

# Bromspresentation

# Varför ska man bromsträna? Bra bromsteknik – en livförsäkring

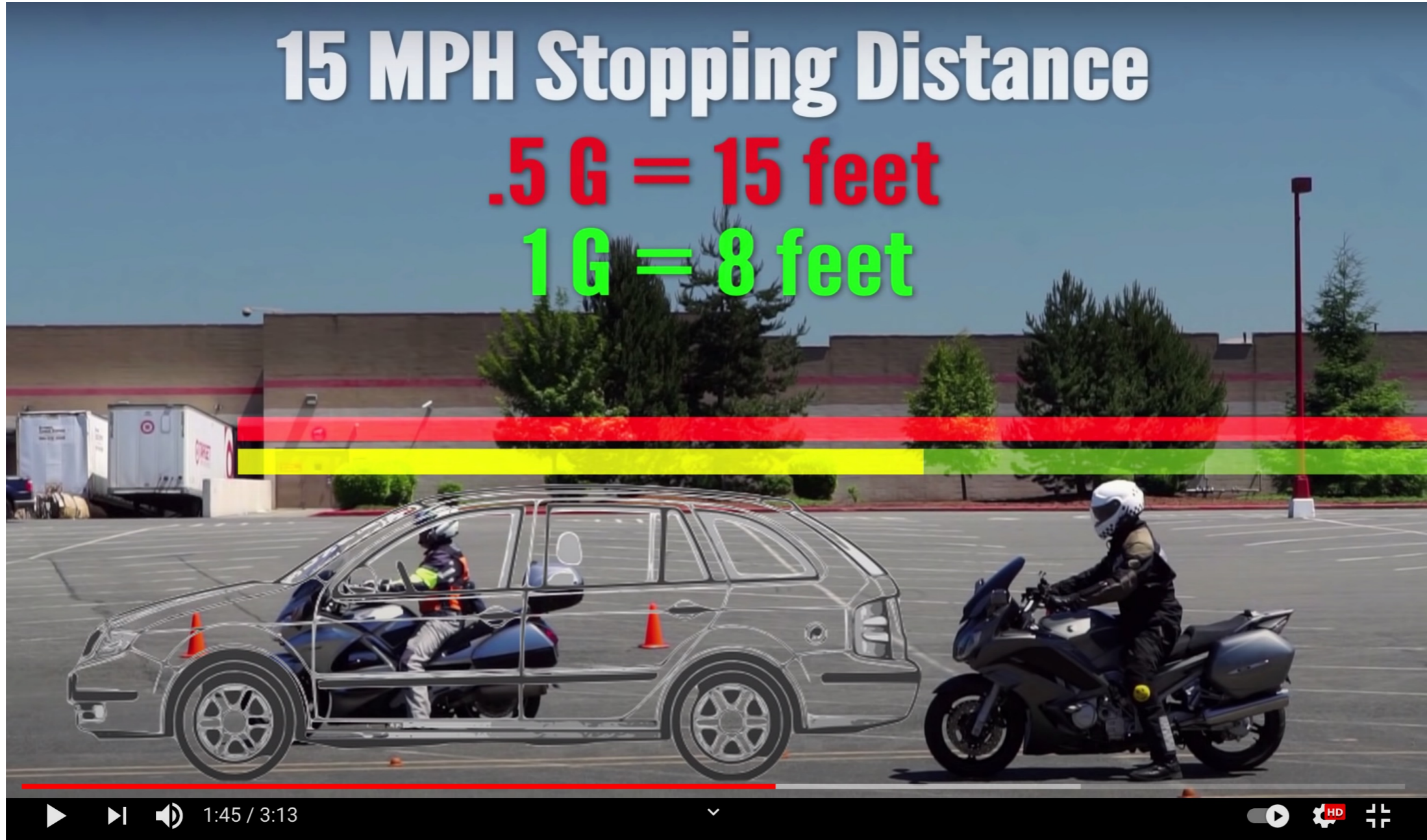


- En hård kontrollerad inbromsning till stopp kräver mycket mera av föraren än en inbromsning inför en kurva.
- Hur många gånger på en säsong behöver vi bromsa riktigt hårt till stopp?
- Det kan vara stor skillnad mellan en vältränad bromsare och en som inte tränat.
- Vad vet du om dina mc-kompisars bromskunskaper?
- Hur lång bromssträcka **har du** från 90 km/h till STOPP?
- Vad är en "normal" bromssträcka från 90 km/h till STOPP

# 15 MPH Stopping Distance

**.5 G = 15 feet**

**1 G = 8 feet**



# Bedöma broms

- Blick
- Förankring och körställning
- Reglagen rätt justerade för förare
- Värdet av att använda alla fingrarna vid frambromsansättning
- Värdet av att använda både fram- och bakbroms
- Hur motorcyklen betar sig
- Lägg inte för stor vikt vid bromssträckans längd om du inte är bra på att avläsa deltagarens hastighet vid bromsansättningen

# Coacha deltagare

- Hur vi säger saker
- "Hur upplevde du bromsningen?"
- "Är det något som du känner att du kan bli bättre på?"
- "Du måste klämma i lite bättre med frambromsen"
- Konsekvensen av att uttrycka sig felaktigt / luddigt (hur uppfattar deltagaren uppgiften)
- "Hur skulle det kännas för dig om du ökade trycket lite grann med frambromsen"
- För deltagaren ska det kännas utvecklande inte otäckt att träna
- Om det finns mycket att förbättra – ge inte för många saker att tänka på, kanske bara en åt gången

Var vänlig men bestämd när du förklarar att sådana här beteenden inte hör hemma vid SMC:s trafiksäkerhetskurser



Det kan "smitta av sig" i gruppen eller föda "tokiga tankar"

# Vad avgör bromssträckans längd?

- Motorcykelns bromsar
- Underlaget – friktionen
- Däcken
- Förarens bromsteknik
- **HASTIGHETEN !** (dubbla hastigheten ger FYRA ggr så lång bromssträcka)

# Beräkna bromssträcka

- Vem har kortast bromssträcka, motorcyklisten eller bilen?
- Många missbedömer ofta hur mycket bromssträckan ökar vid måttlig hastighetsökning.
- Vår placering för bedömning av bromsning
- Stega upp avstånd för att tydligt visa eller ännu bättre – lägg ut avståndsmarkeringar i kanten
- För att meddela en bromssträckas längd krävs att deltagaren kör angiven hastighet **ända fram till bromspunkten vilket ofta inte är fallet!**



# Beräkna bromssträcka

**Om du kör i 50 km/h**

Ta första siffran i hastigheten:	<b>5</b>
Multiplitera den med sig själv:	<b>5 x 5 = 25</b>
Dela detta tal på hälften:	<b>25 / 2 = 12,5</b>
Lite kortare än det värdet:	ca <b>10</b> m

## Formel

Ta bort nollan i hastigheten, multiplicera talet med sig själv och med **0,4**.  
Om du exempelvis kör i **50** km/h så räknas bromssträckan ut såhär:

$$5 \times 5 \times 0,4 = 10 \text{ meter}$$

# Beräkna reaktionssträcka

## Reaktionstid 1 sek.

Tag första siffran i hastigheten **x 3**

Om du kör i **50** km/h blir alltså uträkningen av reaktionssträckan:

$$5 \times 3 = 15 \text{ meter}$$

$$70 \text{ km/h } 7 \times 3 = 21\text{m} \quad 90 \text{ km/h } 9 \times 3 = 27\text{m} \quad 100 \text{ km/h } 10 \times 3 = 30\text{m}$$

Detta är en cirkaberäkning – stämmer inte exakt matematisk !

# Ett scenario – en tankeställare

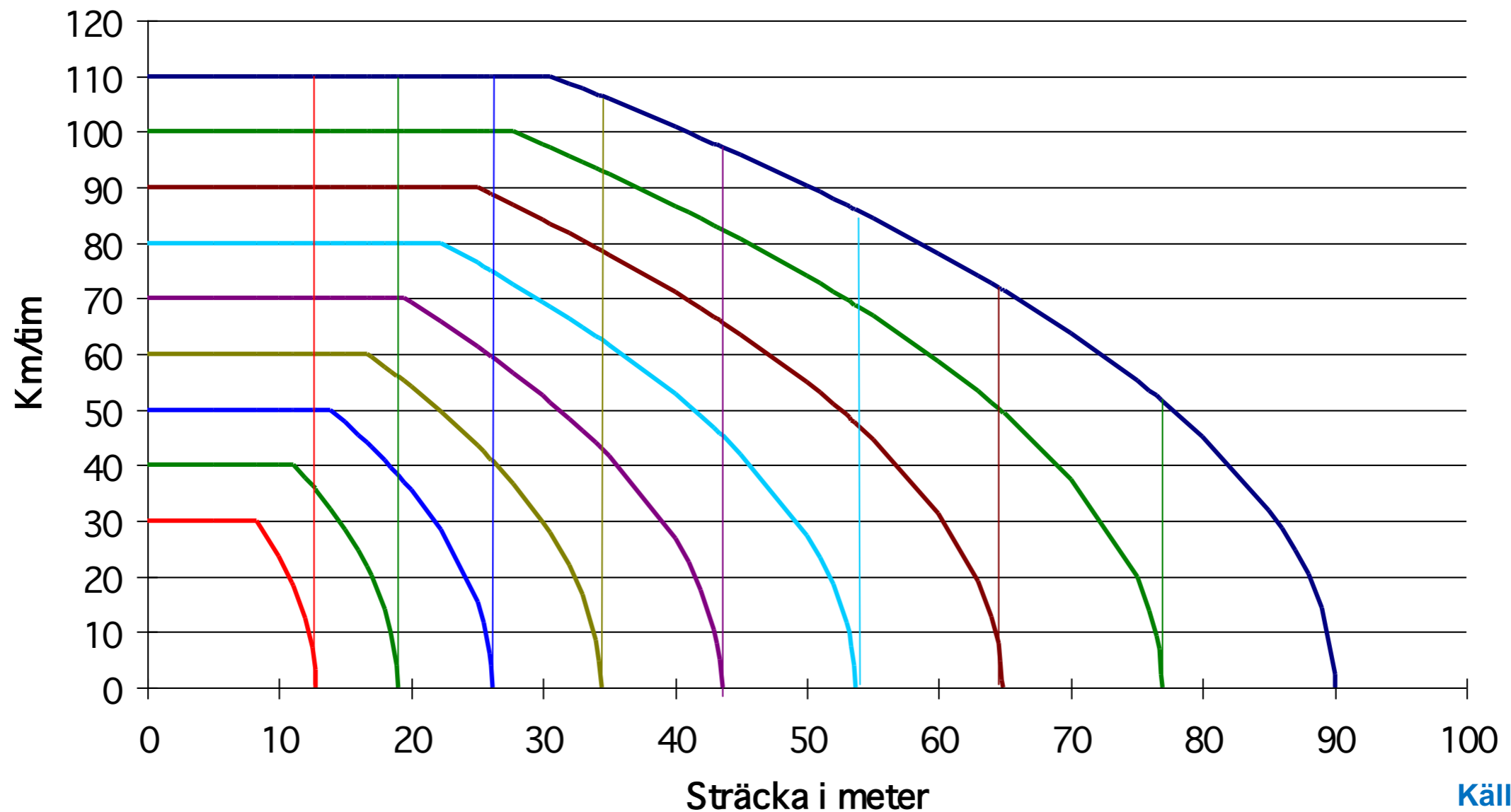




# risktvåan MC

LARZ GLEMFORS

Stoppträckor och kollisionshastigheter. Snabb reaktion (1 sekund) och hård inbromsning på torr asfalt (retardation 0,8g)

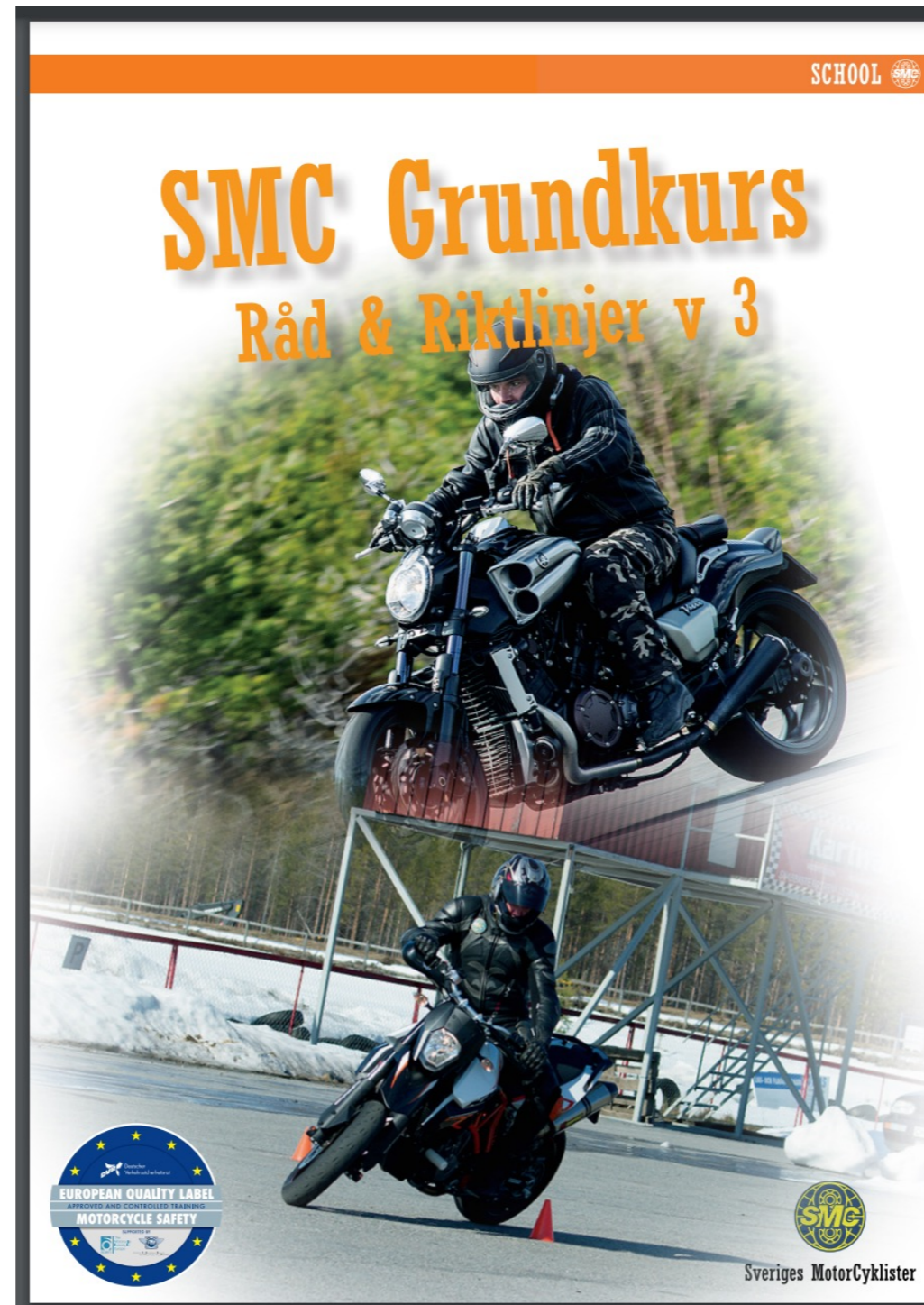


Källa NTF

# Att tänka på...

- Val av hastighet för deltagaren vid bromsövningar och vad som påverkar detta
- Ansättning av broms, kan man slå över med ABS
- Deltagare utan ABS
- Integrerade bromsar, när vi får frågan
- Aktiverande pedagogik
- Ha roligt! Har du roligt bidrar du till en positiv atmosfär
- Ge beröm om det är befogat men var ärlig i dina omdömen
- Tänk på ditt ansvar – hitta inte på någon uppgift som du inte har provat eller tänkt igenom
- Provkör, provkör och provkör igen innan deltagarna anländer

# Bromsövningar



# Hemläxa

- Träna på att sätta upp olika bromsövningar
- Träna på att köra bromsövningarna så att man kan dema
- Träna på att bedöma broms på instruktörskollegor/kompisar
- Träna på att bedöma deltagarens hastighet vid bromsansättningen (viktigt med "rätt hastighet" om man ska prata/redovisa bromssträckans längd)

# Vad tittar vi på vid examinationen?

- Trafikkoppling
- Manövrering/kontroll MC
- Planeringsförmåga
- Anpassningsförmåga
- Vilja att lära sig
- Samarbetsförmåga
- Pedagogisk förmåga