

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ
ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΟΔΗΓΩΝ και ΑμεΑ**

Υπεύθυνος εταίρος: TRD

Απρίλιος 1999

Πίνακας περιεχομένων

1	ΜΙΑ ΠΡΟΤΥΠΗ ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΗΣΗΣ.....	2
2	ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΟΔΗΓΗΣΗΣ.....	5
2.1	ΑΣΚΗΣΗ 0	5
3	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΟΔΗΓΗΣΗΣ.....	6
3.1	ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.....	6
3.2	ΑΣΚΗΣΗ 1: ΚΑΘΙΣΜΑ - ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ.....	7
3.3	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 1 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	11
3.4	ΑΣΚΗΣΗ 2: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΕ ΕΛΙΓΜΟΥΣ.....	13
3.5	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 2 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	15
3.6	ΑΣΚΗΣΗ 3: ΑΛΛΑΓΗ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΛΗ ΠΕΔΗΣΗ	17
3.7	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 3 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	22
3.8	ΑΣΚΗΣΗ 4: ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΑΠΟ ΔΡΟΜΟΥΣ ΜΕ ΚΛΙΣΗ.....	23
3.9	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 4 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	24
3.10	ΑΣΚΗΣΗ 5: ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΟΠΙΣΘΕΝ	25
3.11	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 5 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	28
3.12	ΑΣΚΗΣΗ 6: ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ	29
3.13	ΑΣΚΗΣΗ 7: ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΟΜΗ ΠΕΔΗΣΗ.....	30
3.14	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 7 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	32
3.15	ΑΣΚΗΣΗ 8: ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΔΡΟΜΟΥΣ ΜΕ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ	33
3.16	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 8 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	38
3.17	ΑΣΚΗΣΗ 9: ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ	39
3.18	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 9 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	41
3.19	ΑΣΚΗΣΗ 10: ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΔΡΟΜΟΥΣ ΑΓΡΟΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ	42
3.20	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 10 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	44
3.21	ΑΣΚΗΣΗ 11: ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΔΡΟΜΟΥΣ ΠΡΟΑΣΤΙΑΚΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ.....	45
3.22	ΑΣΚΗΣΗ 12: ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΔΡΟΜΟΥΣ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΛΩΡΙΔΕΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ.....	53
3.23	ΑΣΚΗΣΗ 13: ΣΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗ ΣΕ ΔΡΟΜΟ ΜΕ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ.....	55
3.24	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 13 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	63
3.25	ΑΣΚΗΣΗ 14: ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΠΕΡΙΠΛΟΚΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΜΕ ΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΜΕ ΔΟΜΗΣΗ (ΣΥΝΟΨΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ 11 - 13).....	64
3.26	ΑΣΚΗΣΗ 15: ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΔΟΥΣ ΚΑΙ ΚΥΡΙΟΥΣ ΟΔΙΚΟΥΣ ΑΞΟΝΕΣ	65
3.27	ΑΣΚΗΣΗ 16: ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΔΡΟΜΟ	72
3.28	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 16 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	75
3.29	ΑΣΚΗΣΗ 17: ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΔΡΟΜΟΥΣ ΜΕ ΠΕΡΙΠΛΟΚΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΣΕ ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ (ΣΥΝΟΨΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ 15 - 16).....	76
3.30	ΑΣΚΗΣΗ 18: ΝΥΚΤΕΡΙΝΗ ΟΔΗΓΗΣΗ	77
3.31	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 18 ΓΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΑΜΕΑ	81
4	ΕΙΣΟΔΟΣ / ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΟΧΗΜΑ	82
4.1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	82
4.2	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΜΕΓΑΛΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ / ΕΞΟΔΟ ΣΤΟ ΟΧΗΜΑ.....	82

1 ΜΙΑ ΠΡΟΤΥΠΗ ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΗΣΗΣ

Μια Σχολή Οδήγησης πρέπει να διαθέτει τον ακόλουθο εξοπλισμό, ώστε να μπορεί να διεξάγει το πλήρες εκπαιδευτικό πρόγραμμα οδήγησης:

Αίθουσα διδασκαλίας

Η αίθουσα διδασκαλίας χρησιμοποιείται για το θεωρητικό μέρος της εκπαίδευσης οδήγησης. Ένας κατάλληλος αριθμός μαθητών (5 - 10) πρέπει να έχουν από μία θέση μέσα στην αίθουσα και χώρο για να κρατούν σημειώσεις, να συμπληρώνουν φύλλα ασκήσεων κλπ. Προκειμένου περί οδηγών με ειδικές ανάγκες θα πρέπει να υπάρχει ο κατάλληλος χώρος για την άνετη κίνησή τους μέσα στην αίθουσα. Τραπέζια και καρέκλες ρυθμιζόμενα καθ' ύψος είναι πολύ χρήσιμα. Οι τουαλέτες πρέπει φυσικά να είναι προσβάσιμες σε χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων. Οι θύρες εισόδου θα πρέπει να μπορούν να ανοίξουν από ΑμΕΑ (π.χ. ηλεκτρική λειτουργία). Οι διαστάσεις των θυρών πρέπει να επιτρέπουν τη διέλευση αναπηρικών αμαξιδίων και τυχόν υψηλά σκαλοπάτια πρέπει να αφαιρούνται. Στις εικόνες 1.1 – 1.3 παρουσιάζεται μια αίθουσα διδασκαλίας διευθετημένη για εκπαίδευση ΑμΕΑ.

Γραφείο

Δίπλα στην αίθουσα πρέπει να βρίσκεται ένα γραφείο για διοικητικές διεκπεραιώσεις. Η διδακτέα ύλη και το πρόγραμμα εκπαίδευσης πρέπει να αναρτώνται στο γραφείο. Ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να τηρεί την κάρτα προόδου κάθε εκπαιδευόμενου.

Εκπαιδευτικό όχημα

Το εκπαιδευτικό όχημα πρέπει να είναι κάποιο χρησιμοποιούμενο συχνά σε πραγματικές συνθήκες κυκλοφορίας. Πρέπει να επιτρέπει καλή ορατότητα προς όλες τις πλευρές του, να έχει αριστερό και δεξί εξωτερικό καθρέπτη και εσωτερικούς καθρέπτες τόσο για τον οδηγό όσο και για τον εκπαιδευτή του. Διπλό σύστημα για το συμπλέκτη και το φρένο (χειροκίνητο κιβώτιο ταχυτήτων) ή διπλό σύστημα για το φρένο και το διακόπτη ανάφλεξης (αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων) πρέπει να είναι εγκαταστημένο, ώστε να επιτρέπει στον εκπαιδευτή να παρέμβει αν είναι απαραίτητο. Το όχημα εκπαίδευσης πρέπει να επιθεωρείται τακτικά για βλάβες και να συντηρείται συνεχώς σε κατάσταση κατάλληλη για οδική χρήση.



Σχήμα 1.1: Η αίθουσα θεωρητικής διδασκαλίας σε σχολή οδήγησης πρέπει να περιλαμβάνει πίνακα και γραφείο εκπαιδευτή, ώστε να βοηθηθεί ο τελευταίος στην εργασία του.



Σχήμα 1.2: Διαφανειοσκόπιο και αφίσες είναι συχνά πολύτιμα βοηθήματα για θεωρητική εκπαίδευση.



Σχήμα 1.3: Η διεύθυνση των θρανίων πρέπει να είναι τέτοια ώστε να βοηθά τους εκπαιδευόμενους να κοιτούν άνετα την περιοχή διδασκαλίας (πίνακας, διαφανειοσκόπιο, εκπαιδευτής) αλλά και να έχουν οπτική επαφή μεταξύ τους. Επαρκής χώρος πρέπει να προβλεφθεί μεταξύ των θρανίων και του τοίχου για τη δίοδο των αναπηρικών αμαξιδίων.

2 ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΟΔΗΓΗΣΗΣ

2.1 ΑΣΚΗΣΗ 0

Είναι πολύ σημαντικό και ο εκπαιδευτής οδήγησης και ο εκπαιδευόμενος να έχουν κατανοήσει πλήρως και οι δύο το στόχο της άσκησης.

Επιλέγοντας σωστά το χώρο εκπαίδευσης, ο μαθητής θα προοδεύσει ταχύτερα στην εκπαίδευση.

Στόχος Ο μαθητής πρέπει να είναι ικανός ώστε

Χώρος εκπαίδευσης : Περιοχή στάθμευσης.....

Αυτή η φράση χρησιμοποιείται σε κάθε άσκηση. Δεν πρέπει να συνεχισθεί η εκπαίδευση με την επόμενη άσκηση αν ο μαθητής αποτύχει στην παρούσα, εκτός αν υπάρχει ιδιαίτερος λόγος.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει:

- **Να χρησιμοποιεί το τιμόνι σωστά.** Να τοποθετηθούν και τα δύο χέρια στο τιμόνι σαν αυτό να ήταν ρολόι που δείχνει τρεις παρά τέταρτο.
- **Να χρησιμοποιεί σωστά το συμπλέκτη.**

Τα διάφορα στοιχεία σε κάθε άσκηση δεν είναι αναγκαίο να εκτελούνται με μια συγκεκριμένη ακολουθία, αν και υπάρχει μια λογική δομή ακολουθίας στην παρουσίαση των ασκήσεων. Να καταβάλλεται προσπάθεια να ακολουθούνται οι ασκήσεις βήμα προς βήμα, εκτός αν υπάρχει ιδιαίτερος λόγος. Κάθε άσκηση πρέπει να ξεκινά με την επίδειξη και μετά την επίδειξη να ακολουθεί η πρακτική διδασκαλία. Τελικά, ο μαθητής πρέπει να είναι ικανός να διεκπεραιώνει την άσκηση μόνος του π.χ. να οδηγεί ανεξάρτητα.
Να μελετηθεί το Κεφάλαιο “Μέθοδοι Εκπαίδευσης”. *Κείμενο που έχει γραφεί όπως αυτό εδώ (με πλάγια γράμματα) είναι υποδείξεις και επεξηγήσεις για τον εκπαιδευτή οδήγησης.*

3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΟΔΗΓΗΣΗΣ

3.1 ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Άσκηση 1	Κάθισμα - Ρυθμίσεις
Άσκηση 2	Εκπαίδευση σε ελιγμούς
Άσκηση 3	Αλλαγή ταχυτήτων και ομαλή πέδηση (φρενάρισμα)
Άσκηση 4	Εκκίνηση από δρόμους με κλίση
Άσκηση 5	Κίνηση με όπισθεν
Άσκηση 6	Συντονισμός
Άσκηση 7	Επιτάχυνση και απότομη πέδηση
Άσκηση 8	Οδήγηση σε δρόμους με μειωμένη κυκλοφορία
Άσκηση 9	Φροντίδα, συντήρηση και έλεγχος τού αυτοκινήτου
Άσκηση 10	Οδήγηση σε δρόμους αγροτικών περιοχών
Άσκηση 11	Οδήγηση σε δρόμους προαστιακών περιοχών
Άσκηση 12	Οδήγηση σε δρόμους με πολλαπλές λωρίδες κυκλοφορίας
Άσκηση 13	Στροφή και στάθμευση σε δρόμο με κυκλοφορία
Άσκηση 14	Οδήγηση σε περίπλοκους δρόμους με μεταβλητή κυκλοφορία σε περιοχές με δόμηση
Άσκηση 15	Οδήγηση σε εθνικές οδούς και κύριους οδικούς άξονες
Άσκηση 16	Οδήγηση σε αυτοκινητόδρομο
Άσκηση 17	Οδήγηση σε δρόμους με περίπλοκη και μεταβλητή κυκλοφορία σε αγροτικές περιοχές
Άσκηση 18	Νυκτερινή οδήγηση

3.2 ΑΣΚΗΣΗ 1: Κάθισμα - Ρυθμίσεις

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να καθίσει άνετα μπροστά στο τιμόνι και χωρίς πρόβλημα πρόσβασης στα πεντάλ και στους διακόπτες. Μετά την άσκηση, ο εκπαιδευόμενος πρέπει να έχει μάθει τις δυνατότητες ρύθμισης τού καθίσματος και τη σωστή χρήση τών διακοπών ελέγχου στο θάλαμο τού αυτοκινήτου.

Χώρος εκπαίδευσης : Μέσα στο αυτοκίνητο.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει:

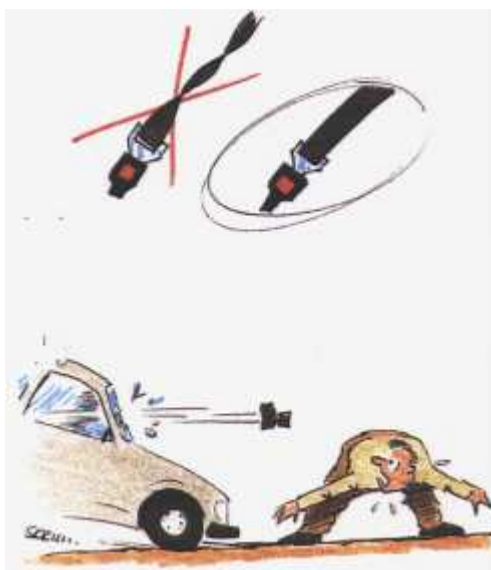
- **Για τυχαία επικίνδυνα συμβάντα όταν ανοίγει τη θύρα.** Έλεγχος τών εξωτερικών καθρεπτών πριν το άνοιγμα τών θυρών. Εικ. 3.1.1.
- **Πώς να βρίσκει τη σωστή θέση καθίσματος και να πραγματοποιεί απλούς ελέγχους ρουτίνας πριν ξεκινήσει από στάση.** Εικ. 3.1.2.
- **Τη σωστή χρήση και θέση τών διακοπών ελέγχου.** Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να είναι ικανός να βρίσκει τούς διακόπτες ελέγχου χωρίς να τούς κοιτάζει.
- **Πώς να χρησιμοποιεί τη ζώνη ασφαλείας σωστά.** Να εξηγηθεί στον εκπαιδευόμενο γιατί πρέπει να χρησιμοποιεί ζώνη ασφαλείας. Η ζώνη ασφαλείας δεν πρέπει να είναι στριμμένη ή φθαρμένη. Βεβαιωθείτε ότι και οι επιβάτες επίσης χρησιμοποιούν ζώνη ασφαλείας. Να εξηγηθεί γιατί αντικείμενα τοποθετημένα χωρίς ασφάλεια μπορούν να είναι αιτία επικίνδυνων συμβάντων. Εικ. 3.1.3.
- **Πώς να ρυθμίζει του καθρέπτες σωστά ώστε να επιτυγχάνει βέλτιστο οπτικό πεδίο προς τα πίσω.** Εικ. 3.1.4.
- **Ότι ακόμη και με τούς καθρέπτες σωστά ρυθμισμένους, υπάρχουν νεκρά σημεία που θα έπρεπε να ελεγχθούν πριν την εκκίνηση από στάση ή στην αλλαγή λωρίδας κυκλοφορίας κλπ.** Εικ. 3.1.5.



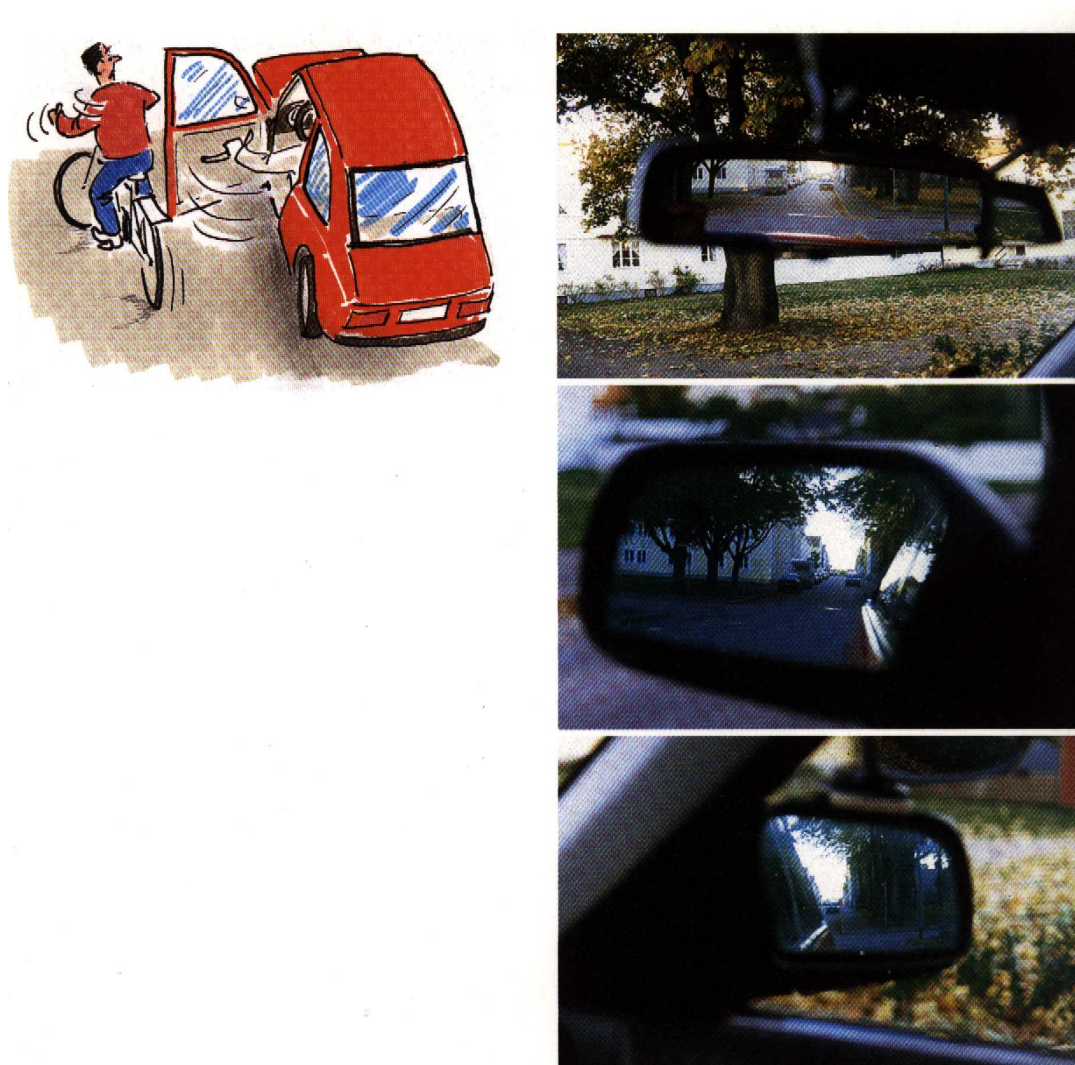
Σχήμα 3.1.1: Προσοχή στους απρόβλεπτους κινδύνους όταν ανοίγει η πόρτα προς την πλευρά της κυκλοφορίας στο δρόμο.



Σχήμα 3.1.2: Βρείτε τη σωστή καθήμενη θέση και πραγματοποιείτε ελέγχους ρουτίνας πριν την εκκίνηση από τη θέση στάθμευσης.



Σχήμα 3.1.3: Χρησιμοποιείτε τη ζώνη ασφαλείας. Ελεύθερα αντικείμενα μέσα στο αυτοκίνητο δημιουργούν απρόβλεπτους κινδύνους σε απότομη πέδηση.



Σχήμα 3.1.4: Προκειμένου ν' αποφευχθούν οι κίνδυνοι όταν ανοίγει η πόρτα τού αυτοκινήτου, ελέγξτε την κίνηση από τους εξωτερικούς καθρέπτες.



Σχήμα 3.1.5: Προσοχή στα νεκρά σημεία (περιοχές χρώματος καφέ).

3.3 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 1 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει:

- για τους απρόοπτους κινδύνους όταν ανοίγει την πόρτα του αυτοκινήτου. Ο ΑμΕΑ μπορεί να χρειάζεται πόρτα μεγαλύτερου μεγέθους από το σύνηθες. Αυτό σημαίνει επιπλέον έλεγχο της κυκλοφορίας, κυρίως όταν πρόκειται να βγει από το όχημα, μέσω του καθρέπτη (Εικόνα 3.1.1).
- πώς να ρυθμίσει τη θέση του σωστά και να εκτελέσει συνήθεις ελέγχους πριν ξεκινήσει το όχημα. Ο εκπαιδευόμενος ΑμΕΑ, που πιθανώς απαιτεί διαφορετική από τη συνήθη καθήμενη θέση, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσει ηλεκτρικά ρυθμιζόμενο κάθισμα με πολλές δυνατότητες ρυθμίσεως. Με τον τρόπο αυτό αποφεύγονται αυτοσχέδιες και με δόκιμες λύσεις (π.χ. χρήση μαξιλαριών ή άλλες μετατροπές του καθίσματος που συνεπάγονται τοποθέτηση αντικειμένων ασταθώς τοποθετημένων και μη ασφαλισμένων), οι οποίες δεν παρέχουν ασφάλεια σε περίπτωση ατυχήματος. Εφόσον, μετά από ιατρική γνωμάτευση, κρίνεται απαραίτητη η χρήση τέτοιων μετατροπών ή προσαρμογών του καθίσματος, αυτές πρέπει να ασφαλιζονται σταθερά στο κάθισμα. Η καθήμενη θέση πρέπει να επιτρέπει άνετη και ασφαλή χρήση όλων των πεντάλ, όπως και του τιμονιού. Περισσότερες λεπτομέρειες για προσαρμοζόμενο τιμόνι δίνονται στο Παράρτημα της Ασκήσης 2, όπως και στην Εικόνα 3.1.2.
- τη θέση των μοχλών ελέγχου και τη σωστή χρήση τους. Στην περίπτωση ΑμΕΑ εκπαιδευόμενου, είναι πιθανό να έχει γίνει αντιμετάθεση των μοχλών ελέγχου δευτερευουσών λειτουργιών, ώστε να είναι προσβάσιμοι. Ακόμη μπορεί να χρησιμοποιείται συσκευή ελέγχου δευτερευουσών λειτουργιών μέσω υπερύθρων ακτίνων. Οποιαδήποτε προσαρμογή των μοχλών ελέγχου, πρέπει να γίνει μετά από σχετική γνωμάτευση ειδικευμένου προσωπικού που έχει εξετάσει τον ΑμΕΑ. *Είναι σημαντικό να μάθει ο εκπαιδευόμενος να βρίσκει τους μοχλούς ελέγχου δευτερευουσών λειτουργιών χωρίς να τους κοιτάζει, είτε αυτοί είναι προσαρμοσμένοι είτε όχι.*
- πώς να χρησιμοποιεί τη ζώνη ασφαλείας σωστά. Η χρήση ζώνης ασφαλείας είναι ζωτικής σημασίας για εκπαιδευόμενους ΑμΕΑ. Συνεπώς, εξαιρέσεις στη χρήση ζώνης ασφαλείας, για ιατρικούς λόγους, πρέπει κατά το δυνατό να αποφεύγονται. Επιπλέον, το εκπαιδευτικό αυτοκίνητο πρέπει να διαθέτει τις απαραίτητες προσαρμογές ώστε ο εκπαιδευόμενος να μπορεί να χρησιμοποιήσει άνετα τη ζώνη ασφαλείας. *Να εξηγηθεί στον εκπαιδευόμενο γιατί πρέπει να χρησιμοποιεί τη ζώνη ασφαλείας. Η ζώνη ασφαλείας δεν πρέπει να είναι στριμμένη ή φθαρμένη. Επίσης, να εξηγηθεί γιατί ελεύθερα αντικείμενα μέσα στο όχημα μπορεί να δημιουργήσουν απρόοπτους κινδύνους κατά την πέδηση.* (Εικόνα 3.1.3).
- πώς να ρυθμίσει τους καθρέπτες ώστε να αποκτήσει τη βέλτιστη προς τα πίσω ορατότητα. Ο εκπαιδευόμενος ΑμΕΑ είναι προτιμότερο να ρυθμίσει ο ίδιος τους καθρέπτες, είτε χειροκίνητα είτε με ηλεκτρική ρύθμιση. Στην περίπτωση που αυτό δεν είναι δυνατό, ο εκπαιδευτής πρέπει να τον βοηθήσει (Εικόνα 3.1.4). Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί ο εκπαιδευόμενος να χρειάζεται πανοραμικό καθρέπτη, λόγω μειωμένης κινητικότητας στο κεφάλι.
- ότι, ακόμη και με τους καθρέπτες σωστά ρυθμισμένους, υπάρχουν νεκρές γωνίες, που πρέπει να ελεγχθούν πριν την εκκίνηση ή όταν γίνεται αλλαγή

λωρίδας κυκλοφορίας κλπ. Σε ορισμένες περιπτώσεις ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται εξωτερικούς καθρέπτες ευρείας γωνίας, εξαιτίας της περιορισμένης κινητικότητας του κεφαλιού. (Εικόνα 3.1.5).

3.4 ΑΣΚΗΣΗ 2: Εκπαίδευση σε ελιγμούς

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να πραγματοποιεί ελιγμούς με το αυτοκίνητο. Μετά την άσκηση ο εκπαιδευόμενος πρέπει να έχει την ικανότητα να ξεκινά από στάση και να σταματά το αυτοκίνητο ομαλά. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει επίσης να γνωρίζει πώς να οδηγήσει και να ελέγξει το αυτοκίνητο σε χαμηλές ταχύτητες. (Πορεία πολύ χαμηλής ταχύτητας)

Χώρος εκπαίδευσης : Περιφραγμένη περιοχή ή ένας μεγάλος ελεύθερος χώρος στάθμευσης.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει:

- **Πώς να προετοιμαστεί πριν ξεκινήσει από στάση.** *Τη σωστή ακολουθία ενεργειών πριν ξεκινήσει από στάση.*
- **Πώς να τοποθετήσει τα χέρια στο τιμόνι και πώς να οδηγή σωστά.**
- **Πώς να ελέγχει την κυκλοφορία πριν την εκκίνηση από στάση.** *Να δοθεί έμφαση στις νεκρές γωνίες.*
- **Πώς να ξεκινά ομαλά.**
- **Πώς να οδηγεί σε ευθεία πολύ αργά.** *Πορεία πολύ χαμηλής ταχύτητας.*
- **Πώς να πραγματοποιεί μικρο-ελιγμούς σε πολύ χαμηλή ταχύτητα.**
- **Πώς να φέρει το αυτοκίνητο σε πλήρη στάση σωστά.** *Η σωστή ακολουθία πριν τη στάση. Να εξηγηθούν τα μέτρα προφύλαξης πριν βγείτε από το αυτοκίνητο (χειρόφρενο).*

Σημείωση : Η πορεία πολύ χαμηλής ταχύτητας είναι αυτή κατά την οποία ο οδηγός χρησιμοποιεί και το συμπλέκτη. Αυτό το τμήμα είναι πολύ σημαντικό για τη στάθμευση και την κίνηση με όπισθεν. Για εκπαιδευόμενους σε αυτοκίνητα με αυτόματα κιβώτια ταχυτήτων είναι επίσης σημαντικό να ελέγχουν το αυτοκίνητο σε πολύ χαμηλές ταχύτητες. Εικ. 3.2.1.



Σχήμα 3.2.1: Στάδια σύμπλεξης.

3.5 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 2 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει:

- **πώς να προετοιμαστεί πριν την εκκίνηση.** Σε περίπτωση ΑμΕΑ χρησιμοποιείται συνήθως αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων. Ο εκπαιδευόμενος είναι πιθανό να χρειάζεται βοήθεια για να τοποθετήσει το μοχλό ταχυτήτων στη σωστή θέση. Ωστόσο, είναι σημαντικό ο εκπαιδευόμενος να έχει την ικανότητα να χρησιμοποιεί το μοχλό ταχυτήτων αυτόνομα. Αυτό μπορεί να διευκολυνθεί με προέκταση του μοχλού ταχυτήτων, η οποία συνδέεται στο διακόπτη τού μοχλού. Σε περίπτωση που ούτε αυτό είναι εφικτό, πρέπει να χρησιμοποιηθεί ηλεκτροκίνητος μοχλός ταχυτήτων. *Η σωστή ακολουθία ενεργειών πριν την εκκίνηση πρέπει να διδαχθεί στον εκπαιδευόμενο.*
- **πώς να τοποθετήσει τα χέρια του στο τιμόνι και πώς να οδηγεί σωστά.** Η βασική απαίτηση για την οδήγηση του ΑμΕΑ εκπαιδευόμενου είναι η ίδια όπως για οποιοδήποτε άλλο υποψήφιο οδηγό. Ωστόσο, ο τρόπος για την εκπλήρωση αυτής της απαίτησης ποικίλει αρκετά. Σε περίπτωση ΑμΕΑ που μπορεί να χρησιμοποιήσει σφαρική λαβή στο τιμόνι ή άλλη ειδικά σχεδιασμένη λαβή, πρέπει να επισημανθεί ότι αυτή χρησιμοποιείται σε όλη τη διαδικασία οδήγησης (δηλ. για στροφή 360° του τιμονιού). Η θέση τής ειδικής λαβής στο τιμόνι πρέπει να είναι τέτοια ώστε να μειώνει τη δύναμη στα άνω άκρα τού εκπαιδευόμενου. Αυτό μπορεί να γίνει με τη βοήθεια ατόμου που έχει ιατρικές γνώσεις και γνωρίζει την κατάσταση του εκπαιδευόμενου. Προσοχή απαιτείται στην ικανότητα του εκπαιδευόμενου να χρησιμοποιεί το τιμόνι όταν η λαβή είναι στο κατώτερο σημείο της. Τυχόν σύστημα σερβο-διεύθυνσης πρέπει να ρυθμίζεται σύμφωνα με τη δύναμη του ΑμΕΑ. Σε περίπτωση που δεν αρκεί η χρήση ειδικής λαβής, μπορούν να χρησιμοποιηθούν πιο προηγμένα συστήματα διεύθυνσης π.χ. τιμόνια μικρής διαμέτρου με επιπλέον σερβο-διεύθυνση, πλήρως υδραυλικά συστήματα διεύθυνσης ή και σύστημα τύπου joystick. Πρέπει να επισημανθεί ότι ο κάθε ΑμΕΑ μπορεί να διευθύνει ένα αυτοκίνητο, αρκεί να χρησιμοποιηθεί ο κατάλληλος εξοπλισμός.
- **πώς να παρατηρεί την κυκλοφορία πριν την εκκίνηση.** Σε περίπτωση ΑμΕΑ εκπαιδευόμενου, είναι προτιμότερο να ρυθμίσει ο ίδιος τους καθρέπτες, είτε χειροκίνητα είτε ηλεκτροκίνητα. Ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να βοηθήσει τον ΑμΕΑ σε περίπτωση που ο τελευταίος δεν έχει τη δυνατότητα να τους ρυθμίσει μόνος του. (Εικόνα 3.1.4). Σε ορισμένες περιπτώσεις ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται πανοραμικούς καθρέπτες εξαιτίας περιορισμένης κινητικότητας κεφαλιού. (Εικόνα 3.1.5). *Να επισημανθούν οι νεκρές γωνίες.*
- **πώς να ξεκινήσει ομαλά.** Η ρύθμιση της καθήμενης θέσης είναι σημαντική για εκπαιδευόμενο ΑμΕΑ. Ο λόγος γι' αυτό είναι ότι στην εκκίνηση το σώμα τού ΑμΕΑ κινείται προς τα πίσω. Η κίνηση δεν πρέπει να αλληλεπιδρά με την ικανότητά του να χειρίζεται τα πεντάλ, το τιμόνι και άλλους ελέγχους (π.χ. δευτερευουσών λειτουργιών). Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί όταν ο εκπαιδευόμενος χρησιμοποιεί χειροκίνητους μοχλούς για λειτουργίες που συνήθως ελέγχονται με τα πόδια ή όταν χρησιμοποιεί ποδοκίνητο σύστημα διεύθυνσης.

- **πώς να οδηγεί σε ευθεία και πολύ αργά.** Σε περίπτωση εκπαιδευόμενου ΑμΕΑ, τα συστήματα επιτάχυνσης / πέδησης / διεύθυνσης πρέπει να διευθετηθούν εργονομικά για εκπληρούν τις ανάγκες τού ΑμΕΑ για ασφαλή και άνετη οδήγηση. Τα συστήματα πρέπει να αξιολογηθούν για εκτεταμένη χρήση. Συνεπώς, είναι σημαντικό να διαπιστωθεί ότι ο εκπαιδευόμενος έχει την ικανότητα να χειρίζεται το όχημα τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος τού μαθήματος. *Πορεία πολύ χαμηλής ταχύτητας.*
- **πώς να πραγματοποιεί μικρο-ελιγμούς πολύ αργά.** Σε περίπτωση εκπαιδευόμενων ΑμΕΑ, βλέπε την προαναφερθείσα *Πορεία πολύ χαμηλής ταχύτητας* και οδήγηση.
- **πώς να φέρει το όχημα σε πλήρη στάση.** *Η σωστή ακολουθία ενεργειών πριν τη στάση. Να εξηγηθούν τα μέτρα προστασίας τού οχήματος πριν βγει ο οδηγός (χειρόφρενο).* Σε περίπτωση ΑμΕΑ εκπαιδευόμενου, που οδηγεί αυτοκίνητο με αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων, η χρήση χειρόφρενου δεν είναι απαραίτητη, γιατί αρκεί η θέση στάθμευσης του μοχλού ταχυτήτων. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μπορεί να σταματά ομαλά αλλά και με τη μέγιστη επιβράδυνση. Επιπλέον, ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να εστιάσει στην ικανότητα του εκπαιδευόμενου για πέδηση κατά τη διάρκεια όλου του μαθήματος. Επίσης, ο εκπαιδευτής πρέπει να εκτιμήσει την ικανότητα του εκπαιδευόμενου να ελέγχει τους καθρέπτες και τις νεκρές γωνίες. (Εικόνα 3.1.5).

3.6 ΑΣΚΗΣΗ 3: Αλλαγή ταχυτήτων και ομαλή πέδηση

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να κατανοήσει τη σχέση μεταξύ ταχύτητας οχήματος και σωστής ταχύτητας στο κιβώτιο, ώστε να εκτελεί ασφαλή, οικονομική και ομαλή οδήγηση. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να ξέρει τη θέση των διαφόρων ταχυτήτων και πότε ν' αλλάξει ταχύτητα. Ο εκπαιδευόμενος επίσης πρέπει να μάθει το χειρισμό τού φρένου, τού μοχλού ταχυτήτων, τού συμπλέκτη και τού επιταχυντή ενώ κοιτά συνεχώς στο δρόμο.

Χώρος εκπαίδευσης : Δρόμοι μεγάλου μήκους χωρίς καθόλου ή με λίγη κυκλοφορία.

3α. Αλλαγή σε μεγαλύτερη ταχύτητα και ομαλή πέδηση

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Πώς να βρίσκει τη θέση των διαφόρων ταχυτήτων, πρώτα σε στάση και αργότερα όταν το αυτοκίνητο κινείται, χωρίς να κοιτάζει το μοχλό αλλαγής ταχυτήτων.**
- **Πώς να αλλάζει ταχύτητα προς τα πάνω σε σωστή ταχύτητα κίνησης.** *Να γίνει εξάσκηση σε διαφορετικές επιταχύνσεις πριν την αλλαγή της ταχύτητας. Βεβαιωθείτε ότι ο εκπαιδευόμενος κοιτάζει το δρόμο όταν αλλάζει ταχύτητα. Να γίνουν ομαλές επιταχύνσεις ώστε να χρησιμοποιηθούν όλες οι ταχύτητες.* Εικ. 3.3.1.
- **Τη σωστή ακολουθία ενεργειών για το σταμάτημα.** *Έλεγχος τών καθρεπτών πριν το σταμάτημα. Πρώτα να γίνεται ομαλή πέδηση και μετά να δοθεί στον εκπαιδευόμενο ένα χαρακτηριστικό σημείο, π.χ. μια πινακίδα κυκλοφορίας. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να αποκτήσει την ικανότητα να σταματά ακριβώς στο σημείο αυτό ομαλά. Εξάσκηση από διάφορες ταχύτητες.* Εικ. 3.3.2.

Σημείωση : Για εκπαιδευόμενους σε αυτοκίνητο με αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων, η εκπαίδευση αλλαγής ταχυτήτων προφανώς παραλείπεται.

3β. Αλλαγή σε χαμηλότερη ταχύτητα (“κατέβασμα” ταχύτητας)

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

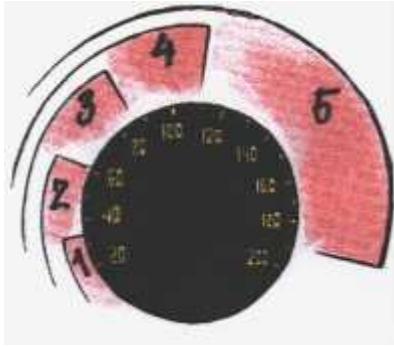
- **Να αλλάζει ταχύτητα προς τα κάτω.** *Να ποικίλουν οι αλλαγές σε διαφορετικές μικρές ταχύτητες. Εξάσκηση μέχρι που ο εκπαιδευόμενος να μπορεί να αλλάζει ταχύτητα προς τα κάτω ομαλά.*
- **Να επιλέγει τη σωστή ταχύτητα.** *Να αφηθεί ο εκπαιδευόμενος να αποφασίσει για τη σωστή ταχύτητα σύμφωνα με την ταχύτητα κίνησης και για το πότε να αλλάξει προς χαμηλότερη ταχύτητα. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει πρώτα να αποφασίσει για την ταχύτητα κίνησης και μετά για τη σωστή ταχύτητα κιβωτίου.*

Σημείωση : Εξάσκηση τού 3β σε ευθύγραμμο δρόμο πρώτα.

3γ. Αλλαγή ταχύτητας προς τα κάτω και στροφή

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει

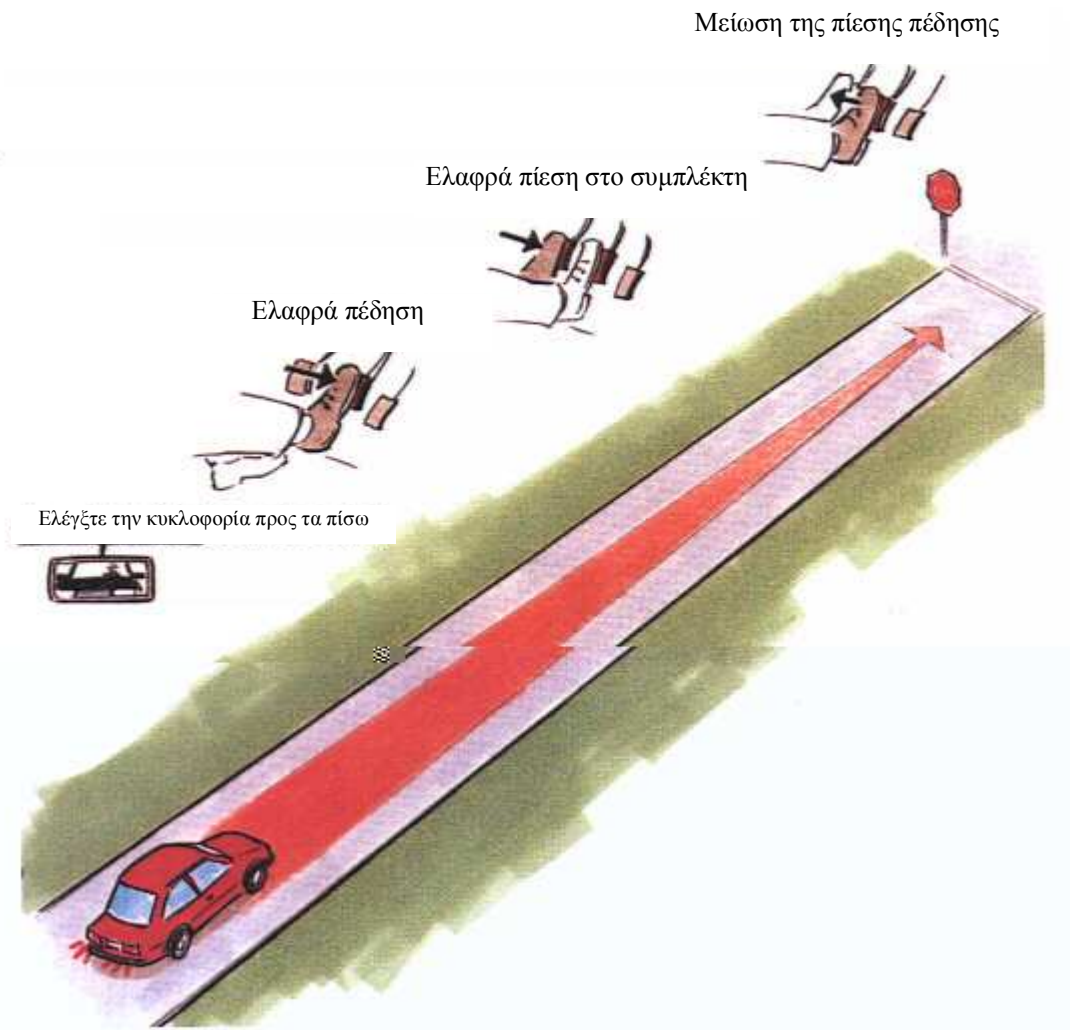
- **Να ρυθμίζει την ταχύτητα τού οχήματος πριν από διασταύρωση, να επιλέγει σωστή ταχύτητα στο κιβώτιο πριν τη διασταύρωση, να επιταχύνει και να αλλάζει ταχύτητα προς τα πάνω μετά τη διασταύρωση.** *Να αρχίσει η εξάσκηση με δεξιές στροφές πρώτα. Μετά από κάποιο διάστημα ο εκπαιδευόμενος μπορεί να εξασκηθεί σε αριστερή στροφή και ευθύραμμη πορεία. Ένα σύνηθες λάθος είναι ότι ο εκπαιδευόμενος πλησιάζει τη διασταύρωση πολύ γρήγορα.* Εικ. 3.3.3.
- **Να εξετάζει την κυκλοφορία σωστά όταν πλησιάζει στη διασταύρωση.** *Να δοθούν στον εκπαιδευόμενο υποδείξεις πού και πώς να κοιτάζει όταν πλησιάζει τη διασταύρωση, μέσα στη διασταύρωση και όταν φεύγει από τη διασταύρωση.*



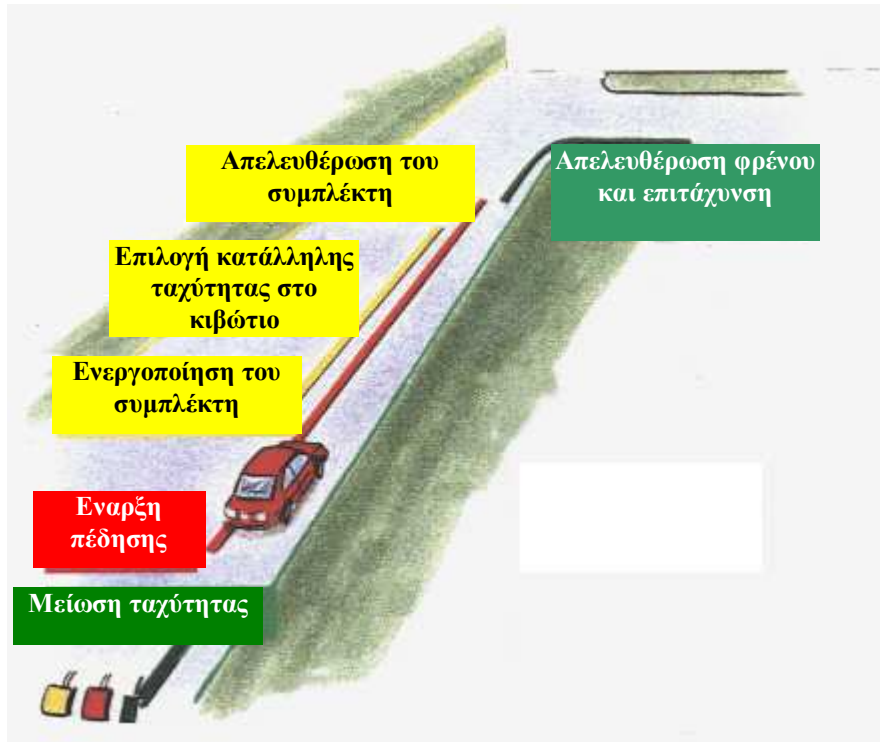
Σχημα 3.3.1: Αλλάξτε ταχύτητα στη σωστή ταχύτητα κίνησης του αυτοκινήτου.



Σχήμα 3.3.1α: Ακούστε τις στροφές τού κινητήρα κατά την αλλαγή ταχυτήτων.



Σχήμα 3.3.2: Η σωστή σειρά ενεργειών πριν το σταμάτημα: ελέγξτε την κυκλοφορία από πίσω με τον εσωτερικό καθρέπτη, ελαφρά πέδηση, πιέστε λίγο το συμπλέκτη, ελαττώστε την πίεση στο φρένο.



Σχήμα 3.3.3: Ρύθμιση ταχύτητας κατά την προσέγγιση διασταύρωσης: μείωση ταχύτητας, έναρξη πέδησης, ενεργοποίηση του συμπλέκτη, επιλογή κατάλληλης ταχύτητας στο κιβώτιο, απελευθέρωση του συμπλέκτη, απελευθέρωση του φρένου και επιτάχυνση.

3.7 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 3 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

- **Αλλαγή ταχύτητας και ομαλή πέδηση (φρενάρισμα)**

Σημείωση: Σε περίπτωση εκπαιδευόμενων ΑμΕΑ σε αυτοκίνητο με αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων, όλη εκπαίδευση αλλαγής ταχυτήτων παραλείπεται.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει:

- **τη σωστή ακολουθία ενεργειών όταν σταματά.** Ελεγχος των καθρεπτών πριν την πέδηση. Αρχικά, να μάθει ο εκπαιδευόμενος να σταματά ομαλά και στη συνέχεια να του δοθεί ένα ορόσημο (π.χ. μια πινακίδα στο δρόμο) στο οποίο ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μπορεί να σταματά ακριβώς και ομαλά. Να γίνει άσκηση από διάφορες ταχύτητες. (Εικόνα 3.3.2). Σε περίπτωση εκπαιδευόμενου ΑμΕΑ σε αυτοκίνητο με αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων, η Εικόνα 3.3.2 ισχύει χωρίς τη χρήση συμπλέκτη. Η συνολική άσκηση, που παρουσιάζεται στην Εικόνα 3.3.2, εφαρμόζεται σε όλα τα είδη προσαρμογών οχημάτων για ελιγμούς.
- **να ρυθμίζει την ταχύτητα του οχήματος όταν πλησιάζει σε μια διασταύρωση, όταν διασχίζει τη διασταύρωση και να επιταχύνει μετά από τη διασταύρωση.** Να αρχίσει η άσκηση με δεξιές στροφές. Μετά από κάποιο διάστημα ο εκπαιδευόμενος μπορεί να ασκηθεί σε αριστερή στροφή και ευθεία πορεία. Ένα σύνηθες σφάλμα είναι ότι ο εκπαιδευόμενος πλησιάζει τη διασταύρωση πολύ γρήγορα. (Εικόνα 3.3.3). Σε περίπτωση εκπαιδευόμενων ΑμΕΑ, η Εικόνα 3.3.3 ισχύει με εξαίρεση τα κείμενα στα κίτρινα τετραγωνίδια.
- **να εξετάζει σωστά την κυκλοφορία όταν πλησιάζει σε διασταυρώσεις.** Να δοθούν στον εκπαιδευόμενο υποδείξεις πού και πώς να κοιτάζει όταν πλησιάζει μια διασταύρωση, μέσα στη διασταύρωση και όταν φεύγει από τη διασταύρωση. Σε περίπτωση εκπαιδευόμενων ΑμΕΑ, που έχουν μειωμένη κινητικότητα στο κεφάλι, είναι σημαντικό ο εκπαιδευτής να γνωρίζει αυτά τα προβλήματα, τα οποία μπορούν να αντισταθμιστούν με διάφορους τρόπους, ένας εκ των οποίων είναι με τοποθέτηση επιπλέον καθρεπτών. Οποσδήποτε, η βασική διαδικασία ελέγχου της κυκλοφορίας πρέπει να ορισθεί σαφώς και να εξασκηθεί σε αυτή την άσκηση.

3.8 ΑΣΚΗΣΗ 4: Εκκίνηση από δρόμους με κλίση

Στόχος : Εξάσκηση των διαφόρων τεχνικών για εκκίνηση από δρόμους με κλίση. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να ξεκινά σε ανηφόρα χρησιμοποιώντας είτε το χειρόφρενο είτε το πεντάλ του φρένου. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να συγκρατεί το αυτοκίνητο ακίνητο για λίγα δευτερόλεπτα και να παρακολουθεί την κυκλοφορία πριν ξεκινήσει.

Χώρος εκπαίδευσης : Δρόμοι με κλίση.

4α. Εκκίνηση από στάση χρησιμοποιώντας το χειρόφρενο

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- Πώς να συγκρατεί το αυτοκίνητο ακίνητο όταν λύνει το χειρόφρενο.
- Να παρακολουθεί την κυκλοφορία πριν ξεκινήσει από στάση.
- Πού αυτή η τεχνική μπορεί να είναι χρήσιμη.

4β. Εκκίνηση από στάση χρησιμοποιώντας το φρένο

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- Πώς να ξεκινά από δρόμους στους οποίους η κλίση είναι μικρή.
- Πώς να αφήνει γρήγορα το φρένο και να ρυθμίζει επιταχυντή και συμπλέκτη ώστε να συγκρατεί το αυτοκίνητο ακίνητο.
- Να παρακολουθεί την κυκλοφορία πριν ξεκινήσει από στάση.
- Πού αυτή η τεχνική μπορεί να είναι χρήσιμη.

Σημείωση : Εκπαιδευόμενοι σε αυτοκίνητο με αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων πρέπει επίσης να εξασκηθούν στην άσκηση αυτή επειδή το αυτοκίνητο μπορεί να κινηθεί προς τα πίσω, ανάλογα με την κλίση του δρόμου.

3.9 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 4 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

Εκκίνηση χρησιμοποιώντας το πεντάλ πέδησης (φρένο).

Σε περίπτωση εκπαιδευόμενων σε όχημα με αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων, η τεχνική περιγράφεται στη συνέχεια.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει:

- να αλλάζει τη θέση του μοχλού από τη θέση στάθμευσης στη θέση οδήγησης ενώ ταυτόχρονα κρατά το αυτοκίνητο ακίνητο.
- πώς να μειώσει την πίεση στο πεντάλ πέδησης γρήγορα και να ρυθμίσει το πεντάλ επιτάχυνσης ώστε να κρατήσει το αυτοκίνητο ακίνητο.
- να παρατηρεί την κυκλοφορία στο δρόμο πριν την εκκίνηση από στάση.

3.10 ΑΣΚΗΣΗ 5: Κίνηση με όπισθεν

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να “αισθάνεται” το αυτοκίνητο σε σχέση με την ακτίνα στροφής, μήκος και πλάτος. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να κάθετα σωστά όταν οπισθοπορεί ώστε να αποκτή την καλύτερη δυνατή θέα προς τα πίσω. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να εκτιμά το μήκος, το πλάτος και το κέντρο στροφής τού αυτοκινήτου. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να ελέγχει το αυτοκίνητο σε στενά μέρη με διάφορα εμπόδια.

Χώρος εκπαίδευσης : Περιφραγμένη περιοχή, χώρος στάθμευσης ή δρόμος με σημεία χωρίς κυκλοφορία. Χρησιμοποιείστε πλαστικούς κώνους για να δημιουργήσετε εμπόδια.

5α. Κίνηση με όπισθεν

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να κάθετα σωστά ενώ οπισθοπορεί.** *Να αποφεύγεται η κίνηση με όπισθεν χρησιμοποιώντας μόνο τούς καθρέπτες.*
- **Πώς να οπισθοπορεί ευθύγραμμα.** *Να εξηγηθούν τα προβλήματα ανιχνευσης μικρών αντικειμένων πίσω από το αυτοκίνητο.* Εικ. 3.5.1.
- **Πώς να ελέγχει την οδήγηση και την κίνηση με όπισθεν ταυτόχρονα.** *Να εξηγηθεί το σημείο στροφής.* Εικ. 3.5.2.
- **Ευθύγραμμη κίνηση με όπισθεν μετά τη στροφή.**

5β. Ακριβής οδήγηση

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να εκτιμά το μήκος τού αυτοκινήτου.** Εικ. 3.5.3.
- **Να εκτιμά το πλάτος τού αυτοκινήτου.** Εικ. 3.5.4.
- **Ότι οι εμπρόσθιοι και οι οπίσθιοι τροχοί κινούνται διαφορετικά.** Εικ. 3.5.5.
- **Να εκτιμά πού βρίσκονται οι τροχοί.**

5γ. Στροφές τριών σημείων και παράλληλες μεταφορές

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Πώς να κάνει αναστροφή.** *Να αρχίσει η εξάσκηση σε πλατύ δρόμο με πλάτος την ακτίνα στροφής τού αυτοκινήτου συν ένα μέτρο.*
- **Πώς να εκτελεί στροφή τριών σημείων.** *Εξάσκηση σε στενό δρόμο.* Εικ. 3.5.6.
- **Πώς να εκτελεί παράλληλη μεταφορά.** *Αν ο εκπαιδευόμενος ελέγχει την παράλληλη μεταφορά, δεν θα έχει ποτέ πρόβλημα στην εκτέλεση στάθμευσης.*



Σχήμα 3.5.1: Προσοχή σε μικρού ύψους αντικείμενα κατά την κίνηση με όπισθεν.

Κίνηση του εμπρόσθιου τμήματος



Κίνηση του εμπρόσθιου τμήματος

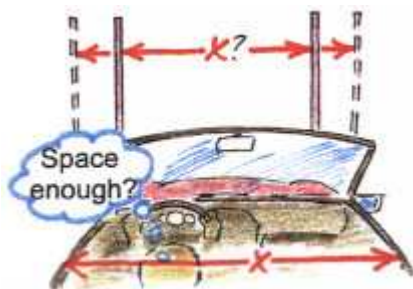


Σημείο στροφής

Σχήμα 3.5.2: Έλεγχος διεύθυνσης κατά την κίνηση με όπισθεν: σημείο στροφής, κίνηση του εμπρόσθιου τμήματος.



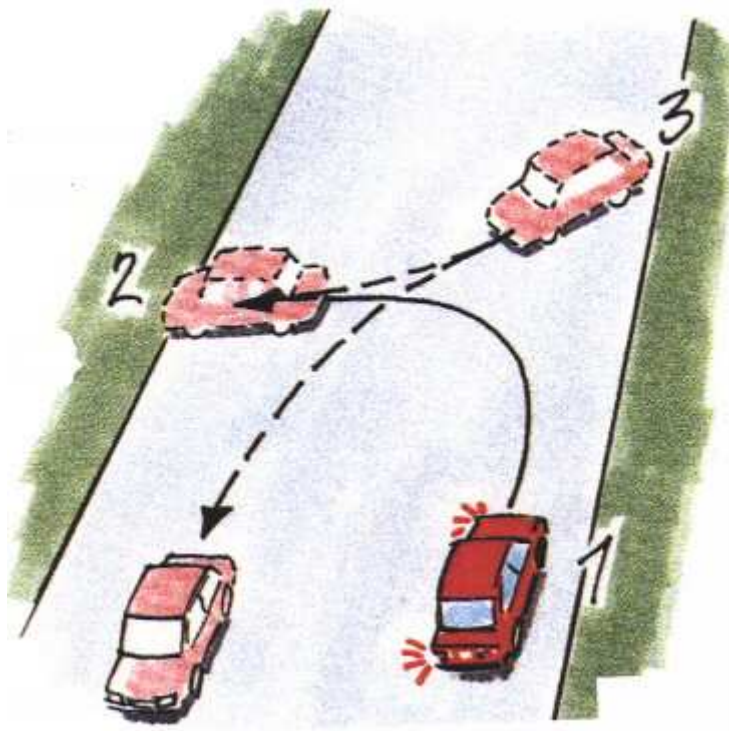
Σχήμα 3.5.3: Εκτιμείστε το μήκος τού αυτοκινήτου για να οδηγείτε όσο το δυνατό πλησιέστερα στα άλλα οχήματα.



Σχήμα 3.5.4: Εκτιμείστε το πλάτος τού αυτοκινήτου.



Σχήμα 3.5.5: Το εμπρόσθιο και οπίσθιο τμήμα τού αυτοκινήτου κινούνται σε διαφορετική τροχιά κατά τη στροφή.



Σχήμα 3.5.6: Αναστροφή σε τρία σημεία.

3.11 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 5 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

Κίνηση με όπισθεν.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει:

- **να έχει τη σωστή καθήμενη θέση όταν οδηγεί όπισθεν.** Για ΑμΕΑ υπάρχουν διάφορα βοηθήματα αντιστάθμισης των κινητικών περιορισμών στο κεφάλι και στην κοιλιακή χώρα. Πανοραμικοί καθρέπτες μπορούν να διευκολύνουν την καλύτερη ορατότητα προς τα πίσω.
- **πώς να εκτελεί κίνηση με όπισθεν ευθύγραμμα.** *Να εξηγηθούν τα προβλήματα στην παρατήρηση μικρών αντικειμένων πίσω από το όχημα.* (Εικόνα 3.5.1). Για περίπτωση εκπαιδευόμενων ΑμΕΑ υπάρχουν ειδικά βοηθήματα για κίνηση με όπισθεν, όπως συσκευές προειδοποίησης και τηλεοπτικό σύστημα.
- **πώς να ελέγχει τη διεύθυνση του οχήματος κατά την κίνηση με όπισθεν ταυτοχρόνως.** *Να εξηγηθεί το σημείο στροφής.* (Εικόνα 3.5.2). Σε περίπτωση εκπαιδευόμενων ΑμΕΑ, το σύστημα διεύθυνσης πρέπει να είναι εύχρηστο και άνετο ακόμη και κατά τη διάρκεια μακρόχρονης οδήγησης. Το τιμόνι και πιθανώς οι ειδικές συσκευές που φέρει πρέπει να επιτρέπουν στον εκπαιδευόμενο να παραμένει σε βέλτιστη καθήμενη θέση ακόμη και σε αυτή την άσκηση.
- **ευθύγραμμη κίνηση με όπισθεν μετά από στροφή.**

Αυτή η άσκηση είναι πιθανό να δημιουργήσει ειδικές φορτίσεις στο σκελετό και το μυϊκό σύστημα τού εκπαιδευόμενου ΑμΕΑ. Συνεπώς, δεν πρέπει να εκτελείται αν ο εκπαιδευόμενος δεν αισθάνεται άνετα. Ίσως είναι σκόπιμο να εκτελείται αυτή η άσκηση σε πολλαπλά βήματα μικρής διάρκειας.

3.12 ΑΣΚΗΣΗ 6: Συντονισμός

Στόχος : Να ελεγχθεί αν ο εκπαιδευόμενος ελέγχει την εκτέλεση των προηγούμενων ασκήσεων χωρίς πρόβλημα. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει τον έλεγχο του αυτοκινήτου και την παρακολούθηση της κυκλοφορίας χωρίς να φέρνει το αυτοκίνητο εκτός πορείας. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει επίσης να μάθει να ελέγχει τους διακόπτες και τους ενδείκτες χωρίς να φέρνει το όχημα εκτός πορείας.

Χώρος εκπαίδευσης : Οι ίδιοι χώροι όπως στις ασκήσεις 1 - 5.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να ελέγχει διακόπτες και ενδείκτες ενώ οδηγεί.**
- **Να κατανοεί πού να κοιτάζει.**
- **Να χρησιμοποιεί καθρέπτες κατά την οδήγηση.**

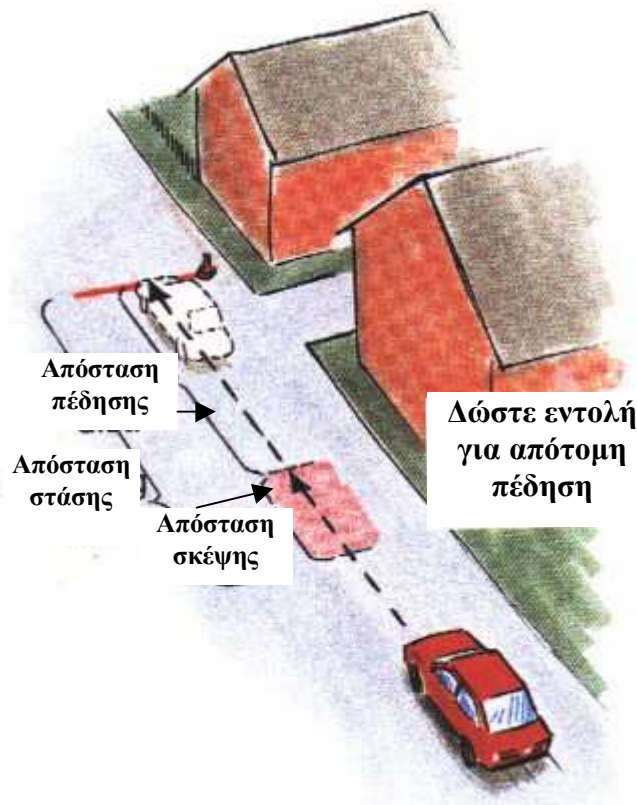
3.13 ΑΣΚΗΣΗ 7: Επιτάχυνση και απότομη πέδηση

Στόχος : Μετά από αυτή την άσκηση ο εκπαιδευόμενος πρέπει να κατανοεί την “αμυντική” οδήγηση και να κατανοεί τη σπουδαιότητα της προσαρμογής στη σωστή ταχύτητα κίνησης σε διαφορετικές καταστάσεις κυκλοφορίας. Στον εκπαιδευόμενο πρέπει επίσης να επισημανθεί πώς το “πόδι στο φρένο” μπορεί να επιδράσει σε μία σειρά γεγονότων. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να επιταχύνει γρήγορα σε υψηλές ταχύτητες και να σταματά το αυτοκίνητο στη μικρότερη δυνατή απόσταση.

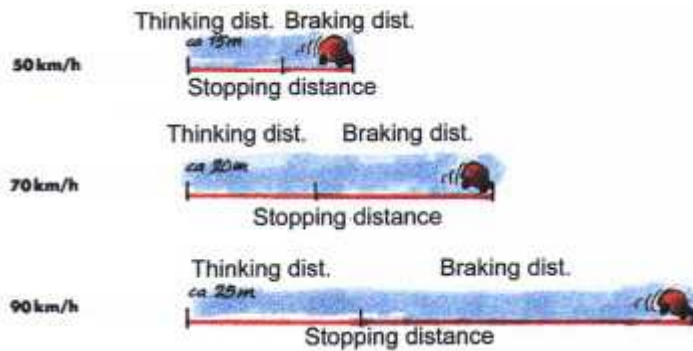
Χώρος εκπαίδευσης : Ευθύς δρόμος μεγάλου μήκους χωρίς κυκλοφορία.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- Πώς να χρησιμοποιεί την ισχύ του κινητήρα στις επιταχύνσεις.
- Πώς να σταματά ακαριαία από διαφορετικές ταχύτητες: **50 km/h, 70 km/h, 90 km/h.** Να εξομοιωθεί μία κατάσταση όπου ο εκπαιδευόμενος πρέπει να σταματήσει πολύ απότομα. Να γίνει εξάσκηση σε διάφορες ποιότητες επιφάνειας δρόμου και αν το αυτοκίνητο είναι εξοπλισμένο με σύστημα αντιολίσθησης φρένων (ABS) να αφαιρεθεί η ασφάλεια ώστε να αποσυνδεθεί το ABS. Να μετρηθεί η απόσταση σταματήματος με το “πόδι στο φρένο” και χωρίς το “πόδι στο φρένο”. Εικ. 3.7.1.



Σχήμα 3.7.1: Μέτρηση της απόστασης στάσης με το «πόδι στο φρένο» και χωρίς: εντολή για πέδηση από τον εκπαιδευτή. Από τον εκπαιδευόμενο: απόσταση σκέψης + απόσταση πέδησης = απόσταση στάσης.



Σχήμα 3.7.1α: Απόσταση στάσης με το «πόδι στο φρένο» και χωρίς σε διάφορες ταχύτητες κίνησης.

3.14 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 7 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

Οι εκπαιδευόμενοι ΑμΕΑ πρέπει να μπορούν να επιταχύνουν και να σταματούν το όχημα ανεξάρτητα από την καθήμενη θέση. Συνεπώς, η καθήμενη θέση δεν πρέπει να επηρεάζεται από τις ενέργειες αυτές.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει:

- **πώς να χρησιμοποιεί την ισχύ του κινητήρα στην επιτάχυνση**
- **πώς να σταματά απότομα από διάφορες ταχύτητες κίνησης, π.χ. 50km/h, 70km/h, 90km/h. Να εξομοιωθεί κατάσταση στην οποία ο εκπαιδευόμενος πρέπει να σταματήσει απότομα. Να γίνει εξάσκηση σε διαφορετικές ποιότητες επιφάνειας δρόμου και αν το αυτοκίνητο είναι εξοπλισμένο με ABS, αυτό πρέπει να αποσυνδεθεί. Να μετρηθεί η απόσταση πέδησης με το “πόδι / χέρι στο φρένο” και χωρίς “πόδι / χέρι στο φρένο” . (Εικόνα 3.7.1).**

Σε περίπτωση εκπαιδευόμενου ΑμΕΑ είναι σημαντικό η απαιτούμενη δύναμη για την πέδηση να μην ξεπερνά τη μέγιστη δύναμη που μπορεί να ασκήσει ο εκπαιδευόμενος.

- **Η “απόσταση σκέψης”** (παρουσιάζεται στην Εικόνα 3.7.1) μπορεί να επιμηκυνθεί σε κάποιες περιπτώσεις. Σε περίπτωση που ο εκπαιδευόμενος δυσκολεύεται να μεταφέρει το πόδι του ή το χέρι του από το μοχλό επιτάχυνσης στο μοχλό πέδησης, λόγω ανεπαρκούς τεχνικού βοηθήματος, τότε η διανυόμενη απόσταση κατά το χρόνο αυτό μπορεί να προσμετρηθεί στην “απόσταση σκέψης”. Ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να γνωρίζει αυτό το είδος τού προβλήματος για εκπαιδευόμενους ΑμΕΑ.
- **Το σύστημα μοχλών πέδησης δεν πρέπει να σχεδιαστεί έτσι ώστε ο εκπαιδευόμενος ΑμΕΑ να πρέπει να εκτελέσει κινήσεις μέγιστου εύρους ώστε να πραγματοποιήσει απότομη πέδηση.** Εφόσον ο εκπαιδευόμενος ΑμΕΑ αντιμετωπίζει τέτοια προβλήματα εξαιτίας κακού σχεδιασμού τού συστήματος μοχλών πέδησης, τότε η διανυόμενη απόσταση κατά το χρόνο πρόσβασης του συστήματος πρέπει να προσμετρηθεί στην “απόσταση πέδησης” (Εικόνα 3.7.1). Ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να γνωρίζει αυτό το πρόβλημα σε περίπτωση εκπαιδευόμενου ΑμΕΑ.

3.15 ΑΣΚΗΣΗ 8: Οδήγηση σε δρόμους με μειωμένη κυκλοφορία

Στόχος : Η άσκηση 8 είναι σύνοψη των ασκήσεων 1 - 7. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να έχει αποκτήσει αμυντικό, ασφαλή, οικονομικό και ομαλό τρόπο οδήγησης. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να συντονίζει όλες τις ασκήσεις 1 - 7 σε ένα πιο περίπλοκο κυκλοφοριακό περιβάλλον. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να παρακολουθεί διασταυρώσεις, πινακίδες κυκλοφορίας και διερχόμενα οχήματα και πεζούς. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει επίσης να μάθει να ρυθμίζει τη σωστή ταχύτητα σε διάφορα περιβάλλοντα κυκλοφορίας χωρίς να οδηγεί υπερβολικά αργά. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει σ' αυτό το στάδιο να εξασκήσει τους διάφορους κανόνες στις διασταυρώσεις.

Χώρος εκπαίδευσης : Αγροτική περιοχή με επαρκή αριθμό διερχομένων οχημάτων και πεζών όπως και διασταυρώσεων.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Πώς να εφαρμόζει διάφορους βασικούς κανόνες στις διασταυρώσεις.** *Να αρχίσει η άσκηση εξηγώντας κανόνες στις διασταυρώσεις προχωρώντας ευθύγραμμα, δεξιές στροφές και αριστερές στροφές.* Εικ. 3.8.1.
- **Πώς να εξετάζει και να κοιτάζει για ουσιαστικά σημεία της κυκλοφορίας.** *Να δοθεί έμφαση δραστικά στη σημασία εξέτασης της κυκλοφορίας. Επίσης να δοθεί έμφαση στο ότι πρέπει να κοιτά αριστερά πρώτα κατά την είσοδο σε διασταύρωση.*
- **Να εκτελεί βασική τοποθέτηση στη διασταύρωση προχωρώντας ευθύγραμμα, δεξιά και αριστερά.** Εικ. 3.8.2.
- **Να εφαρμόζει συστηματικά ακολουθίες ενεργειών όπως :** έλεγχος από τους καθρέπτες, χρήση φώτων πορείας όταν στρίβει.
- **Να παρακολουθεί κρίσιμες καταστάσεις.** *Να δοθεί έμφαση στην τήρηση απόστασης ασφαλείας από διερχόμενα οχήματα ή πεζούς.* Εικ. 3.8.3.
- **Να επιδιώκει οπτική επαφή με άλλα διερχόμενα οχήματα ή πεζούς.**

Σημείωση : Αυτή η άσκηση περιέχει πολύ σημαντικά και μεγάλα τμήματα. Να γίνει εξάσκηση στα τμήματα αυτά βήμα προς βήμα. Να μη συνεχισθεί η εκπαίδευση με άλλες ασκήσεις αν ο εκπαιδευόμενος αποτύχει στην άσκηση 8.

Κανόνας
προτεραιότητας του
ερχόμενου από δεξιά



Κανόνας προτεραιότητας
του κινούμενου σε κύρια
οδική αρτηρία



Κανόνας
παραχώρησης
προτεραιότητας
από τον
εξερχόμενο σε
δρόμο



Κανόνας προτεραιότητας
σε στροφή



Σχήμα 3.8.1: Βασικοί κανόνες σε διασταυρώσεις. Από πάνω προς τα κάτω: προτεραιότητα εκ δεξιών πορευόμενου οχήματος, προτεραιότητα κύριας οδικής αρτηρίας, κανόνας εξόδου, κανόνας στροφής.



Σχήμα 3.8.2: Βασική τοποθέτηση σε διασταύρωση για διάφορες οδικές καταστάσεις.



Σχήμα 3.8.3: Προσοχή στις κρίσιμες οδικές καταστάσεις.



Σχήμα 3.8.3α: Κρίσιμη κατάσταση περιγραφόμενη στο προηγούμενο σχήμα (πεζός αριστερά, σταθμευμένο αυτοκίνητο, παιδιά).



Σχήμα 3.8.3β: Μια άλλη κρίσιμη κατάσταση: τι κρύβεται πίσω από το θάμνο;



Σχήμα 3.8.4: Επιδιώξτε οπτική επαφή με τους άλλους διερχόμενους στο δρόμο.

3.16 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 8 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

- Σε περίπτωση εκπαιδευόμενου ΑμΕΑ, αυτή είναι η πρώτη άσκηση κατά την οποία ο υποψήφιος οδηγός πρέπει να χειριστεί το όχημα σε πιο απαιτητικές συνθήκες κυκλοφορίας. Σε περίπτωση που ο εκπαιδευόμενος ΑμΕΑ οδηγός παρουσιάζει προβλήματα στην ευθύγραμμη οδήγηση και στη στροφή σε διασταυρώσεις, αυτό μπορεί να οφείλεται σε μη βέλτιστο σύστημα διεύθυνσης για τις συγκεκριμένες ανάγκες τού εκπαιδευόμενου. Το τιμόνι μπορεί να δίνει την αίσθηση ότι είναι “μαλακό” ή “σκληρό”. Οποιοδήποτε από τα δύο προβλήματα θα έχει ως αποτελέσματα τη δυσκολία τού εκπαιδευόμενου να συγκρατήσει το αυτοκίνητο μέσα στη λωρίδα κυκλοφορίας.
- Εφόσον ο εκπαιδευόμενος ΑμΕΑ δε μπορεί να διατηρήσει την καθήμενη θέση του κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να το παρατηρήσει και να προτείνει χρήση στηρίγματος ή επιπλέον ζώνης πρόσδεσης. Σε κάθε περίπτωση, η χρήση οποιουδήποτε βοηθήματος πρέπει να δοκιμαστεί και να χρησιμοποιηθεί σε συνεργασία με προσωπικό που έχει ιατρικές γνώσεις και επίσης γνωρίζει το πρόβλημα του συγκεκριμένου ΑμΕΑ.

3.17 ΑΣΚΗΣΗ 9: Φροντίδα και συντήρηση τού αυτοκινήτου

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να πληροφορηθεί σχετικά με τις οικονομικές συνέπειες και τους πιθανούς κινδύνους όταν δε συντηρεί κατάλληλα το αυτοκίνητό του.

Τελικός στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει μετά από αυτή την άσκηση να μάθει για το χαρακτήρα και τα μηχανικά μέρη τού αυτοκινήτου. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει επίσης να μάθει να παρακολουθεί τις βλάβες και να εκτελεί τα απαραίτητα βήματα προκειμένου να τις διορθώσει.

Χώρος εκπαίδευσης : Συνεργείο αυτοκινήτων ή σταθμός ανεφοδιασμού καυσίμων κλπ. Να επιβεβαιωθεί ότι υπάρχουν τα κατάλληλα εργαλεία και ο εξοπλισμός για την άσκηση αυτή. Να γίνει προσπάθεια ώστε να συγκεντρωθεί μια ομάδα 6 - 8 εκπαιδευομένων και μετά την εκπαίδευση να αφηθούν να εργασθούν μόνοι τους σε μικρές ομάδες.

9α. Γνώση για το αυτοκίνητο

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- Πώς να χρησιμοποιεί το εγχειρίδιο οδηγιών τού αυτοκινήτου.
- Να κατανοεί και να χρησιμοποιεί διακόπτες και ενδείκτες τόσο μέσα στο θάλαμο τού αυτοκινήτου όσο και στον κινητήρα.
- Πώς να αλλάζει λαμπτήρες, ασφάλειες και λάστιχα υαλοκαθαριστήρων.
- Πώς να ελέγχει και, όταν είναι απαραίτητο, να ανανεώνει λιπαντικά, υγρά φρένων, υγρά μπαταρίας, ψυκτικό υγρό, υγρό υαλοκαθιστήρων και υγρό υδραυλικά υποβοηθούμενου συστήματος διεύθυνσης.
- Πώς να βάζει καύσιμο.
- Να κατανοεί και να ελέγχει:
 - Το σύστημα πέδησης
 - Το σύστημα διεύθυνσεως
 - Τροχούς και ελαστικά
 - Το ηλεκτρικό σύστημα και φώτα
 - Την εξάτμιση

Σημείωση : Το λιπαντικό πρέπει να ελέγχεται τακτικά σε αυτοκίνητα με αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων.

9β. Έλεγχοι ρουτίνας πριν την εκκίνηση

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να ελέγχει εάν το αυτοκίνητο είναι κατάλληλο για οδική χρήση πριν την εκκίνηση.

Τελικός στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να εκτελεί απλό, συστηματικό έλεγχο πριν την εκκίνηση.

Χώρος εκπαίδευσης : Εκεί όπου αρχίζει η άσκηση.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- Πώς να εκτελεί ένα απλό έλεγχο ρουτίνας.
- Να κατανοήσει τον κίνδυνο του να δανείζει το αυτοκίνητο.
- Να εκτελεί πιο προσεκτικό έλεγχο πριν ξεκινήσει για μεγάλες αποστάσεις.
- Ότι οι συχνοί έλεγχοι είναι οικονομικά ωφέλιμοι, π.χ. ότι σωστή πίεση αέρα στα ελαστικά μειώνει την κατανάλωση καυσίμου.

3.18 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 9 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

Οι εκπαιδευόμενοι ΑμΕΑ, που δεν έχουν την ικανότητα να πραγματοποιήσουν μόνοι τους τους συνήθεις ελέγχους, οι οποίοι αναφέρονται στην παρούσα άσκηση, πρέπει να έχουν θεωρητική γνώση των αντίστοιχων ενεργειών. Από τη στιγμή που ο εκπαιδευόμενος αποκτήσει την άδεια οδήγησης, είναι υπεύθυνος ώστε αυτοί οι έλεγχοι να πραγματοποιηθούν με τη βοήθεια τρίτου προσώπου. Ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να εξηγήσει αυτό το σημείο στον εκπαιδευόμενο.

Ο εκπαιδευόμενος ΑμΕΑ πρέπει να χρησιμοποιεί τα όργανα ελέγχου, που είναι απαραίτητα για την ασφάλειά του, χωρίς τη βοήθεια του εκπαιδευτή οδήγησης.

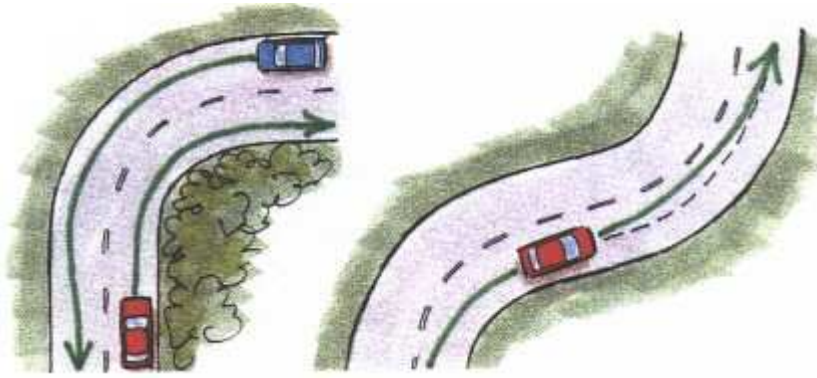
3.19 ΑΣΚΗΣΗ 10: Οδήγηση σε δρόμους αγροτικών περιοχών

Στόχος : Επιτέλους, ο εκπαιδευόμενος θα αισθανθεί “πώς είναι να οδηγεί αυτοκίνητο”. Ταυτοχρόνως, ο δάσκαλος οδήγησης επωφελείται για να δώσει έμφαση στη σημασία του να κοιτάζει ο οδηγός ευθεία μπροστά από το αυτοκίνητο, τοποθετώντας το αυτοκίνητο σωστά στο δρόμο, ρυθμίζοντας τη σωστή ταχύτητα κίνησης ανάλογα με τις περιστάσεις. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να παρακολουθεί τυχαία επικίνδυνα γεγονότα στον περιβάλλοντα χώρο, όπως κλειστές εξόδους, κλειστές διασταυρώσεις, βραδυπορούντα οχήματα κλπ. Ο εκπαιδευόμενος επίσης πρέπει να μάθει πώς να διασχίζει σιδηροδρομικές γραμμές με ασφάλεια.

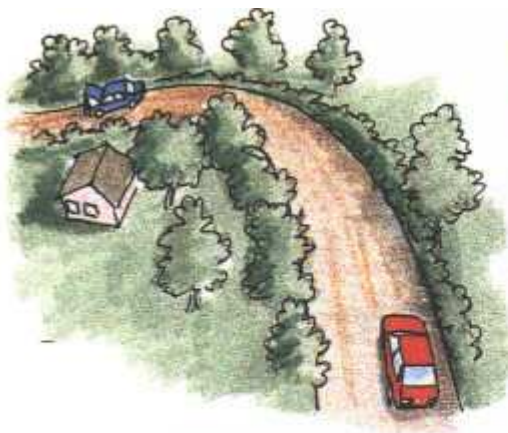
Χώρος εκπαίδευσης : Στενοί δρόμοι με στροφές.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- Πώς να σταματά ακαριαία σε διάφορες ποιότητες επιφάνειας δρόμου.
- Να εξετάζει το δρόμο σωστά.
- Πώς να τοποθετεί το όχημα σωστά στις στροφές. Εικ. 3.10.1.
- Πώς να χρησιμοποιεί τη σωστή τεχνική οδήγησης δηλ. σωστή ταχύτητα κίνησης και σωστή ταχύτητα στο κιβώτιο πριν μπει σε στροφή.
- Πώς να είναι προνοητικός. Εικ. 3.10.2.
- Πώς να συναντά άλλα οχήματα σε στενούς δρόμους. Εικ. 3.10.3.
- Πώς να διασχίζει μια σιδηροδρομική διάβαση με ασφάλεια, να ρυθμίζει την ταχύτητα κίνησης ανάλογα με την ορατότητα και την ποιότητα επιφάνειας τού δρόμου, να επιλέγει τη σωστή ταχύτητα στο κιβώτιο.



Σχήμα 3.10.1: Τοποθετείστε το αυτοκίνητο σωστά στις καμπύλες τού οδοστρώματος.



Σχήμα 3.10.2: Να είστε προνοητικοί.



Σχήμα 3.10.3: Προσοχή όταν συναντάτε άλλο όχημα σε στενό δρόμο.

3.20 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 10 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

Επειδή η παρούσα άσκηση πραγματοποιείται σε υψηλές ταχύτητες κίνησης, οι δυνάμεις λόγω επιταχύνσεων / επιβραδύνσεων που ασκούνται στον εκπαιδευόμενο ΑμΕΑ θα είναι μεγαλύτερες από αυτές των προηγούμενων ασκήσεων. Συνεπώς, τα ακόλουθα τονίζονται ακόμη περισσότερο απ'ό,τι στην Άσκηση 8.

- Σε περίπτωση εκπαιδευόμενου ΑμΕΑ, αυτή είναι η πρώτη κύρια άσκηση κατά την οποία ο υποψήφιος οδηγός πρέπει να χειριστεί το αυτοκίνητο σε πιο απαιτητικές συνθήκες κυκλοφορίας. Αν ο εκπαιδευόμενος ΑμΕΑ παρουσιάζει προβλήματα ώστε να οδηγήσει ευθύγραμμα και να στρίβει σε διασταύρωση, τότε αυτό πιθανώς οφείλεται σε κατασκευή τού συστήματος διεύθυνσης που δεν είναι βέλτιστη για το συγκεκριμένο ΑμΕΑ. Το τιμόνι μπορεί να δίνει την αίσθηση ότι είναι “σκληρό” ή “μαλακό”. Οποιοδήποτε από τα δύο προβλήματα εμφανίζεται ως δυσκολία τού εκπαιδευόμενου να συγκρατήσει το αυτοκίνητο μέσα στη λωρίδα κυκλοφορίας.
- Εφόσον ο εκπαιδευόμενος ΑμΕΑ δε μπορεί να διατηρήσει την καθήμενη θέση του κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να το παρατηρήσει και να προτείνει χρήση στηρίγματος ή επιπλέον ζώνης πρόσδεσης. Σε κάθε περίπτωση, η χρήση οποιουδήποτε βοηθήματος πρέπει να δοκιμαστεί και να χρησιμοποιηθεί σε συνεργασία με προσωπικό που έχει ιατρικές γνώσεις και επίσης γνωρίζει το πρόβλημα του συγκεκριμένου ΑμΕΑ.

3.21 ΑΣΚΗΣΗ 11: Οδήγηση σε δρόμους προαστιακών περιοχών

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να τοποθετεί το αυτοκίνητο σωστά πριν, μέσα και μετά από διασταυρώσεις και ταυτοχρόνως να παρακολουθεί και να είναι ενήμερος για άλλα διερχόμενα οχήματα και πεζούς. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει επίσης να εφαρμόζει υπάρχοντες κανόνες στις διασταυρώσεις σωστά.

Χώρος εκπαίδευσης : Προαστιακή περιοχή με διασταυρώσεις σε διαφορετικά σχήματα και μεγέθη. Η ροή της κυκλοφορίας πρέπει να είναι πυκνότερη από ό,τι σε προηγούμενες ασκήσεις προκειμένου να εφαρμοσθούν οι κανόνες στις διασταυρώσεις.

11α. Ευθύγραμμη πορεία στις διασταυρώσεις

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Πώς να πλησιάζει στη διασταύρωση.** Να δοθεί έμφαση πώς να εξετάζονται οι πινακίδες κυκλοφορίας, τα οδικά σήματα, οι διαβάσεις πεζών, οι πεζοί, οι ποδηλάτες και τα διερχόμενα οχήματα όπως επίσης και πώς οι συνθήκες τού δρόμου επηρεάζουν την πέδηση.
- **Πώς να επιλέξει θέση και πώς να επιλέξει σωστή λωρίδα κυκλοφορίας.** Εξετάζοντας τη διασταύρωση από πριν ο εκπαιδευόμενος θα μπορεί να επιλέξει θέση και λωρίδα κυκλοφορίας πολύ ευκολότερα. Μελετείστε τη συμπεριφορά τού εκπαιδευόμενου όταν αλλάζει λωρίδα κυκλοφορίας. Εικ. 3.11.1.
- **Πώς να ρυθμίσει την ταχύτητα κίνησης όταν πλησιάζει στη διασταύρωση.**
- **Πώς να εφαρμόζει τούς κανόνες στη διασταύρωση.** Ο εκπαιδευτής οδήγησης μπορεί να νομίζει ότι ο εκπαιδευόμενος οδηγεί πολύ καλά. Ωστόσο, μόλις ο εκπαιδευτής οδήγησης αρχίσει να κάνει ερωτήσεις θα παρατηρήσει ότι η γνώση τού εκπαιδευόμενου δεν είναι επαρκώς βαθιά ή ότι ο εκπαιδευόμενος μαντεύει την απάντηση. Κάνοντας ερωτήσεις στον εκπαιδευόμενο ή αφήνοντας τόν εκπαιδευόμενο να πει ποιος κανόνας πρέπει να εφαρμοσθεί σε μια ορισμένη διασταύρωση, ο εκπαιδευτής οδήγησης θα διαπιστώσει τη γνώση τού εκπαιδευόμενου καλύτερα.

11β. Δεξιά στροφή σε διασταύρωση

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Πώς να παίρνει τη σωστή θέση όταν στρίβει δεξιά.** Εικ. 3.11.1, 3.11.2.
- **Να εξετάζει σωστά.** Εκτέλεση ανοιχτής στροφής είναι συχνά αποτέλεσμα κακής εξέτασης.
- **Ποιό αυτοκίνητο πρέπει να περάσει πρώτο.** Ο εκπαιδευόμενος συχνά είναι αβέβαιος ως προς το ποιος έχει προτεραιότητα όταν στρίβει.
- **Να αντισταθμίζει κινδύνους όταν στρίβει δεξιά:**
να προσπερνά ποδηλάτες πριν στρίψει δεξιά. Εικ. 3.11.3.
πεζοί στη διάβαση πεζών αμέσως μετά τη δεξιά στροφή.
- **Να προετοιμάζει τη δεξιά στροφή δηλ. να ελέγχει τους καθρέπτες, να χρησιμοποιεί το φλας και να τοποθετείται σωστά ή να επιλέγει τη σωστή λωρίδα κυκλοφορίας.**

11γ. Αριστερή στροφή στις διασταυρώσεις

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Πώς να τοποθετείται σωστά όταν στρίβει αριστερά.** Εικ. 3.11.1 – 3.11.3.
- **Να προετοιμάζει την αριστερή στροφή δηλ. να ελέγχει τούς καθρέπτες, να δίνει σήμα στροφής (φλας) και να τοποθετείται σωστά ή να επιλέγει τη σωστή λωρίδα κυκλοφορίας.** Η αριστερή στροφή είναι πολύ πιο περίπλοκη από τη δεξιά στροφή. Ο οδηγός πρέπει να παρατηρεί όχι μόνο τα διασταυρούμενα οχήματα αλλά επίσης και την επερχόμενη κυκλοφορία. Εικ. 3.11.4.
- **Να εξετάζει σωστά.** Ο εκπαιδευόμενος συχνά συγκεντρώνει την προσοχή του σε διασταυρούμενα οχήματα και μερικές φορές αγνοεί την επερχόμενη κυκλοφορία. Να δοθεί έμφαση γιατί είναι σημαντικό να κοιτάζει ο οδηγός δύο, τρεις ή και περισσότερες φορές πριν αποφασίσει ότι ο δρόμος είναι ελεύθερος. Να εξηγηθεί γιατί ο εκπαιδευόμενος πρέπει μερικές φορές να γυρίσει το κεφάλι του ώστε να δει πεζούς και ποδηλάτες.
- **Ποιοί κανόνες πρέπει να εφαρμόζονται όταν στρίβει αριστερά.**
- **Να αποφεύγει κινδύνους όταν στρίβει αριστερά.** Επερχόμενα οχήματα μπορούν να εμποδίσουν άλλα οχήματα. Παρατηρείστε την προσοχή τού εκπαιδευόμενου σε οχήματα που έρχονται από πίσω. Συχνή αιτία ατυχημάτων στα οποία εμπλέκονται οχήματα που στρίβουν αριστερά είναι ότι ο οδηγός τού οχήματος που στρίβει αριστερά δεν πρόσεξε ότι τον προσπερνά άλλο όχημα. Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι υπεύθυνος ο οδηγός τού οχήματος που στρίβει αριστερά. Εικ. 3.11.5.
- **Να εκτιμά την ταχύτητα και απόσταση τής επερχόμενης κυκλοφορίας.** Είναι πολύ πιο δύσκολο να εκτιμηθεί η ταχύτητα και η απόσταση επερχόμενου οχήματος στη διασταυρούμενη κυκλοφορία. Είναι επίσης δύσκολο για ένα μη πεπειραμένο οδηγό να διακρίνει ένα μοτοποδήλατο από μια μοτοσυκλέτα. Να μάθει ο εκπαιδευόμενος να υποψιάζεται τέτοιες καταστάσεις και να είναι σε ετοιμότητα.

11δ. Μονόδρομοι

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να διασχίζει μονόδρομους με ασφάλεια.** Να δοθεί έμφαση στο ότι μπορεί να συγκρουστεί το αυτοκίνητο από δεξιά καθώς σε μονόδρομους τα οχήματα μπορεί να κυκλοφορούν στην αριστερή πλευρά τού δρόμου.
- **Πώς να τοποθετηθεί πηγαίνοντας ευθύγραμμα, δεξιά και αριστερά σε μονόδρομο.** Εικ. 3.11.6.
- **Να αντισταθμίζει κινδύνους σε μονόδρομο.**

11ε. Διασταύρωση με φωτεινό σηματοδότη

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

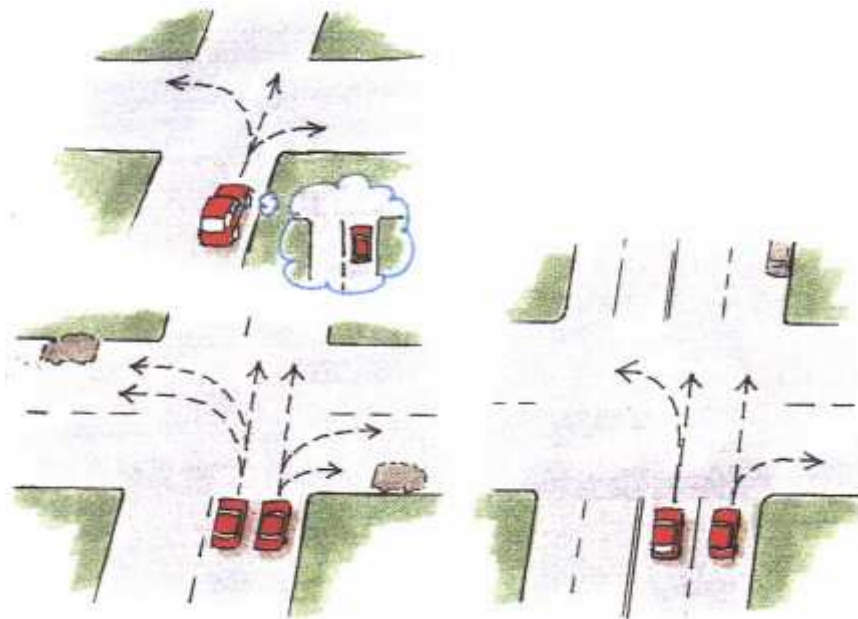
- **Τι να κάνει αν ο σηματοδότης είναι χαλασμένος ή αν η κυκλοφορία ελέγχεται από τροχονόμο ενώ ο σηματοδότης λειτουργεί.** Εικ. 3.11.7.

- **Να προσδιορίζει ποιά άλλα οχήματα έχουν πράσινο.** Οι περισσότεροι εκπαιδευόμενοι δεν είναι βέβαιοι ποια άλλα οχήματα ή πεζοί έχουν πράσινο σήμα ταυτοχρόνως με αυτούς.
- **Για τούς κινδύνους όταν διασχίζουν με φωτεινό σηματοδότη.** Εικ. 3.11.8.

11στ. Οδήγηση σε κυκλική πλατεία

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

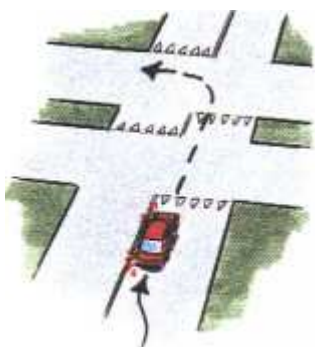
- **Πώς να πλησιάζει σωστά την κυκλική πλατεία.** Να εξηγηθεί η διαφορά μεταξύ κυκλικής πλατείας και κοινής διασταύρωσης.
- **Να εφαρμόζει κανόνες για να διασχίσει κυκλική πλατεία.**
- **Πώς να τοποθετηθεί και να δώσει σήμα πορείας πηγαίνοντας ευθεία, δεξιά και αριστερά.** Εικ. 3.11.9.



Σχήμα 3.11.1: Πώς να επιλέξετε σωστή θέση ή λωρίδα κυκλοφορίας.



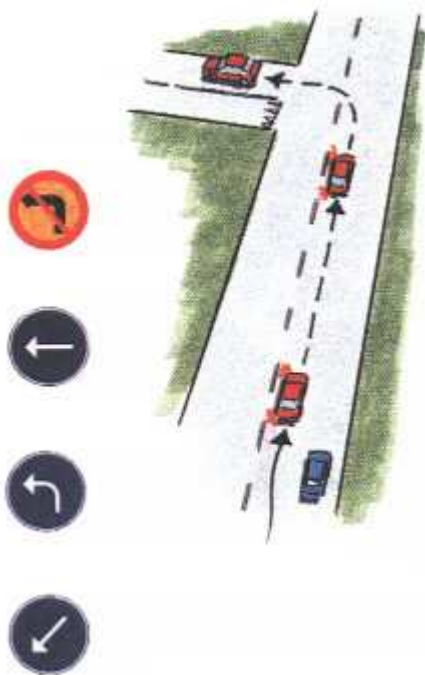
Σχήμα 3.11.2: Διορθώστε τη θέση τού αυτοκινήτου όταν στρίβετε.



Σχήμα 3.11.3: Σωστή θέση όταν στρίβετε.



Σχήμα 3.11.3α: Προσπεράστε αργά οχήματα πριν στρίψετε δεξιά.



Σχήμα 3.11.4: Περίπλοκες οδικές καταστάσεις και απρόβλεπτοι κίνδυνοι όταν στρίβετε αριστερά.



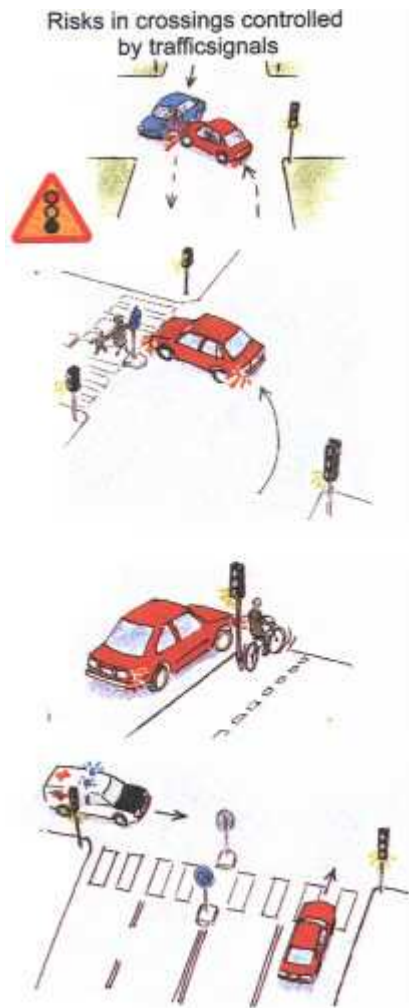
Σχήματα 3.11.5: Προσοχή σε επερχόμενη κυκλοφορία όταν στρίβετε αριστερά.



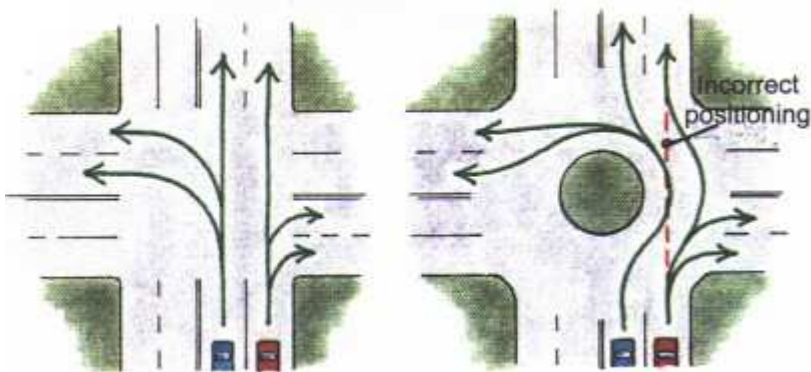
Σχήμα 3.11.6: Σωστή τοποθέτηση του οχήματος σε μονόδρομο (one way street) για διάφορες περιπτώσεις.



Σχήμα 3.11.7: Κανόνες που ισχύουν όταν οι φωτεινοί σηματοδότες είναι χαλασμένοι ή όταν ένας τροχονόμος ρυθμίζει την κυκλοφορία.



Σχήμα 3.11.8: Οι κίνδυνοι στις διασταυρώσεις που ελέγχονται από φωτεινούς σηματοδότες.



Σχήμα 3.11.9: Σωστή τοποθέτηση του οχήματος σε διάφορες λωρίδες διασταυρώσεων και σε κυκλικές πλατείες. Η κόκκινη διακεκομμένη γραμμή στην κυκλική πλατεία δείχνει τη λανθασμένη πορεία.

3.22 ΑΣΚΗΣΗ 12: Οδήγηση σε δρόμους με πολλαπλές λωρίδες κυκλοφορίας

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει πώς να προσπερνά άλλα οχήματα και πώς να αλλάζει λωρίδες κυκλοφορίας με ασφαλή τρόπο. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει επίσης να μάθει να τηρεί σωστές αποστάσεις από προπορευόμενα και από το πλάι διερχόμενα οχήματα.

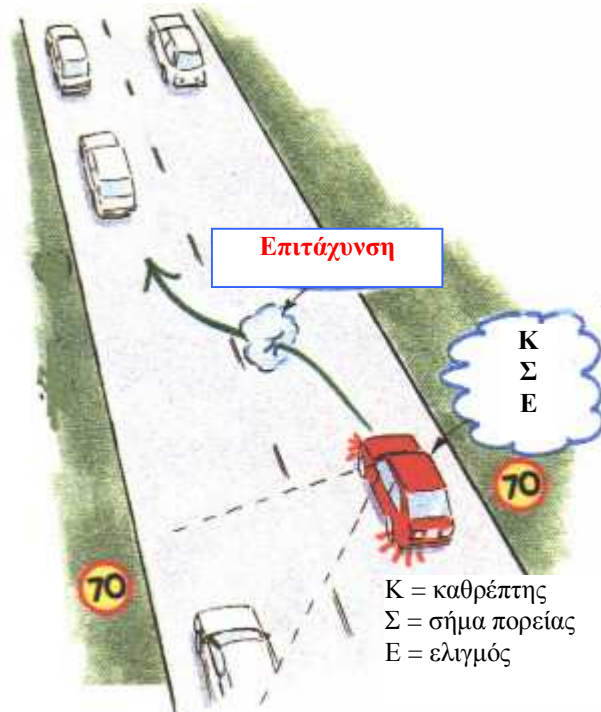
Χώρος εκπαίδευσης : Δρόμοι με πυκνή κυκλοφορία. Οι δρόμοι θα πρέπει να έχουν τουλάχιστο δύο λωρίδες κυκλοφορίας σε κάθε κατεύθυνση.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να επιλέγει σωστή λωρίδα κυκλοφορίας ανάλογα με την πορεία που θα ακολουθήσει.** Οδηγώντας σε δρόμους με πολλαπλές λωρίδες κυκλοφορίας, η δεξιά λωρίδα είναι αυτή που χρησιμοποιείται περισσότερο για δεξιά στροφή και ευθεία πορεία. Η αριστερή λωρίδα χρησιμοποιείται για αριστερή στροφή και προσπέρασμα.
- **Να τηρεί σωστή απόσταση από το προπορευόμενο όχημα.** Οι εκπαιδευόμενοι συχνά οδηγούν πολύ κοντά στο προπορευόμενο όχημα. Να εξηγηθούν τα πλεονεκτήματα του να τηρείται απόσταση ασφαλείας από το προπορευόμενο όχημα. Εικ. 3.12.1.
- **Τον κανόνα τών τριών δευτερολέπτων.** Μια καλή μέθοδος για να τηρείται σωστή απόσταση από το προπορευόμενο όχημα.
- **Πώς να αλλάζει λωρίδα κυκλοφορίας.** Να δοθεί έμφαση στη σωστή παρατήρηση γύρω από το αυτοκίνητο, συμπεριλαμβανομένης τής νεκρής γωνίας, τής σήμανσης και τής ρύθμισης ταχύτητας κίνησης. Εικ. 3.12.2.
- **Να είναι ενήμερος τών κινδύνων όταν προσπερνά άλλα οχήματα στα δεξιά.**



Σχήμα 3.12.1: Τηρείστε απόσταση ασφαλείας από το προπορευόμενο όχημα.



Σχήμα 3.12.2: Σωστή σειρά ενεργειών προκειμένου για αλλαγή λωρίδας: καθρέπτης, σήμα, αλλαγή λωρίδας.

3.23 ΑΣΚΗΣΗ 13: Στροφή και στάθμευση σε δρόμο με κυκλοφορία

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να ενημερωθεί για τούς κινδύνους όταν στρίβει και σταθμεύει σε δρόμο με κυκλοφορία. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να σταθμεύει, στρίβει και οπισθοπορεί μέσα στην κυκλοφορία.

Χώρος εκπαίδευσης : Διάφοροι τύποι διασταυρώσεων για κίνηση με όπισθεν και στροφή. Χώροι στάθμευσης για τη στάθμευση.

13α. Στροφή

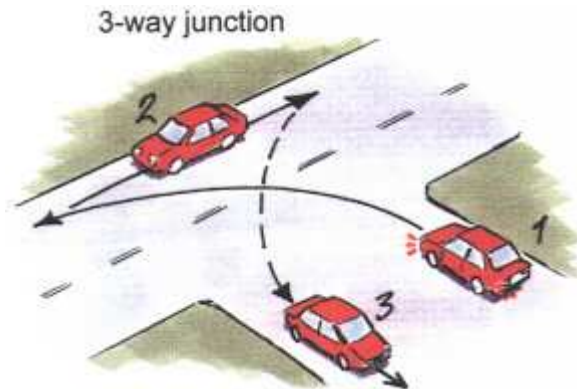
Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να στρίβει σε τριπλή διασταύρωση.** Εικ. 3.13.1.
- **Να στρίβει σε τετραπλή διασταύρωση.** Εικ. 3.13.2.
- **Να ενημερωθεί για τούς κινδύνους όταν οπισθοπορεί και στρίβει σε δρόμο με κυκλοφορία.** Εικ. 3.13.3, 3.13.4.

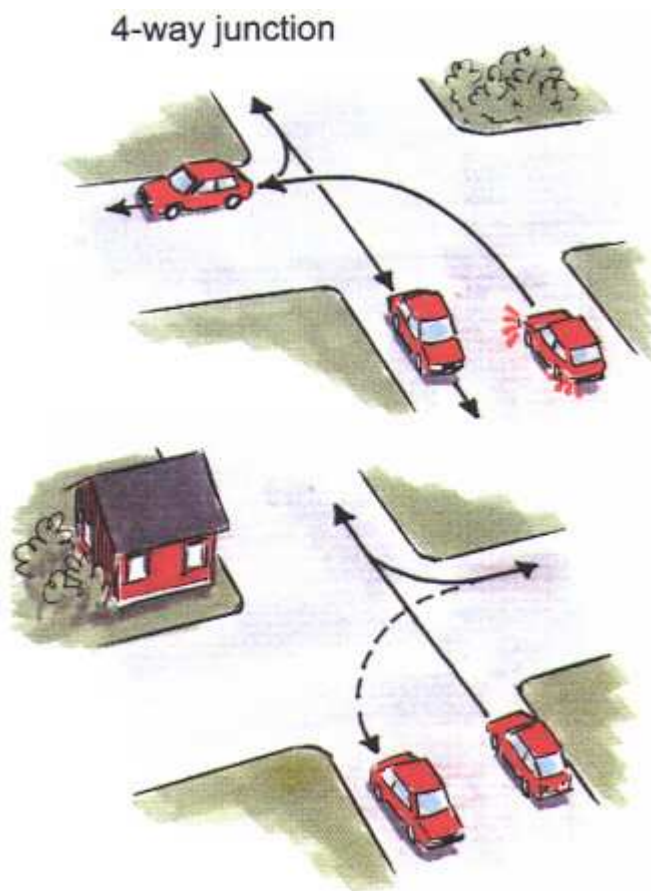
13β. Στάθμευση

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

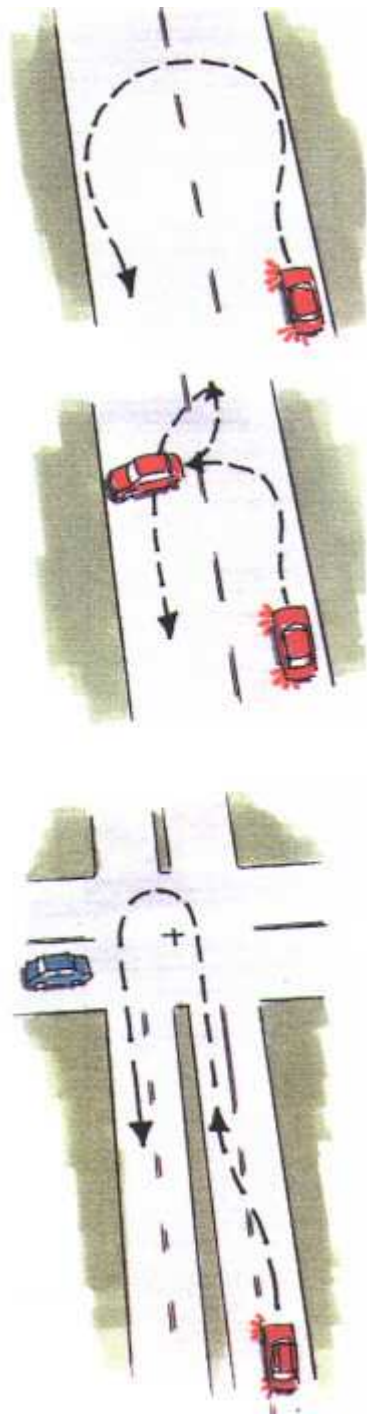
- **Να σταθμεύει το αυτοκίνητο σε παράλληλες θέσεις στάθμευσης εισερχόμενος με το εμπρός μέρος του.** Εικ. 3.13.5.
- **Να σταθμεύει το αυτοκίνητο σε παράλληλες θέσεις στάθμευσης κινούμενος με όπισθεν.** Εικ. 3.13.6.
- **Να μετακινεί το αυτοκίνητο σε διάφορες θέσεις σε χώρο με παράλληλες θέσεις στάθμευσης.** Εικ. 3.13.7, 3.13.8.
- **Να χρησιμοποιεί τούς εξωτερικούς καθρέπτες.**
- **Να σταθμεύει το αυτοκίνητο κατά μήκος τού δρόμου μεταξύ δύο αυτοκινήτων.** Εικ. 3.13.9.
- **Να χρησιμοποιεί σωστά το χειρόφρενο.**
- **Να εφαρμόζει τούς σωστούς κανόνες και να σέβεται την οδική σήμανση όταν σταθμεύει.**
- **Τούς κινδύνους όταν σταθμεύει πολύ κοντά σε διασταύρωση ή σε διάβαση πεζών.** Εικ. 3.13.10.



Σχήμα 3.13.1: Στροφή σε διασταύρωση τριών κατευθύνσεων.



Σχήμα 3.13.2: Στροφή σε διασταύρωση τεσσάρων κατευθύνσεων.

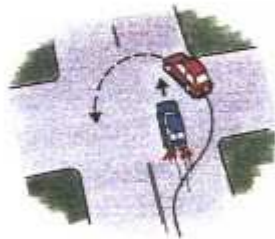


Σχήμα 3.13.3: Κίνδυνοι κατά την κίνηση με όπισθεν και στροφή σε δρόμο με κυκλοφορία.

Κίνδυνος 1: έλλειψη ορατότητας προς τα πίσω



Κίνδυνος 2 : αναστροφή σε διασταύρωση



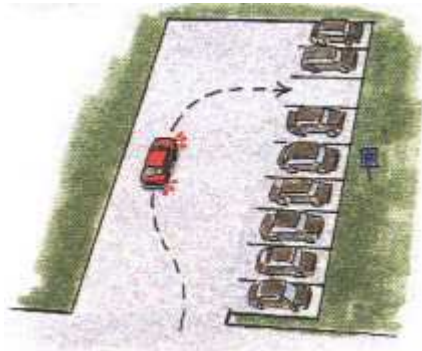
Κίνδυνος 3 : ο οδηγός του οχήματος που στρίβει ξέχασε να ελέγξει την αντιθέτως ή από πίσω ερχόμενη κυκλοφορία



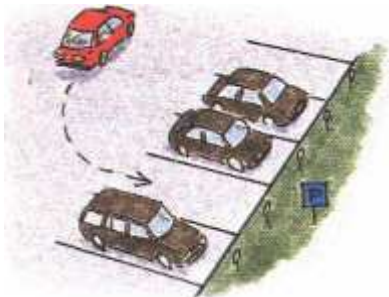
Σχήμα 3.13.4: Κίνδυνοι κατά την κίνηση με όπισθεν και στροφή σε δρόμο με κίνηση: κίνδυνος 1: έλλειψη ορατότητας κατά την κίνηση με όπισθεν, κίνδυνος 2: αναστροφή σε διασταύρωση, κίνδυνος 3: ο οδηγός του αυτοκινήτου που στρίβει δεν έχει ελέγξει την κυκλοφορία.



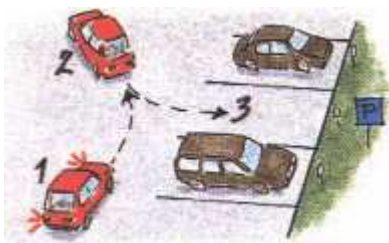
Σχήμα 3.13.5: Στάθμευση του αυτοκινήτου σε παράλληλες θέσεις στάθμευσης με το εμπρόσθιο τμήμα να εισέρχεται πρώτο.



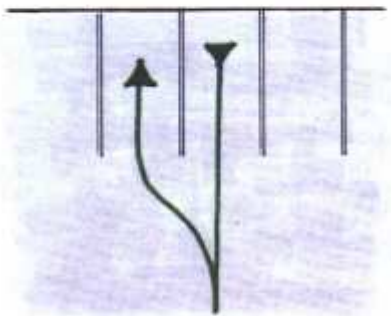
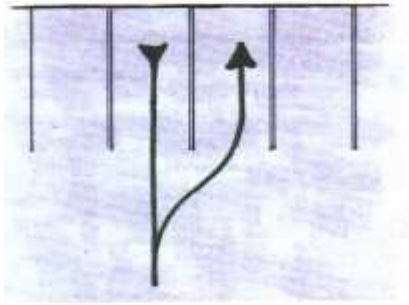
Σχήμα 3.13.5α: Στάθμευση του οχήματος σε παράλληλες θέσεις στάθμευσης με το εμπρόσθιο τμήμα τού οχήματος να εισέρχεται πρώτο.



Σχήμα 3.13.6: Στάθμευση σε παράλληλες θέσεις στάθμευσης με την όπισθεν.



Σχήμα 3.13.6α: Διαδοχικές κινήσεις για στάθμευση σε παράλληλες θέσεις στάθμευσης με την όπισθεν.



Σχήμα 3.13.7: Μετακίνηση τού οχήματος σε διάφορες θέσεις σε ζώνη στάθμευσης με παράλληλες θέσεις.

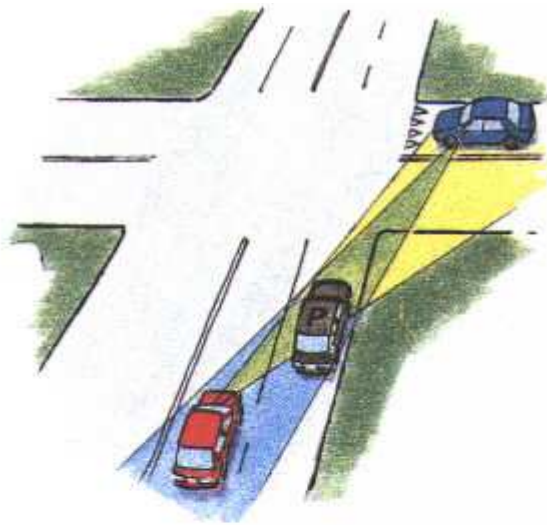


Σχήμα 3.13.8: Μετακίνηση του οχήματος σε περιοχή στάθμευσης με παράλληλες θέσεις.

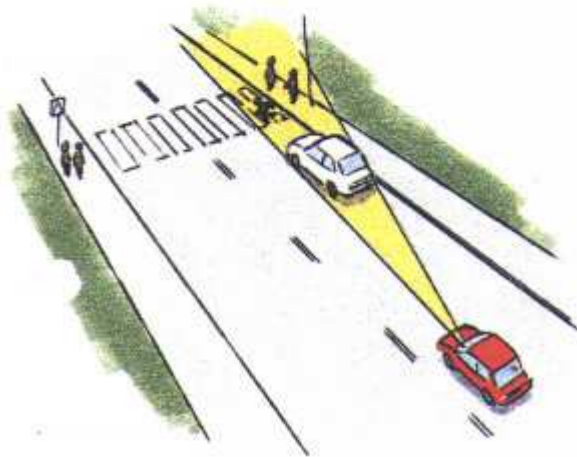


Σχήμα 3.13.9: Στάθμευση παράλληλα με το δρόμο μεταξύ δύο οχημάτων.

Επικίνδυνη στάθμευση κοντά σε διασταύρωση



Επικίνδυνη στάθμευση κοντά σε διάβαση πεζών



Σχήμα 3.13.10: Κίνδυνοι όταν σταθμεύετε πολύ κοντά σε διασταυρώσεις ή διαβάσεις πεζών.

3.24 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 13 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

Σε περίπτωση εκπαιδευόμενου ΑμΕΑ, η στροφή και η στάθμευση στην κυκλοφορία πιθανώς να είναι πιο περίπλοκες διαδικασίες, αν η κίνηση του κεφαλιού και του κορμού του είναι περιορισμένη. Σε ορισμένες περιπτώσεις ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να υποδείξει στον εκπαιδευόμενο ΑμΕΑ τη χρήση των καθρεπτών παρ'όλο που είναι προτιμότερο να βλέπει άμεσα στην πορεία του. Ο εκπαιδευτής πρέπει επίσης να επισημάνει στον εκπαιδευόμενο ότι δεν πρέπει να υπάρχουν νεκρές γωνίες πριν τις ενέργειες της στροφής και στάθμευσης.

Ορισμένοι εκπαιδευόμενοι ΑμΕΑ είναι πιθανό να χρειαστούν μεγαλύτερο χώρο στάθμευσης. Πινακίδες στο δρόμο υποδεικνύουν τέτοιες θέσεις και ο εκπαιδευόμενος πρέπει να είναι εξοικειωμένος με αυτές. Ωστόσο, η χρήση αυτών των θέσεων στάθμευσης απαιτεί να έχει ο ΑμΕΑ οδηγός ειδική άδεια. Ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να πληροφορήσει τον εκπαιδευόμενο πώς να αποκτήσει αυτή την άδεια.

3.25 ΑΣΚΗΣΗ 14: Οδήγηση σε περίπλοκους δρόμους με μεταβλητή κυκλοφορία σε περιοχές με δόμηση (σύνοψη τών ασκήσεων 11 - 13)

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να εκτελεί ανεξάρτητα όλες τις προηγούμενες ασκήσεις σε πυκνή κυκλοφορία. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει επίσης να ακολουθεί τις πινακίδες προς τις πόλεις, τα χωριά και το κέντρο πόλης. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει επίσης να μάθει να λύνει οποιοδήποτε πρόβλημα που εμφανίζεται κατά την οδήγηση χωρίς παρέμβαση τού εκπαιδευτή.

Χώρος εκπαίδευσης : Περιοχή με πυκνή κυκλοφορία και κεντρικά σημεία.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να εκτελεί διάφορες ασκήσεις μόνος του.** Να δοθούν στον εκπαιδευόμενο ασκήσεις που πρέπει να εκτελεστούν από τον ίδιο ανεξάρτητα. Ο εκπαιδευτής κρίνει αφού έχει εκτελεσθεί η άσκηση.
- **Να ακολουθεί οδική σήμανση προς τις πόλεις και τα χωριά.** Μέχρι τώρα ο εκπαιδευτής υποδείκνυε στον εκπαιδευόμενο ποιά πορεία να ακολουθήσει. Το να ακολουθεί την οδική σήμανση προς ένα προορισμό είναι κάτι νέο για τον εκπαιδευόμενο. Να δοθούν οδηγίες στον εκπαιδευόμενο ώστε να ακολουθεί πινακίδες προς τις πόλεις, τα χωριά, το σχολείο, το εμπορικό κέντρο, το νοσοκομείο κλπ.

3.26 ΑΣΚΗΣΗ 15: Οδήγηση σε εθνικές οδούς και κύριους οδικούς άξονες

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να οδηγεί σε διάφορους τύπους εθνικών οδών και κύριων οδικών αξόνων. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να εισέρχεται και να εξέρχεται από τις εθνικές οδούς και τους κύριους οδικούς άξονες με ασφάλεια. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μπορεί να προσπερνά με ασφάλεια.

Χώρος εκπαίδευσης : Εθνικές οδοί και κύριοι οδικοί άξονες σε αγροτικές περιοχές.

15α . Εκτίμηση ταχύτητας κίνησης και αποστάσεων

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να κατανοεί προβλήματα εκτίμησης ταχύτητας άλλων οχημάτων.** *Να δοθεί έμφαση στα προβλήματα εκτίμησης ταχύτητας ειδικά των επερχόμενων οχημάτων. Ένα μεγάλο φορτηγό φαίνεται να είναι πλησιέστερα από ένα αυτοκίνητο.*
- **Να εκτιμά την απόσταση από άλλα οχήματα.**
- **Να κοιτάζει πολλές φορές για διασταυρούμενη ή επερχόμενη κυκλοφορία πριν διασχίσει μια διασταύρωση.**

15β. Είσοδος σε διασταύρωση εθνικής οδού ή κύριου οδικού άξονα

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να πλησιάζει σωστά σε μια διασταύρωση.** *Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να πλησιάζει τη διασταύρωση με τρόπο που να αισθάνονται ασφαλείς οι άλλοι οδηγοί ή οι πεζοί. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να λαμβάνει υπ' όψη του την ποιότητα της επιφάνειας του δρόμου όταν επιβραδύνει από μεγάλες ταχύτητες.*
- **Να εκτιμά σωστά την απόσταση από σήμα στάσης (stop).** *Να διδαχθεί πρώτα η απότομη πέδηση (φρενάρισμα) και μετά η ομαλή πέδηση.*
- **Να εισέρχεται σε εθνικές οδούς και κύριους οδικούς άξονες με ασφάλεια.** Εικ. 3.15.1.
- **Να επιταχύνει γρήγορα.**
- **Να χρησιμοποιεί την άκρη του δρόμου όταν είναι απαραίτητο.**

15γ. Έξοδος προς τα δεξιά από εθνική οδό ή από κύριο οδικό άξονα

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να δίνει σωστά σήμα πορείας.** *Να εξηγηθούν οι κίνδυνοι όταν δίνεται σήμα πορείας πολύ νωρίς ή πολύ αργά.* Εικ. 3.15.2.
- **Να δίνει στο όχημα τη σωστή ταχύτητα κίνησης πριν εξέλθει.** *Να δοθεί έμφαση στη χρήση του ταχύμετρου ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος “τύφλωσης ταχύτητας”.* Εικ. 3.15.3.
- **Πώς να τοποθετείται σωστά όταν στρίβει αριστερά.** Εικ. 3.15.4.
- **Να παρατηρεί την υπόλοιπη κυκλοφορία.**
- **Να επιταχύνει αφού έχει στρίψει.**
- **Να κατανοεί τους κινδύνους όταν στρίβει δεξιά.**

15δ. Έξοδος προς τα αριστερά από εθνικές οδούς και κύριους οδικούς άξονες

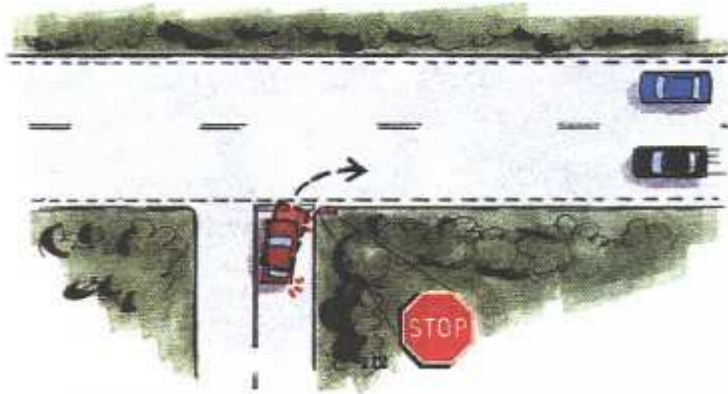
Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να στρίβει αριστερά από εθνική οδό ή από κύριο οδικό άξονα.** *Αριστερή στροφή από εθνική οδό ή κύριο οδικό άξονα είναι από τις πιο επικίνδυνες καταστάσεις στην κυκλοφορία. Γι' αυτό, να εξασκηθεί αυτή η φάση πολύ προσεκτικά. Εικ. 3.15.5.*
- **Να δίνει σωστό σήμα πορείας.**
- **Να επιλέγει σωστή θέση στο δρόμο ή λωρίδα κυκλοφορίας.** *Ο κίνδυνος σύγκρουσης από πίσω μειώνεται με σωστή θέση στο δρόμο. Εικ. 3.15.6.*
- **Να δίνει στο όχημα τη σωστή ταχύτητα κίνησης πριν στρίψει αριστερά.**
- **Να χρησιμοποιεί την άκρη τού δρόμου όταν είναι αναγκαίο.** *Να επιδιωχθεί ώστε να μην υπάρχουν οχήματα πίσω από το εκπαιδευτικό όχημα ακριβώς πριν γίνει αριστερή στροφή σε εθνική οδό ή κύριο οδικό άξονα. Προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος να συγκρουσθεί το εκπαιδευτικό όχημα από πίσω, να χρησιμοποιηθεί η άκρη τού δρόμου εκ των προτέρων ώστε οχήματα πίσω από αυτό να μπορούν να περάσουν. Εικ. 3.15.7.*
- **Να επιταχύνει μετά τη στροφή.**

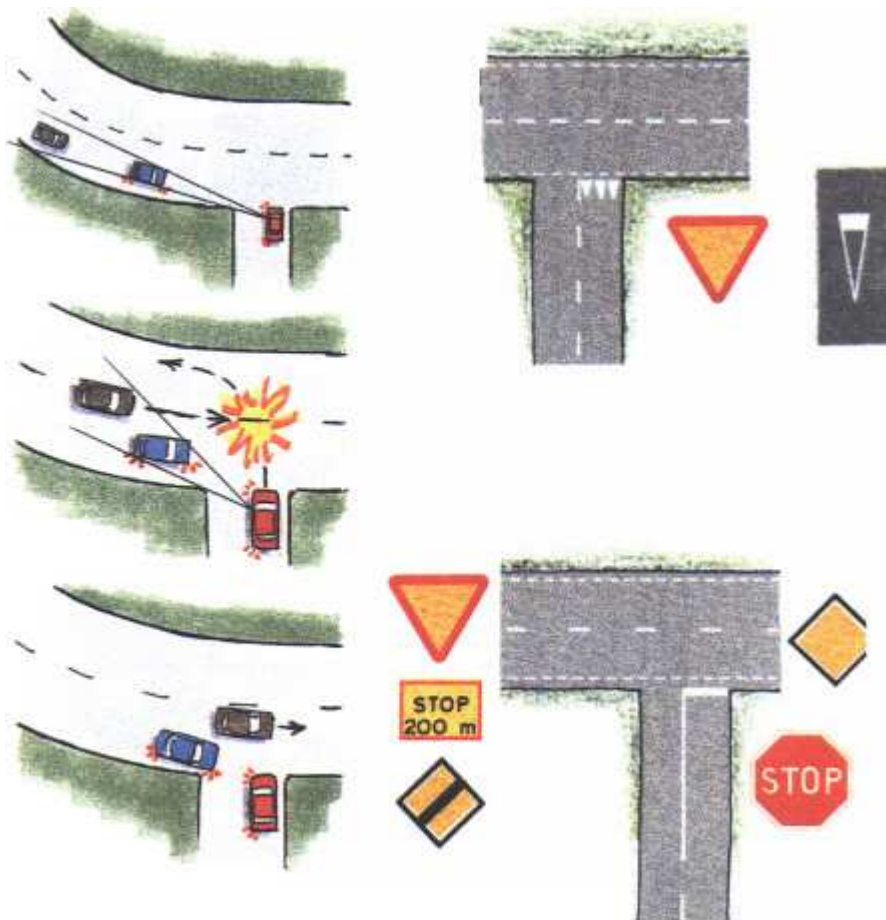
15ε. Προσπέραση

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να εκτιμά την αναγκαία απόσταση για την προσπέραση.**
- **Να προσπερνά σε 3 στάδια.** Εικ. 3.15.8.
- **Να είναι έτοιμος να αναβάλλει την προσπέραση.**
- **Να επιστρέφει σωστά στη δεξιά λωρίδα κυκλοφορίας.** *Συχνά ο εκπαιδευόμενος επιστρέφει στη δεξιά λωρίδα κυκλοφορίας πολύ νωρίς. Να μην επιστρέφει στη δεξιά λωρίδα κυκλοφορίας πριν δει το όχημα που έχει προσπεράσει στον καθρέπτη. Το τιμόνι να το χειρίζεται μαλακά.*
- **Να κατανοεί οδική σήμανση που απαγορεύει την προσπέραση.**
- **Να διευκολύνει άλλα οχήματα που θέλουν να προσπεράσουν.** *Ο εκπαιδευόμενος οφείλει να χρησιμοποιεί την άκρη τού δρόμου όταν αυτό είναι αναγκαίο αλλά πρέπει να είναι ενήμερος για τούς αντίστοιχους κινδύνους (πεζοί, χαλαρές άκρες δρόμου κλπ.)*



Σχήμα 3.15.1: Είσοδος σε αυτοκινητόδρομο ή κύρια οδική αρτηρία με ασφάλεια.



Σχήμα 3.15.1α: Είσοδος σε δρόμους με ασφάλεια.



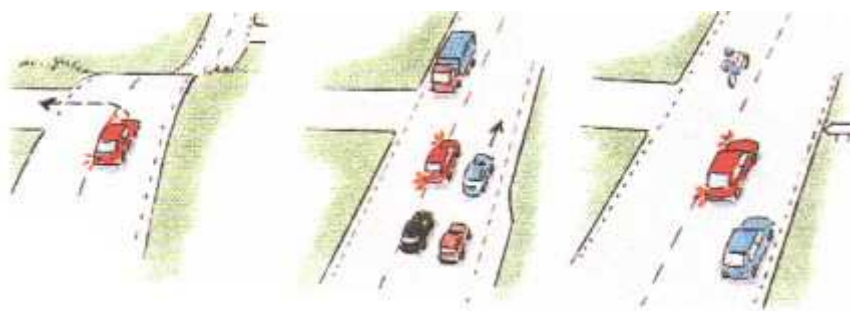
Σχήμα 3.15.2: Δώστε το σωστό σήμα πορείας όταν εισέρχεστε σε δρόμους.



Σχήμα 3.15.3: Ρυθμίστε τη σωστή ταχύτητα κίνησης πριν τη στροφή.



Σχήμα 3.15.4: Σωστή τοποθέτηση του οχήματος πριν στρίψετε δεξιά από κύρια οδική αρτηρία.



Σχήμα 3.15.5: Στροφή αριστερά σε αυτοκινητόδρομους και κύριες οδικές αρτηρίες.



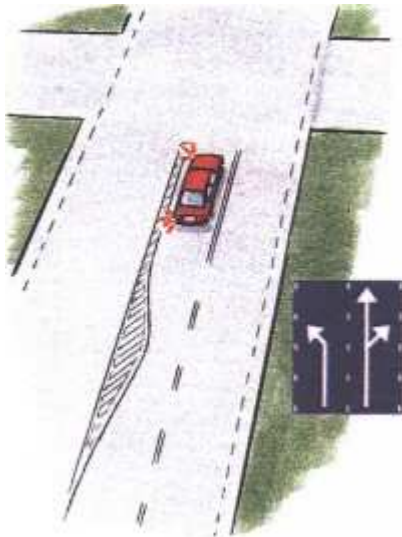
Σχήμα 3.15.5α: Ειδική σχεδίαση δρόμου για την αποφυγή κινδύνων σε αριστερή στροφή.



Σχήμα 3.15.5β: Ελέγξτε την κυκλοφορία πίσω απο το όχημά σας πριν στρίψετε αριστερά.



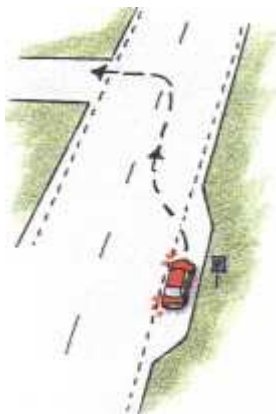
Σχήμα 3.15.5γ: Μην στρίβετε αριστερά όταν δεν υπάρχει ορατότητα.



Σχήμα 3.15.6: Επιλέξτε σωστή θέση ή λωρίδα κυκλοφορίας όταν στρίβετε αριστερά.



Σχήμα 3.15.6α: Επιλέξτε σωστή θέση ή λωρίδα κυκλοφορίας όταν στρίβετε αριστερά.



Σχήμα 3.15.7: Χρησιμοποιείτε θέση στάθμευσης, εφόσον αυτό είναι αναγκαίο.

3.27 ΑΣΚΗΣΗ 16: Οδήγηση σε αυτοκινητόδρομο

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να εισέρχεται, εξέρχεται και να οδηγεί με ασφάλεια σε αυτοκινητόδρομο. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει επίσης να ενημερωθεί για τους ειδικούς κανόνες που εφαρμόζονται σε αυτοκινητόδρομο.

Χώρος εκπαίδευσης : Αυτοκινητόδρομοι.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Πώς να εισέρχεται στον αυτοκινητόδρομο.** Να εξηγηθεί στον εκπαιδευόμενο ότι οδηγοί άλλων οχημάτων που είναι ήδη στον αυτοκινητόδρομο θα παρατηρήσουν το εισερχόμενο όχημα όταν αυτό δίνει σήμα της πορείας του. Να δοθεί έμφαση στη σωστή ταχύτητα κίνησης τού οχήματος, στην παρατήρηση άλλων οχημάτων και στη νεκρή γωνία πριν την είσοδο στον αυτοκινητόδρομο. Εικ. 3.16.1.
- **Να κατανοεί τους κινδύνους όταν οδηγεί στον αυτοκινητόδρομο.** Κούραση εξαιτίας στη μονότονη οδήγηση και ολισθηρότητα. Εικ. 3.16.2.
- **Να τηρεί σωστή απόσταση από το προπορευόμενο όχημα.** Πολλαπλές συγκρούσεις (καραμπόλες) συχνά οφείλονται σε υψηλές ταχύτητες και λανθασμένη απόσταση από το προπορευόμενο όχημα. Ο κανόνας των τριών δευτερολέπτων είναι επίσης χρήσιμος στον αυτοκινητόδρομο. Εικ. 3.16.3.
- **Να προσπερνά στον αυτοκινητόδρομο.** Σωστή παρατήρηση πριν την αλλαγή λωρίδας κυκλοφορίας και νεκρή γωνία. Εικ. 3.16.4.
- **Πώς να εξέρχεται από αυτοκινητόδρομο.** Να εξηγηθούν οι πινακίδες ένδειξης εξόδου και ο κίνδυνος “τύφλωσης ταχύτητας”. Συχνά μια έξοδος τελειώνει με απότομη στροφή. Εικ. 3.16.5.
- **Πώς να στρίβει σε αυτοκινητόδρομο.** Να χρησιμοποιούνται οι έξοδοι για ασφαλή στροφή.
- **Πώς να ακολουθεί τις πινακίδες.** Να καθοδηγηθεί ο εκπαιδευόμενος ώστε να ακολουθεί ένα προορισμό.
- **Τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας τού αυτοκινητοδρόμου δηλ. απαγόρευση στάσης και στάθμευσης κλπ.**



Σχήμα 3.16.1: Είσοδος σε αυτοκινητόδρομο: ρυθμίστε την ταχύτητα του οχήματος.



Σχήμα 3.16.2: Κίνδυνος ολισθηρότητας κατά την οδήγηση σε αυτοκινητόδρομο.

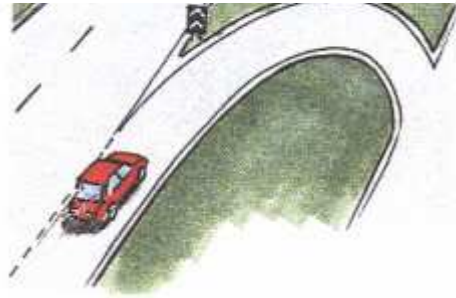


Σχήμα 3.16.3: Τηρείστε τη σωστή απόσταση από το προπορευόμενο όχημα.



Σχήμα 3.16.4: Προσπέραση σε αυτοκινητόδρομο: προσοχή στη νεκρή γωνία του αριστερού εξωτερικού καθρέπτη.

Προσοχή στις τυχόν κλειστές στροφές
όταν εξέρχεσθε από αυτοκινητόδρομο



Σχήμα 3.16.5: Εξοδος από αυτοκινητόδρομο: προσοχή στις τυχόν κλειστές στροφές
όταν εξέρχεσθε από αυτοκινητόδρομο.

3.28 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 16 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

Σε περίπτωση εκπαιδευόμενων ΑμΕΑ, τα τηλέφωνα ανάγκης, που είναι τοποθετημένα στους αυτοκινητοδρόμους, δεν είναι συνήθως προσβάσιμα άμεσα σε περίπτωση ανάγκης. Επιπλέον, δε συνιστάται, για λόγους ασφαλείας, οι οδηγοί ΑμΕΑ να εγκαταλείπουν το αυτοκίνητό τους σε περίπτωση ανάγκης προκειμένου να προσεγγίσουν ένα τηλέφωνο ανάγκης στον αυτοκινητόδρομο. Καλύτερη λύση είναι το κινητό τηλέφωνο ή κάποια ειδική συσκευή κλήσης ανάγκης με την οποία ζητά βοήθεια από άλλους διερχόμενους στο δρόμο.

3.29 ΑΣΚΗΣΗ 17: Οδήγηση σε δρόμους με περίπλοκη και μεταβλητή κυκλοφορία σε αγροτικές περιοχές (σύνοψη τών ασκήσεων 15 - 16)

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να οδηγεί μόνος του και με ασφάλεια σε όλους τούς τύπους δρόμων σε αγροτικές περιοχές. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να ακολουθεί αυτόνομα τις πινακίδες ένδειξης κατεύθυνσης προς ένα προορισμό.

Χώρος εκπαίδευσης : Όλα τα είδη δρόμων σε αγροτικές περιοχές.

Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- **Να οδηγεί αυτόνομα.** Ο εκπαιδευτής οδήγησης δεν πρέπει να επεμβαίνει για διόρθωση μικρών λαθών. Να ασκηθεί κριτική ή να γίνουν σχόλια όταν το αυτοκίνητο είναι σταθμευμένο ή όταν η εκπαίδευση έχει τελειώσει.
- **Να οδηγεί προς ένα προορισμό.** Να χρησιμοποιηθεί χάρτης για να υποδειχθεί στον εκπαιδευόμενο ο προορισμός.
- **Να ακολουθεί τις πινακίδες ένδειξης κατεύθυνσης.** Να εξηγηθούν τα διάφορα οδικά σήματα που βοηθούν τον οδηγό να βρει το σωστό προορισμό.
- **Να οδηγεί με σωστή ταχύτητα κίνησης σε διάφορες καταστάσεις.** Να δοθεί έμφαση στο πώς η ορατότητα, η κατάσταση τού δρόμου και η ροή της κυκλοφορίας επηρεάζουν την επιλογή της ταχύτητας κίνησης.

3.30 ΑΣΚΗΣΗ 18: Νυκτερινή οδήγηση

Στόχος : Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να ενημερωθεί για τούς ιδιαίτερους κινδύνους της νυκτερινής οδήγησης. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει να χρησιμοποιεί τα φώτα πορείας σωστά σε διάφορες καταστάσεις. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει επίσης να μάθει να σταματά και να σταθμεύει το αυτοκίνητο σε δρόμο χωρίς φωτισμό.

Χώρος εκπαίδευσης : Για επίδειξη, ένας σκοτεινός δρόμος μεγάλου μήκους. Συνήθεις δρόμοι για εξάσκηση σε κυκλοφορία.

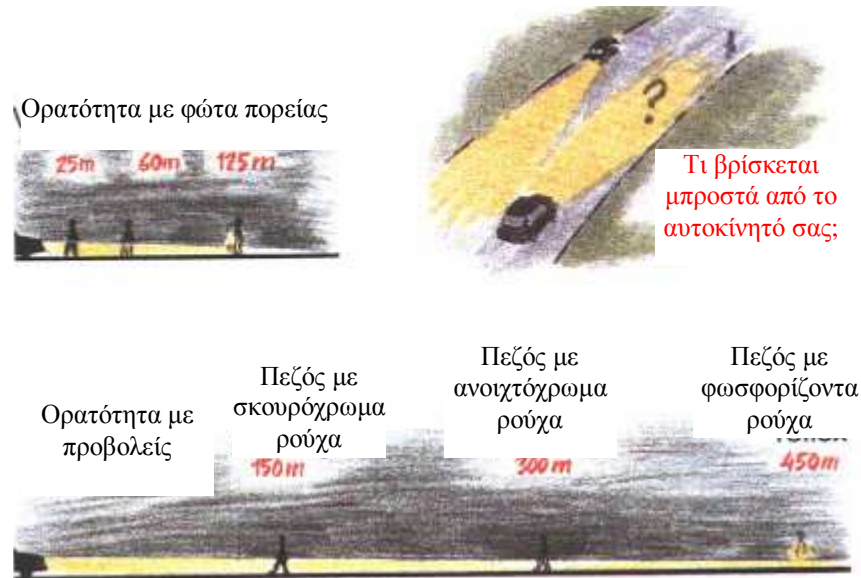
Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να μάθει :

- Να εκτιμά αποστάσεις και αποστάσεις πέδησης. Εικ. 3.18.1.
- Τη σωστή χρήση φώτων πορείας όταν πλησιάζει προπορευόμενα οχήματα, συναντά και προσπερνά άλλα οχήματα. Εικ. 3.18.2.
- Τις σωστές ενέργειες σε περίπτωση ανάγκης, βλάβης τού κινητήρα κλπ. Εικ. 3.18.3.
- Σχετικά με το φωτισμό στο αυτοκίνητο.

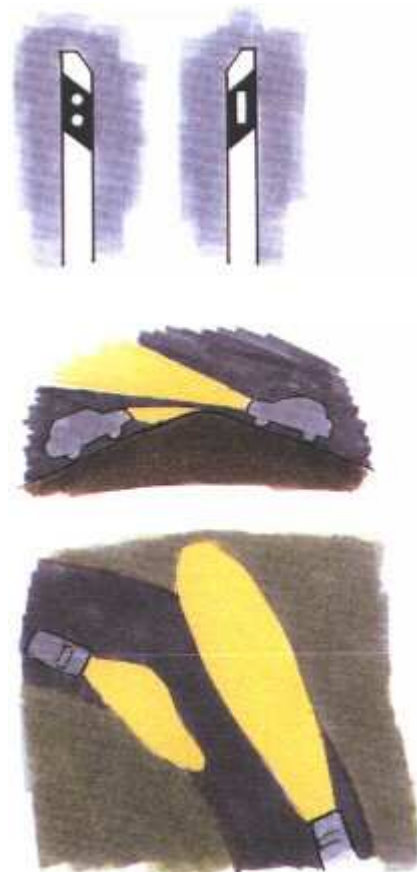
Σημείωση : Η επίδειξη είναι μια καλή μέθοδος για να κατανοήσει ο εκπαιδευόμενος σε ποιά απόσταση ο οδηγός μπορεί να αναμένει ότι θα δει έναν πεζό με σκουρόχρωμα ρούχα, φωσφορίζοντα ρούχα κλπ. Η επίδειξη πρέπει επίσης να περιλαμβάνει:

- τη διαφορά όταν χρησιμοποιούνται οι προβολείς και τα φώτα πορείας όταν συναντώνται άλλα οχήματα και όταν προσπερνά όχημα ή τον προσπερνά άλλο όχημα.
- πότε να χρησιμοποιεί φώτα προειδοποίησης (alarm).

Μετά από την επίδειξη να γίνει πρακτική εξάσκηση τών παραπάνω στην κυκλοφορία.



Σχήμα 3.18.1: Εκτίμηση ορατότητας κατά η νυκτερινή οδήγηση. Με φώτα πορείας: ένας πεζός διακρίνεται σε απόσταση μέχρι 125 μέτρων από το εμπρόσθιο τμήμα τού οχήματος. Με προβολείς: ένας πεζός με ανοιχτόχρωμα ρούχα διακρίνεται μέχρι απόστασης 300 μέτρων από το εμπρόσθιο τμήμα τού αυτοκινήτου και με φωσφορίζοντα ρούχα μέχρι απόστασης 450 μέτρων. Αναρωτηθείτε πάντα τι βρίσκεται μπροστά από το όχημα κατά τη νυκτερινή οδήγηση.



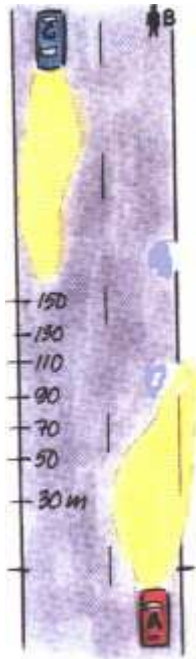
Σχήμα 3.18.2: Σωστή χρήση φώτων όταν πλησιάζετε αντιθέτως ερχόμενο όχημα.



Σχήμα 3.18.2α: Σωστή χρήση φώτων όταν πλησιάζετε όχημα εμπρός.



Σχήμα 3.18.2β: Σωστή χρήση φώτων όταν πλησιάζετε όχημα εμπρός.



Σχήμα 3.18.2γ: Σωστή χρήση φώτων όταν πλησιάζετε όχημα εμπρός.



Σχήμα 3.18.3: Χρήση τού προειδοποιητικού τριγώνου ανάγκης όταν παρουσιαστεί αντίστοιχη περίπτωση.

3.31 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ 18 για υποψήφιους οδηγούς ΑμΕΑ

Σε περίπτωση εκπαιδευόμενου ΑμΕΑ, ο έλεγχος των φώτων και η εναλλαγή τους από μία σκάλα σε άλλη είναι ζωτικής σημασίας για τη νυκτερινή οδήγηση. Ο χειρισμός αυτών των ελέγχων χωρίς παρέμβαση στην οδήγηση πρέπει να πραγματοποιείται με απλό και άνετο τρόπο για τον εκπαιδευόμενο.

4 ΕΙΣΟΔΟΣ / ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΟΧΗΜΑ

4.1 Εισαγωγή

Η είσοδος στο όχημα είναι η πρώτη σημαντική ενέργεια, που ένα άτομο με κινητικές δυσκολίες πρέπει να εκτελέσει, όταν πρόκειται να μετακινηθεί με όχημα, είτε ως οδηγός είτε ως επιβάτης. Ένας ΑμΕΑ πρέπει να ακολουθήσει μια διαδικασία εισόδου διαφορετική από τη συνήθη ανάλογα με τις ειδικές ανάγκες του. Επιπλέον, ένας ΑμΕΑ πρέπει να αποθηκεύσει τα τυχόν βοηθήματα μετακίνησης (αναπηρικό αμαξίδιο, μπαστούνι, κλπ.) που είναι μια πρόσθετη δύσκολη διαδικασία.

Από την άλλη πλευρά, η έξοδος από το όχημα είναι επίσης μία σημαντική διαδικασία. Ο ΑμΕΑ πρέπει να ανακτήσει τα βοηθήματα μετακίνησής του και να βγει στο δρόμο με ασφάλεια, χωρίς να προκαλέσει απρόβλεπτους κινδύνους στους υπόλοιπους διερχόμενους στους δρόμους (πεζοί ή κινούμενοι με όχημα). Συνεπώς, ειδική τεχνική για την έξοδο από το όχημα πρέπει πάλι να χρησιμοποιηθεί.

Πρέπει ωστόσο να σημειωθεί ότι η διαδικασία εισόδου δε μπορεί να ξεκινήσει αν το άτομο δεν έχει τη δυνατότητα να ανοίξει την πόρτα τού αυτοκινήτου σωστά. Αντιστοίχως, δεν έχει ολοκληρωθεί, παρά μόνο εάν το άτομο έχει καθίσει με ασφάλεια και άνετα (κατάλληλη ρύθμιση καθίσματος, αποθήκευση των βοηθημάτων βάδισης) και μπορεί να χειριστεί όλους τους ελέγχους τού αυτοκινήτου (εφόσον είναι οδηγός) και να προσεγγίσει όλα τα απαραίτητα στοιχεία ασφαλείας (π.χ. ζώνη ασφαλείας) όπως επίσης όλα τα εξαρτήματα άνεσης (εξαερισμός, ντουλαπάκι κλπ.). Με τον ίδιο τρόπο, η έξοδος από το όχημα μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο αν το άτομο μπορεί να ανοίξει την πόρτα κανονικά και ολοκληρώνεται όταν το άτομο βρεθεί έξω από το όχημα με ασφάλεια και την πόρτα τού αυτοκινήτου κλειδωμένη.

Εκτεταμένες εργαστηριακές και στατιστικές έρευνες [2], [1] απέδειξαν ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι συναντώμενες δυσκολίες κατά τη διαδικασία εισόδου / εξόδου στο όχημα συνδέονται περισσότερο με τη διαμόρφωση του οχήματος και όχι με τις δυσκολίες τού ατόμου. Αυτό είναι ένα σπουδαίο συμπέρασμα που και ο εκπαιδευόμενος ΑμΕΑ και ο εκπαιδευτής οδήγησης πρέπει να γνωρίζουν: ο ΑμΕΑ προκειμένου να επιλέξει όχημα στο οποίο είναι εύκολο να πραγματοποιηθεί είσοδος / έξοδος και ο εκπαιδευτής προκειμένου να ενημερώσει τον εκπαιδευόμενο και επίσης προκειμένου να επιλέξει όχημα κατάλληλο για την εκπαίδευση οδήγησης ατόμων με κινητικές δυσκολίες.

4.2 Χαρακτηριστικά και διαστάσεις τού οχήματος που έχουν μεγάλη σημασία για την είσοδο / έξοδο στο όχημα.

Τα τμήματα τού οχήματος που πιθανώς εμποδίζουν την είσοδο / έξοδο στο όχημα παρουσιάζονται στο Σχήμα. 5.1. Ένα όχημα, κατάλληλο για την εκπαίδευση οδήγησης ΑμΕΑ, πρέπει να έχει ορισμένες διαστάσεις στα ακόλουθα τμήματα:

- *Υψος καθίσματος:* μεταξύ 500mm και 550mm.
- *Υψος πλαισίου πόρτας:* περισσότερο από 840mm.

- *Υψος δαπέδου στο σημείο της πόρτας:* το ιδανικό είναι λιγότερο από 250mm όμως λόγοι, σχετιζόμενοι με την απόσταση εδάφους – δαπέδου, επιβάλλουν απόσταση περίπου 350mm.
- *Βάθος δαπέδου στο σημείο των πεντάλ:* το ιδανικό είναι 50mm αλλά οι περισσότεροι οδηγοί αρκούνται στα 100mm.
- *Πλάτος ανοίγματος πόρτας:* η απόσταση μεταξύ του στύλου της εμπρόσθιας πόρτας και της εμπρόσθιας επιφάνειας τού καθίσματος πρέπει να είναι τουλάχιστο 450mm.

Πρόσθετα τμήματα του οχήματος, που θα μπορούσαν να προκαλέσουν πρόβλημα στη διαδικασία εισόδου / εξόδου είναι:

- Η πόρτα, ιδιαίτερος σε άτομα με αδύνατη λαβή χεριού.
- Το δάπεδο στο σημείο της πόρτας, αν είναι πολύ ψηλό ή με ακατάλληλο σχήμα.
- Η ρύθμιση του καθίσματος, αν μετακινείται δύσκολα ή αν τα χερούλια και οι λαβές είναι δύσχρηστα.
- Η ζώνη ασφαλείας, που πιθανώς δεν μπορεί να προσεγγιστεί ή να τραβηχτεί εύκολα (άτομα με δυσκολίες να στρίβουν τον κορμό τους ή με δύσκαμπτα χέρια, ζώνες με πολύ σκληρό ελατήριο επαναφοράς).
- Το κεντρικό ταμπλό ή το κάλυμμα του κιβωτίου ταχυτήτων, μαζί με το μοχλό ταχυτήτων και το χειρόφρενο, αν ο ΑμΕΑ προτιμά να εισέρχεται στο όχημα από την πλευρά τού συνεπιβάτη.
- Χειροκίνητοι μοχλοί, τοποθετημένοι πάνω από τα συνήθη πεντάλ. Πιθανώς μειώνουν το διαθέσιμο χώρο στο δάπεδο του αυτοκινήτου και στο σημείο των πεντάλ, για τη μετακίνηση των ποδιών.
- Στηρίγματα στις εξωτερικές επιφάνειες του οχήματος, τα οποία μπορεί να έχουν αιχμηρές ακμές.

Είναι αξιοσημείωτο ότι το δάπεδο στο σημείο της πόρτας είναι ένα βασικό εμπόδιο για πολλούς ΑμΕΑ, επειδή είναι δύσκολο να περάσουν τα πόδια τους πάνω από αυτό. Αυτή η ενέργεια επηρεάζεται από το ύψος του δαπέδου, την απόσταση μεταξύ του καθίσματος και του δαπέδου, το διάμηκες διάστημα του καθίσματος από τον εμπρόσθιο στύλο και το ύψος του καθίσματος.