

# Посадка на мотоцикле



Правильная посадка на мотоцикле окутана мифами. Мы рассмотрим посадку на мотоцикле со стороны общих принципов. Существует три фундаментальных правила, руководствуясь которыми необходимо выбрать свою посадку на мотоцикле:

## 1. Не терять связь с мотоциклом

В любых условиях вы должны стараться плотно держаться за мотоцикл коленями или коленом, нужно всегда следить за тем, чтобы ваш корпус и корпус мотоцикла не теряли связь. Ваши бедра и спина, во время движения на мотоцикле должны быть напряжены и жестко связаны с корпусом мотоцикла.

Если мотоцикл наклоняется в поворот - должен наклоняться и ваш корпус.

Если мотоцикл тормозит - вы должны упираться коленями в бак.

Если ускоряется - вы должны пригибаться к баку.

Плотной связью нижней части туловища с мотоциклом вы должны постараться разгрузить руки. С помощью рук вы управляете мотоциклом, паразитные нагрузки мешают управлению и стабилизации мотоцикла. Как правило, все грубые сносы заднего колеса являются следствием потери связи с мотоциклом и избыточны паразитных нагрузок на руки. Избегайте ситуаций, когда на руки приходится большая нагрузка - вы не можете адекватно управлять мотоциклом с загруженными руками. Правильная посадка - ваш лучший друг в этой задаче.

## 2. Не напрягать руки

Отсутствие напряжения рук напрямую связано с тем насколько плотно вы связаны с мотоциклом. Если вы теряете связь с мотоциклом, к примеру, на торможениях - вы упираетесь через руки в руль, это мешает вам использовать контрруление, т.к. через напряженные руки удерживающие вашу массу плохо контролируется усилие на руле (толчки), необходимое для изменения угла наклона мотоцикла. Мотоцикл меняет направление движение за счет угла наклона. Руки должны быть согнуты в локтях, чтобы всегда позволять вам применять контрруление.

## 3. Держитесь как можно ниже к баку мотоцикла

Ваша голова, и торс закрепленные в седле мотоцикла представляют собой своеобразный маятник, кочки, колебания подвески мотоцикла на кочках приводят к колебаниям торса, раскачиванию мотоцикла и ухудшению связи колес мотоцикла с поверхностью трассы. Чем выше рост мотоциклиста тем пристальнее он должен контролировать свою посадку. То, что прощается низкорослому мотоциклисту - не прощается рослому.

***подводя итоги - вы должны сидеть плотно, низко и не нагружать руки.***

## Типичные ошибки посадки:



### **\* при торможении, нет упора коленей в бак, колени расслаблены**

В этом случае вся масса перекидывается на руки, об управлении мотоциклом в этот момент можно забыть, т.к. пилот не может оценить усилия необходимые для контрруления через загруженные руки.

#### Совет:

На торможениях нужно стараться упираться в бак коленями, распределяя нагрузку, большая часть нагрузки должна уходить в бак и только незначительная - в руки.



### **\* при разгоне руки распрямлены**

В этом случае вы удерживаете торс от опрокидывания назад за счет рук, цепляющихся за руль. Вы разгружаете переднее колесо, мешая работе подвески и не можете эффективно управлять мотоциклом.

#### Совет:

На разгонах нужно всегда следить за тем что руки согнуты в локтях и не тянут руль на себя. Чтобы натяжки руля не происходило - необходимо пригнуться к баку, плотно держась за бак коленями.



### **\* в момент входа в поворот зад развернут в поворот (посадка боком)**

Если вы перед поворотом усаживаетесь боком - вы делаете это для снижения нагрузки в руль при торможении. Вам проще рулить за счет упора в бак внутренней частью бедра. В этой позиции ваш торс распрямлен, мешая подвеске.

#### Совет:

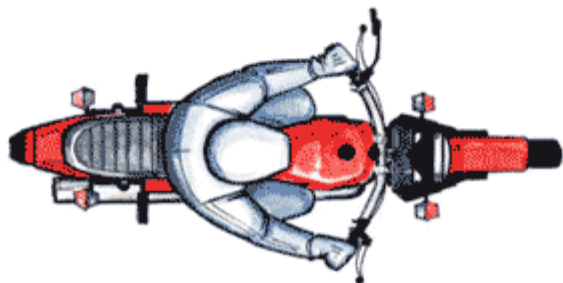
Вместо того, чтобы свешивать зад боком при входе в поворот сделайте упор коленями в бак, пригнитесь и чуть выставите плечи.

## Правильная посадка водителя мотоцикла

С первых минут нахождения **за рулем мотоцикла** следует принять правильную посадку. Она не только облегчает **управление мотоциклом**, но и снижает утомляемость.

Сидеть следует прямо, немного наклонившись вперед, при этом руки свободно лежат на **рукоятках руля мотоцикла**, а локти слегка согнуты и приближены к туловищу. Ноги во время езды ставят устойчиво на подножки, колени обжимают **топливный бак мотоцикла**. Если **тип мотоцикла** не позволяет принимать такую посадку (например, на **спортбайке** или **чоппере**), то знайте, что он — не самый лучший для обучения.

Пример правильной посадки **мотоциклиста**



Отрегулируйте **органы управления мотоциклом** так, чтобы воздействовать на них легко и быстро. Эти мероприятия увеличат не только комфорт, но и безопасность.

Измените, если нужно, положение **руля** и **подножек мотоцикла**. Многие **зарубежные мотоциклы** имеют регулировки положения рычагов на руле под размер своей ладони. Если это возможно и/или необходимо установите педаль тормоза так, чтобы было удобно нажимать на нее, не снимая ноги с подножки. Не забудьте так отрегулировать положение зеркал заднего вида, чтобы они отражали возможно большее пространство позади **мотоцикла**. Операцию придется повторять при изменении нагрузки на **мотоцикл**, например при перевозке пассажира или тяжелых грузов.