

Appendice 1

Tematica obbligatoria 1: Tecnica di sterzata e posizione di seduta su veicoli a motore leggeri e pesanti

Obiettivi di apprendimento	➤ Imparare la corretta tecnica di sterzata ➤ Regolare la posizione ottimale di seduta e utilizzare i dispositivi di sicurezza (cinture) ➤ Saper regolare correttamente poggiatesta e specchietti
Contenuti del corso	➤ Posizione di base: entrambe le mani impugnano il volante alla stessa altezza. Le braccia sono leggermente piegate in modo che le articolazioni della mano poggino sul volante ➤ La parte superiore del corpo è rilassata e appoggia comodamente contro lo schienale ➤ La seduta del sedile è regolata correttamente in altezza e consente una posizione eretta ➤ Il bordo superiore del poggiatesta è almeno in linea con la sommità del capo ➤ Tutta la schiena tocca lo schienale durante ogni manovra del volante ➤ La visuale non viene limitata dal volante o da altri elementi ➤ La regolazione corretta degli specchietti consente una buona e rapida visione dell'ambiente stradale circostante ➤ Il piede sinistro torna sul punto di appoggio dopo ogni cambiata (vettura) ➤ La leva del cambio è a portata di mano ➤ Tecnica di sterzata: le manovre con il volante iniziano dalla posizione di base. Per le correzioni e in curva, le mani restano in posizione di base. Se il volante deve essere ruotato di oltre 90 gradi (ad es. raggio stretto), la mano in alto gira, mentre l'altra afferra eventualmente il volante in alto, per continuare la rotazione. Per riportare il volante nella posizione iniziale si procede nella sequenza inversa. Non avviene l'«anticipo».
Metodica/ Istruzione	➤ Dimostrazione della corretta posizione di seduta sul veicolo dell'istruttore. Come esercitazione pratica è possibile percorrere uno slalom o un otto con la regolazione errata. Avvertenza: lesioni gravi (fratture del bacino, lesioni alle articolazioni delle spalle e delle clavicole ecc.) ➤ Il vantaggio della tecnica di sterzata corretta può essere dimostrato e provato personalmente in maniera convincente con esercitazioni pratiche di guida (ovale, otto, slalom)
Condizioni quadro Infrastruttura	➤ Parte teorica: 30%, parte pratica: 70% ➤ Ovale, otto o slalom devono essere organizzati, in base ai diversi tipi di veicolo, in modo da poter essere percorsi a velocità uniforme «ciclicamente».