
Оглавление

БЕЗОПАСНОЕ ВОЖДЕНИЕ

Глава 1. ВИДЫ БЕЗОПАСНОСТИ	16
Активная и пассивная безопасность	16
Разновидности ДТП	16
Две группы навыков вождения	16
Глава 2. ЧТО ТАКОЕ БЕЗОПАСНОЕ ВОЖДЕНИЕ?	19
«Безаварийно» не означает «безопасно»	19
Соблюдение ПДД не панацея	19
Система условий активной безопасности Александра Каминского	21
За безопасность отвечаете вы!	22
Условия активной безопасности: что важнее?	23
БЕЗОПАСНОЕ ВОЖДЕНИЕ: ИТОГИ	26

ТЕХНИКА ВОЖДЕНИЯ

Глава 3. ПОГОВОРИМ О ТЕХНИКЕ ВОЖДЕНИЯ	27
Почему важны правильные привычки?	27
«Зимой и летом одним цветом»	28
«Мудрость измеряется не числом морщин, а числом извилин...»	29
Глава 4. ПОСАДКА ВОДИТЕЛЯ	30
Регулировка сиденья	34
Положение рук на руле	35
Положение руки на рычаге коробки передач	36
Положение ног	37



Зеркала заднего вида.	38
Одежда и обувь	39
Ремни безопасности.	41
Вы подошли к машине...	42
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 1: «ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА».	44

Глава 5. ТЕХНИКА РУЛЕНИЯ 45

Техника безотрывного руления	45
Техника руления с предварительным захватом.	46
Техника руления с перехватом.	48
Варианты руления для повседневной езды.	49
Типичные ошибки руления.	50
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 2: «ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ РУЛЕНИЯ»	52

Глава 6. ПАРКОВКА И МАНЕВРИРОВАНИЕ В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ 53

Особенности вождения с малой скоростью	53
Движение задним ходом	53
Посадка водителя для движения задним ходом	54
Статические габариты автомобиля	55
Динамические габариты автомобиля	56
Безопасный боковой интервал при маневрировании задним ходом	58
Безопасная дистанция при маневрировании передним ходом.	59
Приемы парковки	60
Этика водителя на парковке	66
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 3: «ПАРКОВКА»	68

Глава 7. РАБОТА ДВИГАТЕЛЯ 69

Параметры двигателя.	69
Режимы работы двигателя.	71

Глава 8. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧ 73

Переключение передач на «механике».	73
Почему машина дергается при переключениях?	73
Как отпустить педаль сцепления?	76

Как нажимать на газ?	76
Как понижать передачи?	77
Что делать с педалью газа после переключения?	80
Переключение передач на «автомате»	80
Переключение передач вниз	83
Режим включения повышенной передачи (Overdrive)	84
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 4: «РАБОТА ДВИГАТЕЛЯ. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧ».	86

Глава 9. ПРЯМОЛИНЕЙНОЕ ДВИЖЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ 87

Перераспределение веса автомобиля	87
Служебное торможение	87
Экстренный разгон	90
Экстренное торможение	91
Сцепление шин с дорогой	96
Остановка в заданном месте при экстренном торможении	98
Экстренное торможение: итоги	100
Установившееся движение.	101
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 5: «ПРЯМОЛИНЕЙНОЕ ДВИЖЕНИЕ»	103

Глава 10. ПРОХОЖДЕНИЕ ПОВОРОТОВ 104

Фазы поворота	104
Ключевые факторы безопасного прохождения поворота.	104
Торможение	105
Скорость движения в повороте	105
Переключение передач	106
Траектория поворота	106
Взгляд	109
Работа двигателя	109
Правила прохождения поворота	110
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 6: «ПРОХОЖДЕНИЕ ПОВОРОТОВ»	111

Глава 11. СКОЛЬЖЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ. 112

Снос автомобиля.	112
Занос автомобиля	113
ТЕХНИКА ВОЖДЕНИЯ: ИТОГИ.	115



ТАКТИКА ВОЖДЕНИЯ

Глава 12. ГОТОВНОСТЬ ВОДИТЕЛЯ К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ 116

 Цветовой код Купера 116

 Командная игра на дороге 118

Глава 13. ЭФФЕКТИВНОЕ ВОЖДЕНИЕ 120

 Равномерность движения 120

 Экономичное вождение 122

 Приемы экономичного вождения 124

 Оптимальный стиль вождения 125

Глава 14. ДВИЖЕНИЕ В ТРАНСПОРТНОМ ПОТОКЕ 127

 Выезд на главную дорогу и перестроение 127

 Скоростной режим при перестроении 127

 Выбор момента для перестроения 128

 Контроль «мертвой зоны» при перестроении 129

 Контроль автомобилей в третьих рядах 129

 Понятие безопасного пространства 130

 Прогнозирование 132

 Выбор скорости движения 135

 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 7: «ЗАЩИТНОЕ ВОЖДЕНИЕ В ГОРОДЕ — 1» 142

 Боковой интервал. Создание безопасного пространства 143

 Опережение и обгон 147

 ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ 8: «ЗАЩИТНОЕ ВОЖДЕНИЕ В ГОРОДЕ — 2» 152

 ТАКТИКА ВОЖДЕНИЯ: ИТОГИ 153

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОГО ВОЖДЕНИЯ

Глава 15. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВОДИТЕЛЯ 154

 Агрессия в дороге не помощник 154

 Этика: практический смысл 156

 Как не раздражать других участников движения? 160

 Мужчины и женщины за рулем 163

 Агрессия за рулем: итоги 163

 Внешние отвлекающие факторы 166

Глава 16. ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВОДИТЕЛЯ.	168
Сонливость	168
Усталость	169
Болезнь	169
Курение	170
Алкоголь	171
Наркотики.	171
Неблагоприятные климатические условия	171

БЕЗОПАСНОСТЬ АВТОМОБИЛЕЙ

Глава 17. АКТИВНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ АВТОМОБИЛЕЙ.	172
Вся ответственность — на вас!	173
И снова об условиях активной безопасности Каминского	173
Тормозные свойства автомобиля: шины очень важны	174
Низкий центр тяжести — залог устойчивости на дороге	178
Полный привод — чувство ложной уверенности.	179
Глава 18. ПАССИВНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ АВТОМОБИЛЕЙ	181
Дело не в длинном капоте...	181
Сминаемость кузова — залог безопасности при столкновении	181
Легкая машина не обязательно проигрывает тяжелой	182
Тяжелая машина: за что боролись, на то и напоролись...	182
Глава 19. ПАРАДОКСЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА.	183
Какая разница, на какой машине падать с крыши дома?	183
Современное авто провоцирует ДТП	183
Глава 20. ЭЛЕКТРОННЫЕ СИСТЕМЫ АКТИВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	185
Глава 21. КАКОЙ ТИП ПРИВОДА ЛУЧШЕ?	187
Конструктивные отличия	188
Отличия в ездовых качествах	188
Прохождение поворота.	191
Движение с пробуксовкой ведущих колес	191
Задний привод безопаснее переднего.	192



Полный привод: «король» зимнего дрифта	192
ТИПЫ ПРИВОДА: ИТОГИ	193
Глава 22. САМОЕ ВАЖНОЕ О ШИНАХ	196
Качество шины	196
Протектор шины	197
Размерность шины.	199
Диски и колеса	199
Уход за шинами	200
Шипы или «нешипы»?	201
Автомобиль на «шипах» более предсказуем	204
Определим приоритеты.	204
Самое важное о шинах: итоги	206
БЕЗОПАСНОСТЬ АВТОМОБИЛЕЙ: ИТОГИ	207
Заключение	208
Приложение 1. ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ	211
Разговор на дороге	211
Заправка	212
Буксировка	213
Особенности зимней езды и не только....	214
Что нужно иметь в автомобиле?.	217
Приложение 2. ПРОЕЗД НЕРОВНОСТЕЙ.	219
Приложение 3. СИСТЕМА УСЛОВИЙ АКТИВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ АЛЕКСАНДРА КАМИНСКОГО	220
Приложение 4. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ	227
Базисная техника саморегуляции.	227
Активирующая техника	228