

Sikker på MC – 2024

CMYK





Temagjennomgang

SITTESTILLING

- Forankring

KJØRETEKNIKK

- Blikk, gasskontroll og styring

GASSKONTROLL

- Hvordan bruke gass i kurver

BREMSING

- Hva betyr rett bremseteknikk

FARTSTILPASNING

- Hva bestemmer korrekt fartsvalg

KRYSS

- Unngå å bli påkjørt

Innledning

➤ PRESENTASJON

- Bli kjent med hverandre

➤ MÅL – Bli en tryggere og bedre motorsyklist

- Videreutvikle det du allerede gjør
- I dag skal du kjøre i ditt tempo. Du skal ikke prestere, men du skal erfare.
 - Hva tenker du at du skal få ut av dagen i dag?
 - Har dere opplevd situasjoner der ikke ønsket å være i? Hva skjedde?
 - Har dere opplevde å feilberegne farten i en sving? Hva gjorde dere da?

➤ TENK GJENNOM – OG DRØFT

➤ *Blikk*

- Hvor har dere blikket på vei inn i en sving?

➤ *Styring*

- Hvor bevisst er du på styrekommando (kontrastyring?)

➤ *Gass*

- Hvor bevisst er du på gasskontroll i sving?

REFLEKSJON – Hvordan gikk turen hit?

- Hva tenker du om gasskontrollen på turen du kjørte hit?
- Hva med styrekommando? Hvordan fungerte det? Brukte du styrekommando?
- Hva hadde blikket å si for hvordan du kjørte?

Hvorfor er sittestillingen viktig når vi kjører MC?

Spørsmål til deltakerne:

Hva tenker du er viktig når det kommer til korrekt forankring på din motorsykkel?

Gjennomgå:

- Sittestilling på motorsykkelen.
 - Hva er en god sittestilling?
 - Er den lik for alle?
- Hvordan påvirker sittestilling og beinstilling forankringen du har på sykkelen?

Hvorfor er sittestilling viktig?

- kjøreoppgave

Kjøreoppgave

- ✓ Velg en vei med kurver der deltakerne skal kjøre med ulike sittestillinger.
- Målet for øvelsen er så se på hvordan ulike sittestilling og fotstilling påvirker:
 1. Forankring til sykkelen
 2. Stabilitet og kjørefølelse



Refleksjon etter kjøreturen

- ✓ Få deltagerne til å beskrive opplevelsene og forskjellen slik de opplevde den.

Momenter til korrekt sittestilling og forankring:

- *Forankring henger tett sammen med hvordan vi er bygget. Vi er ikke like og derfor sitter vi også forskjellig på motorsykkelen.*
- Vannrett underarm har betydning for effekten av styrekommandoen. Jo mer vannrett underarm, jo mer av kraften i kommandoen går i riktig retning
- Innoverbeins fotstilling bidrar til en tettere forankring til sykkelen uten å måtte bruke aktiv muskulatur.
- Dempersystemet får enda mer hjelp om en har all tyngde på fothviler, for da vil knær og hofterledd fjære med sykkelen. Jfr. Offroadkjørere som står.

Sikthindringer

- Som motorsyklist er ditt bruk av blikk helt styrt av hva du ser etter. Det betyr at blikket påvirkes av dine forventninger til veimiljøet fremover.
- Sikthindringer er vesentlige oppmerksomhetspunkter når vi er ute å kjører motorsykkkel.

Se på bildet:

1. Hvilke sikthindringer i bildet kan påvirke din kjøring?
2. Hvilke sikthindringer ser du?
3. Tenk deg sikthindringen som et konfliktpunkt – hva gjør du for å forebygge?

Sikthindringer er steder vi ikke har oversikt over – og der det kan dukke opp hindringer!

Hvilke sikthindringer ser du her?



Sikthindring - kjøreoppgave på vei

Oppgaver:

- Kjør med fokus på konfliktpunkter og sikthindringer
- Vær bevisst på dine fartsvalg i forhold til disse.

Refleksjon:

- Hvordan opplevde du kjøreturen når du hadde fokus på konfliktpunktene?
- Hvor tydelig kom dette frem i dine plassering- og fartsvalg?



Sikthindring, fartstilpasning, bremselengde.



Fartstilpasning

Kjøreoppgave på vei

Vi har nå jobbet med bevisstgjøring i forhold til å oppdage og forebygge sikthindringer og konfliktpunkter.

Din oppgave nå er å ha fokus på sikthindringer og konfliktpunkter. Tilpass hastigheten til sikthindringer og konfliktpunkter slik at du til enhver tid skal kunne stanse.

Refleksjon

Når du hadde fokus på sikthindringer og konfliktpunkter, hvordan påvirket dette dine fartsvalg?



Kryssulykker

Kjøreoppgave på vei

- Hver gang du ser en bil som kommer imot, skal du forsøke å angi hvor du tror dere kommer til å møtes.
- Ved kryss og rundkjøringer, tilpass farten slik at dere passerer krysset uten at noen kan kjøre på dere.
- Kjør med «Flyt».

Refleksjoner etter kjøreturen

- Hvordan opplevdes dette?
- Hvor presise var dere med å beregne møtepunktet?
- Noen som stanset på kjøreturen?
- Hva er det smarte ved strategien?

For at strategien skal kunne fungere, må en trene opp ferdigheten i å kunne beregne møtepunktet!



Gasskontroll

Kjøreoppgave:

Kjenn godt etter hvordan gasskontrollen påvirker stabilitet og svingkurve.

- Jevn gass.
- Svakt økende gass
- Svakt reduserende gass

For å kunne kjøre slik oppgaven beskriver, må en ha så lav fart inn i kurven at en kan øke farten gjennom kurven.

Hensikten med oppgaven er todelt:

Det ene er hvordan gasskontroll påvirker motorsykkelen. Det ande er kjørefart inn i kurve. Oppgaven henger tett sammen med fartstilpasning.

En videreføring av oppgaven er å bli kjent med hva motorsykkelen gjør når en justerer gassen gjennom kurven.

Hva skjer med motorsykkelen når du:

1. Øker gasspådraget?
2. Har nøytral gass gjennom kurven?
3. Reduserer gass gjennom kurven?

De aller fleste som kjører ut i sving gjør det på rullende hjul. Sykkelen har nok veigrep, men føreren mister motet.

Hva bør man gjøre om man føler at man kommer for raskt inn i en sving?



Se på profilen på dekket.
Rulleomkretsen er vesentlig
lengre midt på dekket enn
hva det er på sidene.
Dette betyr at i sving vil
gasskontroll få stor
betydning for
motorsykkelens stabilitet og
svingkurve.

Øvelse: Bremsing

«Dere skal nå utføre en effektiv brems fra 60 km/t til 0 km/t på den måten du mener du behersker!»

Drøfting i gruppen:

«Hva kjente du på når du fikk oppgaven?»

«Hvilken hastighet vil du helst kjøre i for å kunne føle deg trygg på oppgaven?»

«Du har jo kjørt vesentlig fortere før i dag, og følt deg trygg. Hva tenker du om det?»

Poenget med oppgaven er at de skal beregne hvor de må begynne å bremse for å kunne stanse ved angitt sted (kjeglene). Så de skal beregne egen bremselengde ut i fra de ferdighetene de har, farten de velger, egenskapene til sykkelen og dagens veigrep. Oppgaven er jo «veldig enkel», for i forhold til en reel situasjon slipper de overraskelsen og egen reaksjonstid.

Oppfølging etter bremsing:

- I hvor stor grad lykkes du med å beregne bremsestrekningen?
- Hvordan påvirket fokuset på stoppestedet bremsetrykket ditt?
- Ble det stødig og presist?

Når de skal kjøre videre på vei etterpå, er det viktig både for en selv og gruppa å ha i minne denne bremsingen.

Den må være med på å bestemme fart inn mot uoversiktlige steder og avstanden du holder til trafikk foran deg.

Om deltagerne opplever behov, gi så gjerne deltagerne en gjennomgang på hvordan de de kan trene opp bremseferdighetene på egenhånd.



Øvelse: Sving

Hensikten med denne oppgaven er å bevisstgjøre fører på hvordan s faktisk kjører en kurve.

La deltakerne først finne ut hva de faktisk gjør. Når de kan beskrive dette foreslår veileder endringer som deltakerne skal prøve. Deltakeren skal så beskrive hvordan endringene påvirker motorsykkelen i forhold til stabilitet, hvor lett den svinger osv.

Det er viktig å påpeke at en ikke skal kjenne for mye på hvordan en trives med oppgaven. Nye måter å gjøre ting på skaper ofte en usikkerhet. Ha fokuset på hva motorsykkelen «sier».

Blikkbruk:

Kan deltakeren flytte blikket tidligere og lengre inn i kurven? Ikke bare flytt blikket inn i kurven, flytt hele hodet og vend kroppen litt innover også.

Sittestilling:

Se tema «Sittestillingens betydning».

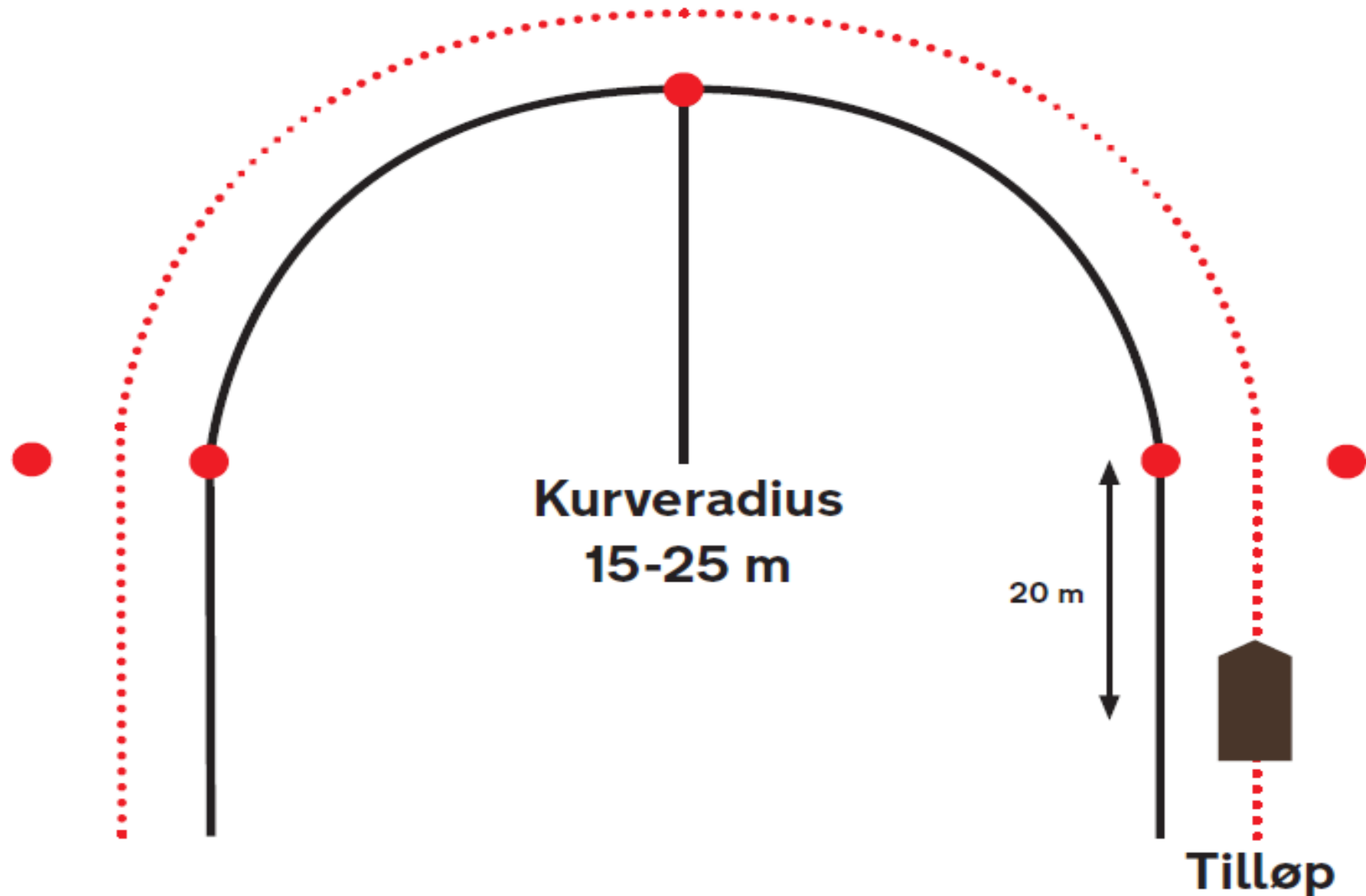
Kjøreteknikk:

Hva gjør fører for å styre. Når en gir en styrekommando med den ene armen, hva gjør den andre?

***Sett opp øvelsen som
anvist på skissen.***

Det er smart å plukke ut
kun en eller to kurver
som deltageren skal
fokusere på. Det gjør det
lettere å oppfatte å
beskrive endringene.

Dere som veiledere vil jo
ganske raskt se hva
deltagerne vil ha mest
utbytte av. Ha heller
fokus på det enn å kjøre
igjennom alle
oppgavene.





*Det viktigste er ikke hva deltagerne sier,
men hva de tenker.*

***Hva opplevde du i dag – og
hvordan tenker du å bruke
det videre?***

