



AKADEMIA BEZPIECZNEJ JAZDY  
**TOMASZA KUCHARA**  
[www.abjtk.pl](http://www.abjtk.pl)



**JAZDA DEFENSYWNA**

## JAZDA DEFENSYWNA - ZAŁOŻENIA



**Jazda defensywna** to styl prowadzenia samochodu, dzięki któremu kierowca podróżuje **bezpiecznie, sprawnie i ekonomicznie**. Główny nacisk położony jest na **unikanie zagrożeń na drodze**.

Szkolenie rozpoczyna się od powitania uczestników i omówienia harmonogramu zajęć. Następnie uczestnicy szkolenia biorą udział w **audycie** – podczas pokonywania kilkudziesięciokilometrowej trasy na publicznych drogach instruktorzy oceniają umiejętności kursantów umieszczając oceny za poszczególne elementy w specjalnym **formularzu**. Trasa konfigurowana jest w taki sposób, by uczestnicy szkolenia pokonywali odcinki autostrady/trasy szybkiego ruchu, drogi krajowej i lokalnej, oraz jazdy w trybie miejskim.

Kolejnym elementem szkolenia jest **wykład** dotyczący założeń jazdy defensywnej. Następnie uczestnicy szkolenia zaopatrzeni w stosowną wiedzę ponownie pokonują przygotowaną trasę. Znowu podlegają ocenom, które trafiają do formularza.

Szkolenie kończy się omówieniem i **porównaniem wyników** osiągniętych przez kursantów. Uczestnicy szkolenia otrzymują formularze z ocenami ich postępów.

# JAZDA DEFENSYWNA – TEORIA/ZAGADNIENIA



- ❖ sztuka przewidywania (obserwowanie drogi, analiza sytuacji na drodze)
- ❖ płynność jazdy
- ❖ planowanie drogi, a zmęczenie kierowcy (efektywność pracy, spotkania z klientami)
- ❖ wpływ prędkości jazdy na czas przejazdu
- ❖ taktyka jazdy
- ❖ dostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze
- ❖ bezpieczna odległość od innych pojazdów na drodze podczas jazdy i oczekiwania na skrzyżowaniach
- ❖ nasza pozycja na drodze (wolna przestrzeń po bokach pojazdu)
- ❖ dobór odpowiedniego pasa ruchu
- ❖ optymalne wykorzystanie lusterek (odpowiednie ustawienie niwelujące „martwy punkt”)
- ❖ zasady przewozu i pakowania bagażu i towarów
- ❖ omówienie manewru wyprzedzania oraz zmiany pasa ruchu, najbezpieczniejsze metody
- ❖ auto firmowe – wizytówka firmy
- ❖ sygnalizacja manewrów
- ❖ prawidłowa pozycja za kierownicą
- ❖ poprawne zapięcie pasów bezpieczeństwa
- ❖ operowanie kierownicą
- ❖ kultura jazdy, typologia kierowców
- ❖ dobór odpowiedniego biegu
- ❖ nauka rozpoznawania zagrożeń
- ❖ stan techniczny pojazdu, a nasze bezpieczeństwo
- ❖ bezpieczeństwo czynne (czyste światła, szyby itp. miejmy dobrą widoczność i bądźmy widoczni) – elementy bezpieczeństwa czynnego takie jak systemy elektroniczne podczas kursu bezpiecznej jazdy
- ❖ zasada ograniczonego zaufania
- ❖ przepisy ruchu drogowego, a bezpieczeństwo
- ❖ analiza przyczyn i skutków wypadków drogowych
- ❖ sposoby pokonywania zakrętów, elementy balansu, zrozumienie sił działających na samochód podczas jazdy

## JAZDA DEFENSYWNA – PRAKTYKA/ZAGADNIENIA



- ❖ Praktyczne wykorzystanie zasad przekazanych podczas wykładu teoretycznego.
- ❖ Instruktor z jednym uczestnikiem lub z pasażerami z tyłu.
- ❖ Czas trwania jazdy – ok. 60 min / osobę.
- ❖ Zróżnicowana trasa - drogi osiedlowe, miejskie, pozamiejskie, trasy szybkiego ruchu / autostrady
- ❖ Samochody Akademii Bezpiecznej Jazdy Tomasz Kuchara.
- ❖ 1 instruktor / 3-4 osoby.

# JAZDA DEFENSYWNA - AGENDA



## Proponowana agenda szkolenia z jazdy defensywnej dla grupy 20 kursantów:

9:00 – 9:15	Powitanie uczestników, wprowadzenie do zajęć
9:15 – 12:15	Audyt umiejętności kursantów
12:15 – 13:45	Wykład dotyczący założeń jazdy defensywnej
13:45 – 16:45	Jazda defensywna w praktyce (ponowne pokonanie trasy)
16:45 – 17:15	Podsumowanie szkolenia, omówienie i porównanie wyników, zakończenie szkolenia