich, wyboistych i luźnych podłożach.

Poniżej podane są podstawowe zalecenia do jazdy trawersem:

- Trzymaj obydwie stopy na podnóżkach.
- Skieruj tułów pod górę.
- Jadąc po miękkim podłożu konieczne może być skierowanie kół przednich nieco pod górę, tak by utrzymać prosty kurs wzdłuż podjazdu.
- Jeśli twój ATV zaczyna się przewracać skreć koła w dół stoku, o ile teren to umożliwia. Jeśli warunki uniemożliwiają taki manewr zeskocz natychmiast z ATV na stronę podjazdu.
- Unikaj gwałtownego operowania gazem.

Strategia jazdy

Poznaj teren

Przed jazdą zapoznaj się z terenem, po którym będziesz się poruszał i wyzwaniem, które czekają na twój ATV, tak by wynieść z jazdy jak najwięcej korzyści. Rozważnie wybierz miejsce jazdy. Korzystaj z istniejących traktów. Nie wkraczaj na cudzy teren i omijaj niebezpieczne zbocza i nieprzejezdne bagna. Zwracaj uwagę na ostre krawędzie, dziury, korzenie i przeszkody.

Doświadczony kierowca ATV unika trudności odpowiednio kierując ATV i unikając ryzykownych sytuacji. Naucz się rozpoznawać trakt, po którym jedziesz. Doświadczony jeździec spogląda daleko w przód. Wiedz, co cię czeka; przygotuj się z odpowiednim manewrem, zanim wjedziesz w teren tego manewru wymagający. Nieustająco bądź przygotowany na niebezpieczeństwo. Nie Jeźdź nigdy z nadmierną prędkością. Poruszaj się z prędkością dostosowaną do terenu, widoczności, warunków użytkowania i twojego doświadczenia. Zawsze podczas użytkowania ATV zachowaj ostrożność, zwłaszcza pokonując wzgórza, przeszkody, skręcając i operując w nieznanym terenie.



Dostosuj prędkość

Zawsze sięgaj wzrokiem dalej i dostosuj prędkość do terenu, widoczności, warunków użytkowania i twojego doświadczenia.

Analizując widoczny z daleka trakt będziesz miał możliwość wybrania najkorzystniejszej drogi (lub najbezpieczniejszego przejazdu) pośród przeszkód lub oczekującego ryzyka. Jeśli wpadniesz w tarapaty nie walcz za wszelką cenę, tylko wyszukaj innego przejazdu; zawnazu dostosuj prędkość.

Jazda po różnym podłożu

Wydmy piaskowe

Jazda po wydmach dostarcza nie lada emocji i radości, lecz aby bezpiecznie korzystać z tego typu jazd należy pamiętać o pewnych zaleceniach dotyczących bezpieczeństwa:

- Zamocuj na ATV chorągiewkę typu antenowego.
- Bądź przygotowany na zmianę charakteru piaszczystego podłoża.

- Unikaj mokrego piachu.
- Unikaj jazdy po roślinności.
- Uważaj na osuwiska i skarpy.
- Zachowaj ostrożność jadąc pod słońce. Brak cienia utrudnia zauważenie niebezpieczeństw.

Błoto i woda

Twój ATV jest przystosowany do przejeżdżania przez błoto i płytką wodę. Unikaj jednakże przejeżdżania przez wodę, gdzie mógłbyś zniszczyć dno, łęgowiska, czy też narazić brzeg potoku czy strumienia na erozję. To ostrzeżenie nie dotyczy tylko twojego bezpieczeństwa i uciechy, lecz chroni także środowisko, tak by również inni mogli z niego korzystać. Jeśli jeździsz po wodzie i błocie pamiętaj:

- Podnóżki mogą stać się śliskie.
- Przed wjazdem do wody określ je głębokość; nie wjeżdżaj do wody głębszej niż określa to instrukcja obsługi.
- Unikaj wody o szybkim nurcie.
- Jeśli przecinasz potok korzystaj w brodów lub miejsc, gdzie brzeg wznosi się stopniowo.
- W celu zapewnienia równowagi przygotuj się na balansowanie ciałem we wszystkich kierunkach.
- Uważaj na zatopione przeszkody.
- Sprawdź działanie hamulców po wyjechaniu z wody.

Śnieg

Jazda po twardym śniegu może sprawiać dużo uciechy. Jednakże jazda po puszystym śniegu, w niekorzystnych warunkach może powodować niszczenie podłoża. Jeździj jedynie po utwardzonym śniegu lub odśnieżonych traktach; upewnij się, że masz do tego zezwolenie właściciela terenu. Pamiętaj:

- Bądź ostrożny ze względu na warunki pogodowe.
- Zapoznaj się z prognozą pogody.
- Sprawdź lokalne przepisy umożliwiające poruszanie się ATV po szlakach wytyczonych dla skuterów śnieżnych.
- Ubierz się odpowiednio, zgodnie z warunkami pogodowymi.

Przejazd przez drogi publiczne

ATV są skonstruowane wyłącznie do jazdy terenowej. Jedną z głównych przyczyn wypadków, w których uczestniczą kierowcy ATV jest nielegalne bądź niewłaściwe poruszanie się po drogach publicznych. Ryzyko przejeżdżania przez drogi publiczne jest nieuniknione, zwłaszcza na obszarach, gdzie ATV używane są do prac ogrodniczych lub polowych. Jeśli musisz przejechać przez drogę postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami zmniejszającymi ryzyko:

- Zapoznaj się z przepisami krajowymi przed wkroczeniem na jakąkolwiek drogę publiczną.
- Przed przejechaniem drogi zatrzymaj ATV przy krawędzi drogi.
- Ustąp pierwszeństwa całemu ruchowi na drodze. Rozejrzyj się na obydwie strony.
- Jedź ostrożnie. Na utwardzonej nawierzchni twój ATV będzie prowadził się odmiennie; wykonywanie manewrów może być nieco trudniejsze zwiększając ryzyko kolizji.

- Jeżeli nie ma przeszkód i zachowana jest dobra widoczność przekraczaj drogę pod kątem 90°.
- Jeśli jedziesz w grupie, prowadzący powinien zsiąść przy krawędzi drogi, obserwować ruch na drodze i kierować przeprawą. Ostatni pojazd powinien zatrzymać się przed drogą, a jego kierowca powinien również zsiąść i pomóc w przejeździe prowadzącemu.
- Pamiętaj, że nieprawidłowe przekraczanie drogi lub nielegalne po niej jeżdzenie jest głównym powodem poważnych wypadków z udziałem ATV. Zachowaj zatem szczególną ostrożność. Zawsze wychodź z założenia, że kierowcy nie widzą cię, gdyż większość z nich obserwuje inne samochody, a nie ATV.

Ćwiczenie bezpiecznej jazdy

Działanie alkoholu, narkotyków i zmęczenia

Jazda ATV jest bardziej wymagająca niż prowadzenie samochodu. Aby jeździć bezpiecznie musisz być w dobrej kondycji psycho – fizycznej. Trzy czynniki uniemożliwiające uzyskanie wysokiej formy do jazdy ATV to alkohol, narkotyki (lub lekarstwa) i zmęczenie. Każdy z nich obniża twoją zdolność szybkiego podejmowania decyzji.

Alkohol

Picie i jeżdzenie będzie miało fatalne skutki. Alkohol wpływa na umiejętności niezbędne do bezpiecznej jazdy ATV. **Nie mieszaj alkoholu z ATV.**

Inne używki

Prawie każde lekarstwo stwarza zagrożenie dla kierowcy ATV. Wiele leków na receptę i nielegalnych środków farmakologicznych ma skutki uboczne większe niż alkohol. Wpływają one na twoje zdolności niezbędne do bezpiecznego kierowania ATV. Leki uspokajające takie jak barbiturany mają podobne działanie na organizm jak alkohol. Nawet tabletki na przeziębienie i antyalergiczne mogą sprawiać, iż będziesz czuł się słaby, senny i z zawrotami głowy. Twoje zdolności postrzegania, koordynacji i podejmowania decyzji mogą zostać ograniczone. Nigdy nie przyjmuj środków medycznych przed i podczas jazdy ATV.

Zmęczenie

Kierowanie ATV powoduje większe zmęczenie niż jazda samochodem. Pamiętaj, że zmęczenie może ograniczać twoją zdolność kierowania ATV. Poniżej zamieszczone jest kilka wskazówek pomagających unikać nadmiernego zmęczenia:

- Chronić organizm przed czynnikami zewnętrznymi: wiatrem, zimnem, deszczem i gorącem, które mogą powodować szybkie przemęczenie. Ubieraj się odpowiednio do warunków pogodowych.
- Ogranicz swój czas jazdy, dopóki nie poznasz swoich możliwości.
- Organizuj częste odpoczynki. Zatrzymaj się i zejź z ATV. Nikt nie powinien jeździć dłużej niż godzinę bez zatrzymania się, zejścia z ATV i zrobienia kilku kroków.

Znaj prawo

Powinieneś znać prawo określające jak i gdzie można użytkować ATV, a także postępować zgodnie z nim. Prawo ustanowione zostało dla bezpieczeństwa twojego i każdego innego człowieka. Ograniczając mniej odpowiedzialnych kierowców regulacje prawne pozwalają pozostałym na czerpanie radości z tego sportu. Prawo chroni również teren, po którym jeździsz i jego właścicieli.

Ty i reszta świata

Istnieje jeden fundamentalny czynnik uzależniający twój dostęp do terenów „jeździeckich”. Rozwój i utrzymanie możliwości jazdy oznacza życie w zgodzie z resztą świata – prywatnymi właścicielami gruntów, zarządcami dóbr publicznych i ludźmi mijanymi po drodze. Im lepiej będziesz z nimi żył, tym łatwiej będzie ulokować i zabezpieczyć dobre tereny do jazdy.

Obchodź się delikatnie!

Postępowanie niszczące środowisko naturalne jest nieodpowiedzialne i prowadzi do samozagłady. Naucz się chronić i zabezpieczać obszar, po którym jeździsz. Innymi słowy: obchodź się delikatnie!

- Podróżuj tylko po terenie, gdzie użytkowanie pojazdów silnikowych jest dozwolone.
- Respektuj prawa pieszych, narciarzy, obozowiczów i innych, tak by nie zakłócać ich działalności.
- Poprzez zdobycie map terenów, po których jeździsz i przepisów na nich obowiązujących edukuj się sam. Postępuj zgodnie z napotkanymi znakami i ograniczeniami; pytaj właściciela terenu o zgodę na przejazd przez teren prywatny.
- Unikaj potoków, brzegów jezior, łąk, bagnistych dróg i traktów, stromych wzgórz, dzikiej zwierzyny i żywego inwentarza.
- Jeździj odpowiedzialnie, by chronić środowisko naturalne i zarazem czerpać przyjemność z obcowania na łonie natury.

Poniżej zamieszczone są wskazówki ułatwiające łagodne obcowanie z naturą:

- Uzyskaj z odpowiedniego źródła mapę terenu. Poznaj obowiązujące na nim przepisy i postępuj zgodnie z nimi.
- Nie hałasuj przy użyciu ATV. Nie zakładaj głośnego wydechu do ATV. Nie ma nic gorszego dla napotkanych ludzi jak napotkany hałasujący pojazd. Nie manipuluj przy osadniku sadzy.
- Nie jeździj po młodnikach, krzakach i trawie. Zniszczysz je.
- Unikaj miękkich i mokrych dróg i traktów łatwo rozkopywanych przez pojazdy. Naprawa uszkodzeń jest droga.
- Omijaj łąki, skarpy, brzegi potoków i jezior. Buksujące opony łatwo je zniszczą.
- Nie zgadzaj się na przetarcie lub wycięcie nowego przejazdu.
- Bądź uprzejmy, gdy spotykasz innych użytkowników traktu. Zatrzymaj się z boku i przepuść jeźdźców konnych i pieszych. Jeśli jesteś w pobliżu koni najlepiej będzie zgasić silnik – koń, który wpadł w panikę stanowi zagrożenie dla ciebie i jego właściciela.
- Trzymaj się z daleka od dzikich zwierząt prowadzących młode bądź szukających pożywienia.
- Przestrzegaj zamkniętych przejazdów i znaków nakazujących. Pamiętaj, że wandalizm drogo kosztuje.
- Nie wkraczaj na tereny opisane jako „Ostoja zwierzyny”. Są one zamknięte dla wszelkich pojazdów, z rowerami włącznie. Wiedz, gdzie są twoje granice.
- Uzyskaj pozwolenie na przekroczenie terenu prywatnego i przestrzegaj praw własności.

Przyszłe możliwości wspaniałego podróżowania twoim ATV są w twoich rękach. Zatem – obchodź się łagodnie!

Poszerzaj swoje horyzonty

Jak znaleźć niezłe miejsce do jazdy? Możesz zacząć od rozmowy z twoim dealerem i pytać go o:

- Gdzie jeżdżą inni klienci?
- Do kogo należy teren do jazdy?
- Jakie są reguły korzystania z niego?

Kluby ATV dysponują możliwościami wspólnego wyszukania odpowiedniego terenu do jazdy. Jeśli posługujesz się własną mapą topograficzną niezłym sposobem jest znalezienie otwartej przestrzeni z odpowiednimi traktami. Dowiedz się, do kogo należy grunt i czy zezwoli on na jego użytkowanie. W ten sposób możesz wypracować sieć odpowiednich terenów do jazdy.



CZĘŚĆ II – PORADNIK JAZDY TERENOWEJ

Wstęp

Poradnik ten opisuje kilka ćwiczeń, które pomogą ci rozwinąć podstawowe umiejętności niezbędne do bezpiecznej i pełnej przyjemności jazdy ATV. Jednakże, aby mówić o sobie jako o doświadczonym kierowcy ATV potrzebował będziesz wiele godzin jazdy.

Nie rozpoczynaj tych ćwiczeń, jeśli nie przeczytałeś instrukcji obsługi ATV i pierwszego rozdziału niniejszego podręcznika. Ćwiczenia przewidziane są dla niezmodyfikowanych ATV, wyposażonych w niskociśnieniowe, kostkowe opony. Przeczytaj uważnie te instrukcję przed przystąpieniem do ćwiczeń.

Poradnik zawiera ćwiczenia, które należy wykonywać pojedynczo. Powtarzaj ćwiczenia, aż do czasu, aż będziesz w stanie prawidłowo wykonać każde zadanie pięciokrotnie. Pamiętaj, gdy poczujesz się zmęczony zrób przerwę. Zadania te powinny zabrać około trzy do czterech godzin.

Twój ATV i zadania do wykonania

Charakterystyka kierowania ATV zależy od ich konstrukcji i wyposażenia. Opisanie ćwiczenia wykorzystać można do większości ATV, z jednym wyjątkiem: ATV z niezablokowanym dyferencjałem. Jeśli twój ATV posiada tylny dyferencjał, pamiętaj o konieczności jego zablokowania przed rozpoczęciem ćwiczeń. Szczegółowe informacje sprawdź w instrukcji obsługi pojazdu.

Koła ATV ze sztywną osią tylną (i te ze zablokowaną osią) podczas skręcania obracają się z identyczną prędkością. Technika skręcania opisana jest w rozdziale „Podstawy Skręcania”. ATV z niezablokowaną tylną osią zezwala podczas skręcania na obrót kół tylnych z różną prędkością. Brak kontaktu z podłożem spowoduje swobodny obrót koła. Ponowne zetknięcie się koła z gruntem spowoduje nagłe przekazanie siły napędowej i ryzyko utraty panowania nad pojazdem.

Pewne ATV dostępne są obecnie z napędem 4WD. Jeżdżąc z włączonym napędem na cztery koła pamiętaj:

- Używając jedynie przedniego lub tylnego hamulca efekt hamowania przekazywany jest na wszystkie koła.
- Nagłe hamowanie silnikiem przekazywane będzie na wszystkie cztery koła.

Bardziej szczegółowe informacje znajdziesz w instrukcji obsługi twojego ATV.

Przygotowanie:

Wybór terenu do ćwiczeń

Wybierz otwarty obszar nadający się do jazdy terenowej (około 30 x 60 m) oddalony od innych użytkowników i niezawierający przeszkód. Do ćwiczeń 1,2, 3, 4, 5, 6 i 9 teren powinien być płaski. Do ćwiczeń 7 i 8 będziesz potrzebował wzgórków. Nie powinny one być strome i powinny być łatwe do osiągnięcia pieszo. Podstawowe manewry łatwiej będzie przećwiczyć na twardym podłożu. Jeśli planujesz jazdę na prywatnym terenie upewnij się, że właściciel terenu

wyraził na to zgodę. Nie wykonuj ćwiczeń na drogach publicznych i utwardzonych. ATV przeznaczone są wyłącznie do jazdy terenowej.

Co ze sobą zabrać?

Zabierz 5 przedmiotów, które możesz użyć jako wyznaczników. Kartony po mleku lub plastikowe butelki napełnione piaskiem doskonale spełnią to zadanie. Nie używaj szklanych butelek lub przedmiotów, które można stłuc lub połamać. Zabierz ze sobą taśmę pomiarową do oznaczenia odcinków. W ostateczności zorientuj się jak długi jest twój krok, by w ten sposób odmierzyć dystans do ćwiczeń (30 metrów to około 35 – 40 kroków).

Reguły bezpieczeństwa

Jeśli nie będziesz postępował z zaleceniami tej instrukcji wykonywane ćwiczenia mogą być niebezpieczne. Zatem przestrzegaj podanych poniżej reguł bezpieczeństwa:

- Ubierz prawidłowy ubiór ochronny. Składa się on z dobrego kasku, butów, rękawic, gogli, koszuli z długim rękawem i długich spodni.
- Zgodnie z instrukcją obsługi ATV dokonaj kontroli pojazdu przed jazdą.
- Sprawdź teren do jazdy pod kątem istniejących zagrożeń.
- Zabierz ze sobą doświadczonego kolegę. Jeśli coś pójdzie źle możesz liczyć na pomoc jak również będzie on mógł ocenić twoje postępy.
- Nie mieszaj alkoholu i środków farmakologicznych z jazdą ATV.
- Nie przewoź pasażera.
- Zwróć uwagę na dodatkowe zalecenia dotyczące bezpieczeństwa zawarte w niniejszej instrukcji.

Jak korzystać z instrukcji?

Instrukcja podzielona jest na trzy poziomy: Poziom 1 – podstawy kierowania ATV; Poziom 2 – elementarne manewry; Poziom 3 – pozostałe manewry. Nawet jeśli kierowałeś ATV przez więcej niż 3 miesiące, przed rozpoczęciem kolejnych poziomów upewnij się, że wymogi poziomu 1 zostały przez ciebie spełnione.

Ćwiczenia poziomu 1 pokrywają podstawy kierowania ATV. Jeśli teren, po którym jeździsz zawiera korzenie i inne przeszkody po ćwiczeniu nr 3 wykonaj ćwiczenie nr 9.

Ćwiczenie nr 1

- Elementy sterowania

- Rozmieszczenie i funkcjonowanie

Ćwiczenie nr 2

- Hamowanie

- Hamowanie na prostej
- Hamowanie w zakręcie

Ćwiczenie nr 3

- Skręcanie

- Zakręty na dużym łuku

- Małe kółka
- Wykonanie „ósemki”

Ćwiczenia poziomu 2 służą nauce podstawowych manewrów. Wszyscy kierowcy ATV powinni przećwiczyć te ćwiczenia przed przejściem do poziomu 3.

Ćwiczenie nr 4

- Ostre skręty

Ćwiczenie nr 5

- Szybsze skręty

Ćwiczenie nr 6

- Nagłe zatrzymanie

- Podczas jazdy na wprost
- Podczas zakręcania

Ćwiczenie nr 7

- Podjazdy

- Podjeżdżanie, zakręcanie i zjeżdżanie
- Podjeżdżanie, zatrzymanie i zjeżdżanie
- Zatrzymanie podczas zjeżdżania

Poziom 3 służy przećwiczeniu pozostałych manewrów.

Ćwiczenie nr 8

- Jazda trawersem

Ćwiczenie nr 9

- Pokonywanie przeszkód

Ćwiczenie nr 1 – Elementy sterowania

Przedmiot: Zajęcie prawidłowej pozycji na ATV, rozmieszczenie i obsługa elementów sterowania, zejście z ATV.

Umiejętność: Zapoznanie się i opanowanie elementów sterowania.

Zadania:

Zadanie nr 1: Weź instrukcję obsługi twojego ATV i sprawdź usytuowanie hamulca postojowego. Uruchom hamulec postojowy (o ile występuje). Elementy sterowania ATV mogą się różnić pomiędzy pojazdami. Twój ATV może nie mieć wszystkich wymienionych elementów, zapoznaj się jednakże z występującymi. Po sprawdzeniu w instrukcji obsługi sprawdź rozmieszczenie następujących elementów sterowania:

Hamulec postojowy	Hamulec ręczny i nożny	Dźwignia sprzęgła
Dźwignia gazu (otwarcie w $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ i całkowite)	Stacyjka	Podręcznik obsługi (jeśli występuje)
Wyłącznik silnika	Kranik paliwa	Dźwignia zmiany biegów
Ssanie	Dźwignia zakresu pracy przekładni (szybko/wolno) – o ile występuje	Dźwignia biegu wstecznego – o ile występuje
Rozrusznik (ręczny, nożny, elektryczny)		

Zadanie nr 2: Usiądź na ATV, uważając by nie nacisnąć dźwigni zmiany biegów. Zajmij prawidłową postawę; Sprawdź rozmieszczenie i działanie każdego elementu sterowania. Bez patrzenia w dół spróbuj wsiąść na ATV, trzymając przy tym głowę i wzrok na wprost. Upewnij się, że nauczyłeś się systemu zmiany biegów twojego ATV. Sprawdź w instrukcji obsługi pojazdu.

Wskazówki:

- Upewnij się, że wszystkie elementy sterowania działają prawidłowo. Sprawdź ATV na podstawie instrukcji obsługi i rozdziału kontrola przed jazdą.
- Pamiętaj, że elementy sterowania i ich rozmieszczenie różni się pomiędzy poszczególnymi modelami ATV. Powinieneś przećwiczyć ten element kiedykolwiek będziesz jeździł innym ATV.

Uważaj na:

- Włączenie lewej dźwigni hamulca jako sprzęgła.
- Zmiany biegów na niższy zamiast wyższy i na odwrót.
- Kłopot ze zmianą przełożenia z szybkiego na wolne i ze znalezieniem

Sugestie:

Motocyklista musi zmienić stare nawyki kierowania i skręcania. System zmiany biegów może różnić się pomiędzy ATV. Upewnij się, że znasz system zmiany biegów twojego ATV. Sprawdź w instrukcji obsługi. Spróbuj zakołysać ATV podczas zmiany przełożenia.

- biegu wstecznego.
- Potwierdzenie włączenia poszczególnych włączników.

Na podstawie instrukcji obsługi ustaw kierownicę i elementy sterowania, tak, by łatwiej było kierować i obsługiwać ATV.

Ćwiczenie nr 2: Hamowanie

Przedmiot: Właściwe używanie hamulców i płynne, bezpieczne zatrzymanie ATV.

Umiejętność: Ruszanie, zmiana biegów, zatrzymanie, skręcanie.



Zadanie:

Zadanie nr 1: Hamowanie podczas jazdy na wprost. Oznacz słupkiem „A” miejsce startu. Następnie umieść słupki „B1” i „B2” na wprost, w odległości 30 m. Uruchom ATV i jedź prosto w kierunku dwóch słupków. Zanim do nich dojedziesz zwolnij. Zatrzymaj ATV płynnie i bez poślizgu, tak, by koła przednie znalazły się pomiędzy słupkami B1 i B2. Powtórz kilkakrotnie to ćwiczenie na pierwszym biegu. Następnie spróbuj na drugim biegu. Jedź na wprost w kierunku słupków B1 i B2, przyspiesz i włącz drugi bieg. Zanim osiągniesz słupki B1, B2 zwolnij, zredukuj na pierwszy bieg, a następnie zatrzymaj pojazd płynnie i bez poślizgu, tak, by koła przednie znalazły się pomiędzy słupkami B1 i B2.

Zadanie 2: Hamowanie na zakręcie. Rozmieść słupki C i D jak pokazuje powyższy rysunek. Rusz od słupka A i jedź w kierunku B1, B2. Przyspiesz i włącz drugi bieg. Na wysokości słupków B1, B2 zwolnij i zredukuj do pierwszego biegu. Po minięciu słupków skreć kierownicą w lewo i stopniowo skręcając zatrzymaj płynnie i bez poślizgu ATV, z przednimi kołami przy słupku C. Przećwicz ten manewr w prawo, zatrzymując przednie koła przy słupku D. Podobnie jak w zadaniu 1 powtórz manewry kilkakrotnie na drugim biegu, a następnie przećwicz je na wyższych biegach, do czasu, aż będziesz w stanie płynnie i każdorazowo zatrzymać ATV przy słupkach C i D.

Wskazówki:

- Trzymaj stopy przez cały czas na podnóżkach.
- Głowę i wzrok trzymaj skierowane przed siebie.
- Patrz przed siebie zatrzymując się na wprost. Patrz wokół siebie, gdy zwalniasz na zakręcie.
- Przy zmniejszeniu prędkości zredukuj bieg.

Uważaj na:

- Przekroczenie krańcowych słupków.
- Ściąganie ATV podczas hamowania na wprost.
- Ślizganie lub zarzucanie tyłu.
- Zbyt szeroki skręt ATV.
- Chaotyczną zmianę biegów.

Sugestie:

Zacznij zwalniać wcześniej.
Trzymaj prosto kierownicę i rozglądaj się wokół siebie.
Zacznij zwalniać wcześniej. Stopniowo zwiększaj siłę hamowania.
Kieruj kierownicą. Przesuń się do przodu i nieco pochyl. Zacznij zwalniać wcześniej.
Po każdej zmianie biegów zdejmuj stopę z dźwigni. Zamknij przepustnice przed każdą zmianą.

Ćwiczenie nr 3: – Skręcanie

Przedmiot: Demonstracja podstawowych umiejętności skręcania poprzez prawidłowe przeniesienie ciężaru ciała, zapewnienie balansu i unikanie ryzyka utraty panowania nad ATV.

Umiejętność: Kontrola otwarcia przepustnicy, przeniesienie ciężaru ciała, skręcanie i hamowanie.



Zadania:

Zadanie nr 1: Skręcanie po dużym łuku. Umieść słupki A i B w odległości 20 metrów od siebie, jak pokazano to na rysunku. Objedź po zewnętrznej obydwie słupki po dużym łuku, wykonując duży owal. Przejeźdź tę figurę kilka razy w lewo, a następnie kilka razy w prawo. Nie zmieniaj biegów podczas tego ćwiczenia.

Zadanie 2: Skręcanie po małym łuku. Teraz wykorzystaj obydwie słupki jako środek dużych okręgów. Przejeźdź w koło wokół słupka A, w lewą stronę. Kontynuuj jazdę zmniejszając promień skrętu, wykonując coraz ciaśniejszy skręt. Następnie wykonaj ten sam manewr wokół słupka B, jeżdżąc w sprawną stronę. Przećwicz zacieśnianie skrętu w prawo.

Zadanie 3: Wykonanie „ósemki”. Zrób kombinację okręgów wokół słupków A i B, tak, by wykonać dużą „ósemkę”. Wraz z rozwijaniem twoich umiejętności zmniejszaj odległość między słupkami (do 8 metrów), tak, by wykonywana figura była mniejsza.

Wskazówki:

- Trzymaj stopy przez cały czas na podnóżkach.
- Głowę i wzrok trzymaj skierowane przed siebie, koncentrując się na planowanym przejeździe.

- Zwolnij przed zakretem i rozsądnie dodaj gazu przy wychodzeniu z zakretem.
- Wykorzystaj „język ciała” do balansowania podczas wykonywania skrętów.
- Przesuń ciężar ciała do przodu i do wewnątrz zakretem.
- Skreć kierownicą patrząc w kierunku zakretem.

Uważaj na:

- Przewrócenie się ATV.
- Szerokość skrętu ATV.

Sugestie:

Pochyl tułów do zakretem.
Zwolnij. Obciąż bardziej przód, skreć kierownicą i patrz w stronę skrętem.

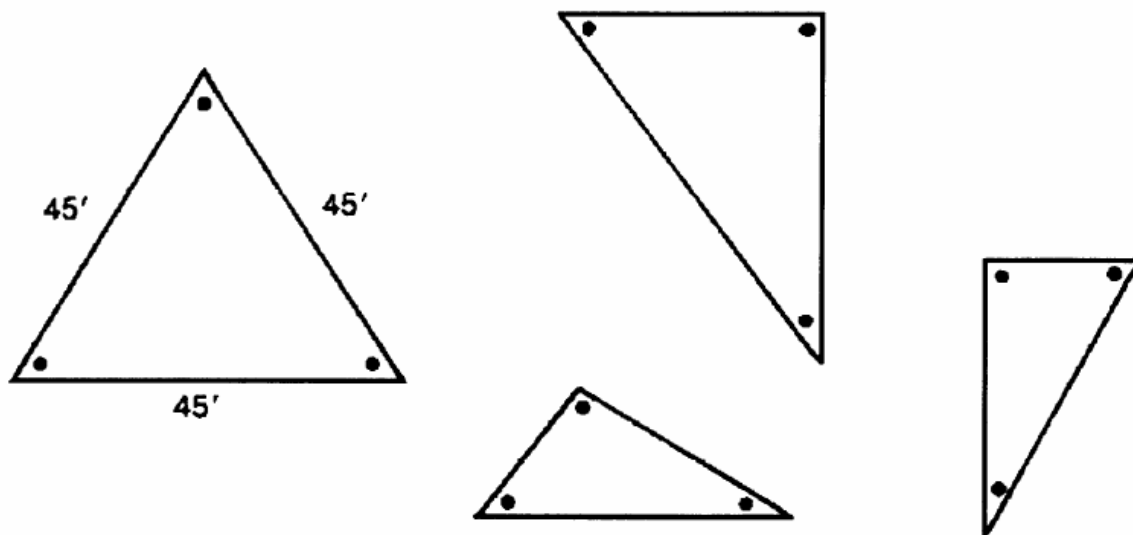
UWAGA:

Jeśli na terenie, który używasz znajdują się korzenie lub inne przeszkody, przeprowadź ćwiczenie 9 po ćwiczeniu 3.

Ćwiczenie nr 4: – Ostre skręty

Przedmiot: Wykonywanie ostrych skrętów bez ryzyka wywrócenia ATV wykorzystując hamowanie, balansowanie ciałem i kontrolę otwarcia przepustnicy.

Umiejętność: Balansowanie ciałem, skrećanie, kontrola otwarcia przepustnicy, hamowanie.



Zadania:

Zadanie nr 1: Ustaw trzy słupki w trójkąt równoboczny. Bok trójkąta powinien mieć co najmniej 15 metrów. Przejedź wokół trójkąta w lewą stronę, omijając słupki po zewnętrznej. Poruszaj się w odległości 1 metra od linii trójkąta.

Po prawidłowym wykonaniu tego ćwiczenia przejedź trójkąt w prawą stronę. Następnie zmień boki i kąty trójkąta i przećwicz jazdę wokół kolejnych trójkątów.

Wskazówki:

- Cały czas trzymaj stopy na podnóżkach.
- Zwolnij przed zakrętem.
- Patrz przed siebie w stronę zakrętu i zamierzonej trasy przejazdu.
- Przy wychodzeniu z zakrętu rozważnie dodaj gazu.
- Pochyl się i skręć kierownicę w stronę zakrętu.

Uważaj na:

- Promień skrótu ATV.

Sugestie:

Zwolnij bardziej przed wykonaniem manewru skrótu.

Pochyl się bardziej w stronę skrótu.

Aby uniknąć odciążenia przodu stopniowo otwieraj przepustnicę.

Aby zapewnić obciążenie kół przednich zegnij łokcie i pochyl się do przodu.

Ćwiczenie nr 5: – Szybsze zakręcanie

Przedmiot: Wykonywanie szybkich skrętów w celu ominięcia przeszkody koordynując prędkość, ułożenie ciała, balansowanie pomocne przy nagłych zmianach kierunku.

Umiejętność: Balansowanie ciałem, kierowanie za pośrednictwem zmiany otwarcia przepustnicy, zmiana kierunku jazdy.



Zadania

Zadanie nr 1: Ustaw pięć słupków w odległości co 10 metrów. Przejedź slalomem pomiędzy słupkami omijając pierwszy słupek od lewej strony. Najpierw przejedź slalom z niewielką prędkością, a następnie zwiększaj stopniowo prędkość. Nie włączaj biegu wyższego niż drugi. Po przećwiczeniu tego przejazdu ustaw słupki ciaśniej. Nie powinny one jednakże stać bliżej, niż w odległości 6 metrów jeden od drugiego.

Wskazówki:

- Cały czas trzymaj stopy na podnóżkach.
 - Aby zapoczątkować skręt przenieś szybko ciężar ciała. Aby efektywnie balansować ciałem, unieś się nieco na podnóżkach, przesuń biodra i pochyl tułów do wewnątrz każdego zakrętu.
 - Aby skręcić w lewo, skręć nieco w tę stronę, szybko pochyl się w lewo i dodaj troszkę gazu. Przy prawym zwrocie zadziałaj odwrotnie.
 - Nie patrz na kolejny słupek, do którego dojeżdżasz. Patrz przed siebie; nie opieraj wzroku na słupku.
-

Uważaj na:

- Przejeżdżanie po słupkach, chcąc je omijać za ciasno.

Sugestie:

Pochylaj się mocniej jadąc wokół słupka, balansuj mocniej ciałem.
Stosuj szybsze otwarcia przepustnicy, ale nie na tyle duże, by odciążyć przód ATV.

Ćwiczenie nr 6: – Nagłe zatrzymanie

Przedmiot: Płynne, bezpieczne zatrzymanie ATV na możliwie najkrótszym dystansie.

Przećwiczenie tego manewru zapewni umiejętność nagłego zatrzymania ATV przed przeszkodą.

Umiejętność: Zmiana biegów, zatrzymanie, hamowanie podczas skręcania.



Zadania

Zadanie nr 1: Nagłe zatrzymanie na prostej ścieżce. Rozmieść słupki A, B1 i B2 wg powyższego rysunku. Rusz od słupka A i jedź na drugim biegu w stronę słupków B1 i B2. Do chwili przekroczenia bramki B1 – B2 utrzymuj prędkość. Po przekroczeniu B1 – B2 zatrzymaj tak szybko i bezpiecznie ATV jak tylko potrafisz. Zaznacz miejsce zatrzymania. Powtórz manewr próbując zatrzymać pojazd płynnie i bezpiecznie, ale na krótszym dystansie. Pierwsze dwie próby przeprowadź na drugim biegu. Pamiętaj, by rozpocząć hamowanie i redukcję biegu dopiero po przekroczeniu bramki B1 – B2. Po przećwiczeniu manewru na drugim biegu przećwicz hamowanie z wyższych biegów.

Zadanie nr 2: Nagłe zatrzymanie podczas skręcania. Rozmieść słupki C i D zgodnie z powyższym rysunkiem. Rusz od słupka A i jedź w stronę słupków B1 i B2. Po przekroczeniu B1 – B2 skręć w lewo na drugim biegu w stronę słupka C. Po przekroczeniu słupka C zatrzymaj tak szybko i bezpiecznie ATV jak tylko potrafisz. Zaznacz miejsce zatrzymania. Powtórz manewr

próbując zatrzymać pojazd płynnie i bezpiecznie, ale na krótszym dystansie. Pierwsze dwie próby przeprowadź na drugim biegu. Pamiętaj, by rozpocząć hamowanie i redukcję biegu dopiero po przekroczeniu słupka C. Po przeciwczeniu manewru na drugim biegu przeciwcz hamowanie na trzecim biegu. Następnie przeciwcz ten manewr w prawo, przestrzegając początku hamowania dopiero po minięciu słupka D.

UWAGA: Najlepiej jest unikać gwałtownego hamowania podczas manewru skręcanie, jednakże pewne okoliczności mogą wymóc ten manewr.

Wskazówki:

- Cały czas trzymaj stopy na podnóżkach.
- Trzymaj głowę uniesioną i wzrok skierowany przed siebie.
- Jeśli niechcący zablokujesz koła, zwolnij chwilowo hamulec i naciśnij z powrotem, lecz bardziej stopniowo.

Uważaj na:

- ATV ściąga w jedną stronę.
- Tył ATV ślizga się i zarzuca.
- Przód ATV ślizga się i zarzuca.

Sugestie:

Ustaw ciężar swojego ciała pośrodku ATV.
Patrz gdzie chcesz jechać.
Hamuj lżej tylnym hamulcem. Redukuj płynniej biegi.
Hamuj lżej przednim hamulcem.

Ćwiczenie nr 7: – Podjazdy

Przedmiot: Wykonywanie podjazdów, zawrotów i zjazdów przy zastosowaniu prawidłowej techniki bezpiecznego zawracania.

Umiejętność: Zapewnienie równowagi, balansowanie ciałem, hamowanie, kontrola otwarcia przepustnicy.



Zadania:

Przed wykonaniem ćwiczeń upewnij się, że hamulec postojowy twojego ATV działa prawidłowo.

Zadanie nr 1: Podjeżdżanie, skręty i zjeżdżanie. Na potrzeby tego ćwiczenia wybierz łatwy podjazd (wzgórze) bez przeszkód (łatwy do podejścia na piechotę). Zdobywanie podjazdu rozpocznij od przyspieszenia, zanim osiągniesz podstawę podjazdu. Jeśli to konieczne, u

podstawy podjazdu zredukuj bieg, tak, by zapewnić wystarczający moment obrotowy na podjechanie pod górę. Przed wierzchołkiem skręć w lewo. Utrzymuj skręt i moment obrotowy, aż do chwili skierowania ATV w dół. Zjedź w dół na niższym biegu, odpowiednio hamując. Następnie powtórz ćwiczenie zwracając w prawą stronę.

Jeśli wjeżdżasz pod górę i stracisz niezbędny moment obrotowy:

- Utrzymuj sylwetkę pochyloną do podjazdu i uruchom hamulce, aż do zatrzymania ATV. Nigdy nie zezwalaj na rozpoczęcie staczania się pojazdu.
- Utrzymując tułów pochylony do przodu uruchom hamulec postojowy.
- Zsiądź na stronę skierowaną pod górę i postępuj zgodnie z procedurą opisaną w instrukcji obsługi. Nie przystępuj do zjeżdżania tyłem. Jeśli pojazd zaczyna się staczać nie uruchamiaj gwałtownie tylnego hamulca. Używanie tylko tylnego hamulca lub gwałtowne jego uruchomienie spowodować może przezołkowanie ATV.

Jeśli zaczynasz toczyć się w dół podejmij następujące kroki:

- Z ciężarem ciała skierowanym pod górę uruchom przedni hamulec. Jeśli twój ATV nie posiada przedniego hamulca postępuj zgodnie z zapisami instrukcji obsługi.
- Do całkowitego zatrzymania wykorzystaj tylny hamulec. Następnie zaciągnij hamulec postojowy i zsiądź na stronę podjazdu. Jeśli pojazd skierowany jest prosto do góry zsiądź na jedną ze stron i postępuj zgodnie z procedurą opisaną w instrukcji obsługi.
- Jeśli ATV nadal się stacza zeskocz natychmiast z pojazdu.

Wskazówki:

Podjeżdżanie

- Pewne podjazdy SA zbyt strome dla twoich umiejętności. Nie wykraczaj poza swoje możliwości.
- Niektóre podjazdy są zbyt strome dla twojego ATV, bez względu na twoje umiejętności.
- Trzymaj obydwie stopy pewnie na podnóżkach.
- Podczas podjeżdżania przesun ciężar ciała do przodu. Przy bardziej stromych podjazdach pochyl się bardziej, unieś na podnóżkach i pochyl tors nad przednimi kołami.
- W pobliżu wierzchołka i zwrotu przenieś ciężar ciała pod górę i w stronę podjazdu.

Ćwiczenie nr 7: – Podjazdy – kontynuacja

Zjeżdżanie

- Aby zjechać w dół przenieś ciężar ciała do tyłu. Na bardziej stromych zjazdach wyprostuj, lecz nie blokuj łokcie i kolana. Zegnij się w stronę kierownicy tak, by twoja postać była nad tylną częścią siedziska.
- Zjeżdżaj na niskim biegu i używaj hamulców do utrzymywania bezpiecznej prędkości zjazdu.
- Kluczem do prawidłowego wykonania tego ćwiczenia jest zdobycie umiejętności przenoszenia ciężaru ciała z przedniej części ATV (podjeżdżanie), na stronę podjazdu (zawracanie) i na tył ATV (przy zjeździe). Aby płynnie przenosić ciężar ciała unieś się nieco na podnóżkach.



Zadania:

Zadanie nr 2: Zatrzymanie podczas zjeżdżania. Podczas zjeżdżania zwolnij uruchamiając stopniowo hamulce i zatrzymaj ATV.

Uważaj na:

- ATV traci cały moment obrotowy podjeżdżając pod górę.
- ATV zjeżdża zbyt szybko.
- Zablokowanie kół spowoduje poślizg.
- ATV stacza się dopóki na nim siedzisz.

Sugestie:

Atakuj podjazd z większą prędkością. Nie zawracaj, jeśli ATV nie ma już wystarczającego rozpędu, by wykonać nawrót o 180°. Uruchom Hamulce zanim całkowicie wytracisz prędkość. Nie zezwalaj na rozpoczęcie staczania się pojazdu. Zapewnij płynne hamowanie. Stosuj niski bieg. Nie dodawaj gazu. Po zwolnieniu hamulca postojowego natychmiast zacznij stopniowe hamowanie. W żadnym wypadku nie zezwól na staczanie się ATV. Jeśli masz do dyspozycji przedni hamulec próbuj zatrzymać ATV przy jego pomocy. Przenieś ciężar ciała na przód pojazdu i przy pomocy przedniego hamulca zatrzymaj ATV. Jeśli przedni hamulec nie zwalnia biegu ATV zeskocz natychmiast. Nie próbuj zjeżdżać tyłem ze wzgórza. Stosowanie jedynie lub nagle tylnego hamulca spowodować może przeकोziołkowanie ATV.

Ćwiczenie nr 8: – Jazda trawersem

Przedmiot: Stosowanie prawidłowej techniki do jazdy wzdłuż zbocza, tak by ni stracić równowagi lub obranego kursu.

Umiejętność: Przenoszenie ciężaru ciała, balansowanie ciałem, kontrola otwarcia przepustnicy.



Zadania:

Zadanie nr 1: Do tego ćwiczenia znajdź łatwy podjazd bez przeszkód. Rozpocznij podjeżdżanie i przyspiesz przed podstawą wzniesienia. Jeśli to konieczne, u podstawy wzniesienia zredukuj bieg na niższy, tak, by zapewnić odpowiedni moment obrotowy niezbędny do zdobycia podjazdu. Skręć ATV w lewo i jedź wzdłuż zbocza, a następnie zjedź w dół. Powtórz ćwiczenie w prawą stronę.

Pamiętaj: Jazda trawersem wymaga sprytu. Przećwicz ten manewr ostrożnie. Pamiętaj, by nie dopuścić do zjeżdżania ATV tyłem.

Wskazówki:

- Trzymaj obydwie stopy na podnóżkach.
- Do podjeżdżania i zjeżdżania wykorzystuj zasady podane w poprzednim ćwiczeniu.
- Przenoś ciężar ciała.
- Jeśli podczas jazdy trawersem ATV zaczyna zbaczać w dół, skręć nieco pod górę, tak, by utrzymać kierunek jazdy na wprost.
- Jeśli ATV zaczyna się przewracać skieruj koła w dół stoku, o ile teren zezwala na taki manewr. Jeśli ukształtowanie terenu wyklucza skręt w dół, a przeniesienie ciężaru ciała pod górę nie pomaga, zeskocz natychmiast z ATV na stronę podjazdu.

Uważaj na:

- Podjeżdżając pod górę ATV szybko traci rozpęd.
- Podjeżdżając pod górę przednie koła mogą utracić przyczepność z podłożem.
- ATV może przekoziółkować, kiedy jedziesz trawersem lub skręcasz.
- Tył ATV może się ześlizgiwać podczas jazdy trawersem.
- Nadmierne wstrząsy przednich kół doprowadzić mogą do spadnięcia z pojazdu.

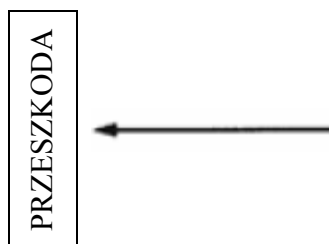
Sugestie:

Rozpoczynaj manewr z nieco większą prędkością.
Podczas podjeżdżania przesuń ciężar ciała do przodu. Przy bardziej stromych podjazdach pochyl się bardziej, unieś na podnóżkach i pochyl tors nad przednimi kołami. Nie przyspieszaj gwałtownie koło wierzchołka. Pochylaj się bardziej w stronę wierzchołka. Unieś się na podnóżkach w stronę szczytu. Większy nacisk połóż na podnóżek od strony szczytu.
Unikaj gwałtownych ruchów dźwigni gazu mogących spowodować utratę przyczepności kół tylnych.
Przenieś więcej ciężaru ciała na tył pojazdu. Zjeżdżaj wolniej.

Ćwiczenie nr 9: – Pokonywanie przeszkód

Przedmiot: Zastosowanie odpowiedniej techniki do przejazdu przez przeszkody, których nie można ominąć.

Umiejętność: Przejeżdżanie przeszkód, balansowanie ciałem.



Zadania:

Zadanie nr 1: Na początkowe ćwiczenia wybierz niewielkie przeszkody. Dobrze spełni to zadanie nieduża koleina, mulda lub niewielka kłoda. Dojeżdż możliwie blisko do przeszkody z prędkością pieszego i pod kątem 90°. Unieś się na podnóżkach i po dojechaniu do przeszkody dodaj trochę gazu. Pochyl się do przodu i zamknij gaz po pokonaniu przeszkody przez przednie koła. Powróć do normalnej pozycji po pokonaniu przeszkody przez tylne koła.

UWAGA: Jeśli na terenie, który wykorzystujesz są korzenie i inne przeszkody wykonaj ćwiczenie 9 po ćwiczeniu 3.

Wskazówki:

- Pamiętaj o staniu na podnóżkach podczas wykonywania tego ćwiczenia.
 - Pamiętaj o utrzymywaniu zgiętych łokci i kolan w celu amortyzowania wstrząsów.
 - Rozważane tutaj przeszkody to muldy i korzenie.
 - Jeśli tylko jedno z kół przednich lub tylnych pokona przeszkodę, bądź przygotowany do balansowania ciałem i utrzymania równowagi, gdy ATV przechyli się na jedną stronę.
-

Uważaj na:

- Nadmierny wstrząs od uderzenia w przeszkodę.
- ATV nie pokonuje prawidłowo przeszkody – przejeżdża tylko jedno koło i ATV zaczyna się obracać.
- Koła przednie zaczynają pchać przeszkodę zamiast po niej przejechać.
- Tylne koła uderzają w przeszkodę z dużą siłą.

Sugestie

Zegnij bardziej ręce w łokciach i nogi w kolanach.

Trzymaj pewnie kierownicę, nawet, jeśli masz zgięte ręce i utrzymuj kurs ATV na wprost.

Otwórz nieco przepustnicę przy dojechaniu do przeszkody i zamknij ją jak tylko przednie koła ją pokonają.

Zegnij się nieco do przodu jak tylko przednie koła pokonają przeszkodę i odciąż koła tylne. Zamknij gaz zanim koła tylne dotrą do przeszkody.
