

AUTO *lady+*

Свою дорогу обирай сама!

Наталія Радченко

Ставай кращим кожен
день, перш за все
для себе

Червень 2023 р.



Ольга Навроцька:

Разом ми змінюємо світ на краще!

Доброго дня, пані Ольго! Розкажіть, будь ласка, чим Ви займаєтеся?

Я є засновницею ТМ «Fruit Art» – домашня консервація – це крафтове виробництво варення, джемів та конфітурів за авторськими рецептурами. Також я є керівником регіонального представництва Всеукраїнської платформи «Жінки в бізнесі» у Тернопільській області.

Як ви прийшли в бізнес?

У бізнесі я давно, спробувала і торговельний, і ресторанний бізнес, а в декретній відпустці з молодшим сином вирішила створити виробництво власного продукту. Гості, які приходили до мене, часто хвалили мої заготівлі, і я вирішила подати їх у цікавій інтерпретації: поєднати фрукти та горіхи, приміром, зробити екзотичні сорти, робити мікс фруктів та ягід, і у мене вийшло!

Як ви справляєтеся з викликами війни?

Усі навколо запитують: «Чи довго чекати, коли закінчиться війна?», на що я відповідаю: «Якщо чекати, то довго!» Тому я не чекаю, я працюю, волонтеру та усіма своїми діями наближую Перемогу України! З першого дня війни я та моя команда «Жінки в бізнесі» працюємо задля потреб фронту та держави. Кожна поокремо і всі разом ми тримаємо три, а то і чотири кути в нашому домі під назвою Україна.

Навіщо приходять жінки в бізнес?

Для жінки бізнес – це насамперед реалізація і можливість зайнятись улюбленою справою, яка ще й приносить дохід. Бо у чоловіків на першому плані фінанси, а потім питання, чи подобається справа. Тому жіночий бізнес більш наділений душею та пристрасстю. Також це можливість бути само-



достатньою та впевненою, але це не означає, що конкурентною поряд з чоловіком. Хибна думка, що чоловіки уникають сильних жінок. Це можуть робити лиш слабкі чоловіки. А сильний чоловік буде пишатись своєю успішною дружиною.

Які якості важливо розвивати в собі бізнес-леді?

Це однозначно лідерські якості, адже, створивши бізнес, підприємця стає керівником невеликого чи багаточисельного колективу і несе відповідальність за них. Також важливими є такі якості, як наполегливість



та цілеспрямованість, бо від них напроямую залежить результат.

А таку якість, як креативність, можна і потрібно виховувати в собі. Сьогодні на ринку безліч товарів і послуг, тому, щоб здивувати та привабити, потрібні вміння та креатив.

Розкажіть про вашу бізнес-спільноту.

Наша спільнота Всеукраїнська платформа «Жінки в бізнесі» заснована вже більше як три роки вінничанкою Надією Лисецькою. Я радо сприйняла пропозицію очолити тернопільський осередок. У моїй команді налічується близько сорока учасниць – це потужні підприємці й неймовірні жінки одночасно! Це команда однодумців, які разом навчаються, відпочивають, підтримують одна одну і роблять добрі справи. У нас в доробку велика кількість тренінгів, навчань, а нещодавно, 12 травня 2023 року, ми стали партнерами концерту Олександра Пономарьова, Михайла Хоми (Дзідзьо) та Юрія Горбунова і зібрали на ньому 750 тисяч гривень для ЗСУ і ВПО.

Всеукраїнська платформа «Жінки в бізнесі» має осередки в Вінниці, Хмельницькому, Львові, Чернівцях, Києві та у інших містах України. Разом ми змінюємо світ на краще!

Які бізнес-напрямки перспективні сьогодні?

Залишаються на плаву торгово-роздрібні напрямки з реалізації продуктів харчування та їх виробництво, освіта, сфера IT, оздоровча та рекреаційна сфера, надання психолого-реабілітаційних послуг і, на жаль,

виробництво військового спорядження, одягу тощо.

Які сфери рекомендуєте розглянути?

Моя рекомендація – звернути увагу на психологічну реабілітацію населення. Її потребують і люди, що тимчасово переселились, і ті вояки, які повертатимуться з війни. Статус «діти війни» ввійде в наш лексикон, і з цим явищем теж прийдеться працювати та боротись з негативними наслідками. Тому медичні, освітні та рекреаційні послуги й заклади будуть дуже затребувані в майбутньому.

Що порадите тим, хто тільки мріє про свій бізнес?

Раджу перетворювати свою мрію на реальність! Не боятись, робити кроки, які спочатку будуть хиткі, невеличкі, але згодом перетворяться на впевнену ходу успішної жінки! Реалізація Вас у ваших задумах – це реалізація Вас як особистості, а це дуже важливо! Навіть не побоюйтесь сказати і проведу паралель, що ваша реалізованість дорівнює вашому здоров'ю!



Якщо Ви реалізувались у ролі матері, дружини і приміряєте роль підприємці, то це аж ніяк не завада попереднім ролям, а лише користь для сім'ї. А загалом, міцна сім'я – міцна держава!

Ольга Навроцька,

керівниця регіонального представництва
«Жінки в бізнесі»
Тернопіль»

Instagram: [navrotska_olga_](#)

Facebook: [olgakachmaruk](#)

Facebook: Жінки в Бізнесі Тернопіль





У сучасному житті наявність власної машини для жінки – необхідність, а не просто приємний бонус, адже автовласницям не потрібно підлаштовуватися під розклад автобусів і метро, страждати від спеки й штовханини в годину-пік. Можна планувати поїздки на свій розсуд і добиратися до потрібного місця в найкоротший час.

Але що робити, коли після закінчення автошколи та отримання заповітного водійського посвідчення раптом у автоледі з'являється страх? Головними тригерами для жінок, які лише починають водити, є саркастичні зауваження та несхвалення інших водіїв.

Звичайно, фобії самостійного водіння не можна позбутися миттєво, але в її подоланні допоможуть прості логічні висновки. Про них та про інші прийоми подолання страху з інших причин ми поговоримо у цьому випуску журналу.

Головний редактор Людмила Кладійова

На обкладинці:
Наталія Радченко



Запчастини

- 8** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 15** АВТОЛІКБЕЗ
- 20** АВТОПОРАДИ
- 26** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 34** САМА СОБІ ПСИХОЛОГ
- 37** АВТОХІМІЯ
- 38** ШИНИ
- 44** КРАСА І ЗДОРОВ'Я

AUTO Lady



Лауреат національного рейтингу
«Золота фортуна» в номінації
«За значний вклад у справу розвитку
України і високу журналістську майстерність».
Нагороджений почесною відмінністю
«Трудова Слава», медалями
«Лідер Національного бізнесу»
і «За Добродійність».



№5 2023
178
Червень

Засновник, видавець
і головний редактор:
Кладійова Людмила Петрівна

Представник у Харкові:
+380 66 1090920
+380 68 2507520

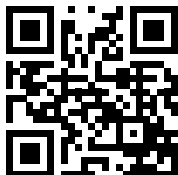
Представник у Києві:
+380 66 5509401

Представник у Європі:
+4916096482761
+380 67 9922280

E-mail: redacauto@gmail.com
www.novaya.agency

Свідчення про державну реєстрацію
друкарського засобу масової інформації:
Серія KB №19927-9727PR
від 11.04.2013р.

Тираж 10 000 екз., розповсюджується
по передплаті і безкоштовно



У разі, якщо Ваша діяльність вимагає ліцензії, необхідно вказати номер і дату видачі ліцензії, оскільки Ваше оголошення відповідно із ст.24 Закону України «Про рекламу» не може бути опубліковано без цих даних.

Редакція не несе відповідальності за зміст рекламних оголошень. Згідно з правилами, що діють в редакції, відповідальність за достовірність оголошень несе рекламодавець. Він самостійно відповідає за зміст наданих даних, за наявність ліцензії і вказівок на сертифікацію продукції і послуг в порядку, передбаченому законодавством. Редакція виходить з того, що рекламодавець має право і заздалегідь отримав усі необхідні для публікації дозволи. Думка редакції не завжди співпадає з думкою авторів статей.

Альона Торгеева

 ag_numerlife

Практикуючий
Нумеролог,
Таролог

Володію більш ніж 60 методиками в області Нумерології таро – це і Матриця долі, і кармічна нумерологія, і Прогностика, і Сумісність пари. Кожна консультація підбирається індивідуально в залежності від запиту, який є у людини на даний час.

Кожна консультація для мене – це шлях глибокого аналізу дати народження.

Ми всі народжуємося зі своїми талантами, можливостями, сильними та слабкими сторонами, зі своїми кармічними задачами. В даті народження кожної людини досить чітко прописане життя в усіх його сферах та головна місія на це втілення.

На своїх консультаціях я розпакую унікальність, яка закладена в тобі по праву народження і покажує твій особистий шлях до саморозвитку. Немає ніяких шаблонів, яким ти маєш слідувати, тому що ти Унікальна.

Психолог

Трансформаційні
ігри,
що змінюють
життя

Психосоматика

Моя мета –
допомогти клієнту
навчитись
самостійно
будувати свідомі,
гармонійні
стосунки
з собою



@LUKINA_SVITLANA



lukina__svitlana

Світлана
Лукіна





Як перестати боятися водити машину?

Коли автошкола та іспити позаду, заповітне посвідчення водія лежить у кишені і, здавалося б, нічого не заважає вирушити у вільне дорожнє «плавання», багато жінок просто не можуть перестати боятися водити машину.

За статистикою, понад 50% дівчат, які отримали права, більше ніколи в житті не сідають за кермо. Серед чоловіків відсоток менший, але все ж чимало представників сильної статі відчувають ірраціональний страх перед міським трафіком і самим авто. Окрема історія – подолання невпевненості після тяжких аварій, що непросто дається навіть досвідченим шоферам.

Природа виникнення страху

Головною фобією новачків є гострі зауваження та несхвалення інших водіїв. Звичайно, фобії не можна позбутися моментально, але подолати її допоможуть логічні аргументи. По-перше, вербальної агресії зазнають абсолютно всі учасники дорожнього руху: водії лаються між собою, коли не можуть роз'їхатися на перехресті, хтось дозволяє собі образливі висловлювання у бік пішохода, що



надто повільно рухається переходом тощо. По-друге, всі ці розумники теж були новачками і відчували такий самий дискомфорт, адже ніхто не народжується з «бубликом» у руках. По-третє, навіть досвідчені водії – лише люди, яким властиво робити помилки.

Інші причини виникнення страху:

- Нервовий інформаційний простір. Страх виникає через розповіді знайомих про страшні аварії, тривожні повідомлення про ДТП тощо. Ситуації з тяжкими наслідками присутні в житті людини, але трапляються досить рідко і лише за наявності серйозних причин: нетверезого стану водія, штормової погоди тощо.
- Зневажливе ставлення до жінки-водія. Стереотип про те, що кермування є виключно чоловічою справою, все ніяк не щезне. Також не додають упевненості підказки «доброзичливців», жарти про мавпу з гранатою тощо. Чоловіки не мають жодних фізичних чи розумових переваг у справі кермування автомобілем. Вирішує лише практика. Якщо так висловлюється інструктор, одразу шукайте іншого, який поводитиметься коректно й допоможе набратися впевненості за кермом.
- Небажання «сісти в калюжу». Побоявання спускати перед співробітниками ДАІ, вдаритися бампером при паркуванні, заглохнути посеред траси зникатимуть з накопиченням досвіду.

Як подолати страх водіння?

Спочатку варто зізнатися самій собі, що «я боюся водити авто». Далі потрібно діяти – сідати за кермо якнайчастіше. Починайте виводити машину з гаража для коротких поїздок. Почуватися комфортніше допоможе прокладання маршруту із застосуванням системи GPS. Так можна заздалегідь визначити жваві перехрестя та складні повороти, морально підготуватися до стресу та вибрати стратегію дій. Можна попросити знайомого водія покатати вас найекстремальнішими дорогами в місті, щоб заздалегідь розвідати обстановку.

Якщо страх водіння – наслідок аварії, корисно буде записатися на уроки контраварійної їзди. Вони допоможуть не лише наново адаптуватися до дорожньої обстановки після ДТП, а й покращити техніку, щоб своєчасно помічати ризики та уникати небезпечних ситуацій.

Зазвичай людина пересувається містом одними й тими самими маршрутами, тому є сенс оптимізувати й довести до автоматизму свої дії на кожному світлофорі чи переїзді. Якщо вас турбує завантаженість дороги в годину пік, вибирайте інший час для поїздки або більш спокійні вулиці.



Ось ще кілька рекомендацій, які допоможуть позбутися страху:



- Прибираємо внутрішні блоки. Страх бути засудженою зазвичай глибоко сидить у голові жінки. Насправді для отримання на свою адресу недовolenня, мату та саркастичних фраз немає жодних підстав. Поки ви не створюєте реальної небезпеки для інших учасників дорожнього руху, ніхто не почне дорікати, принижувати та повчати. Решті автомобілістів нема діла до новачка, вони продовжують слухати музику, пити каву або спілкуватися з пасажирками.
- Попереджаємо інших. За правилами, водії, які отримали права менше ніж 2 роки тому, повинні клеїти на заднє скло спеціальний знак. В цьому немає нічого соромного, та й мало кому спаде на думку акцентувати на цьому увагу, але вам точно буде спокійніше.
- Поступово звикаємо. Починайте з невеликих відстаней, збільшуючи маршрут щодня. Це необхідно, щоб мозок перебудувався на керування транспортним засобом і пристосовувався гасити стрес. Вже за кілька тижнів за кермом впевненості значно побільшає, навіть з'явиться задоволення від експлуатації свого авто.
- Візуалізуємо. Уявляйте себе за кермом: як ви дієте під час паркування, маневрів у щільному потоці машин, їзди на довгі дистанції. Так внутрішні блоки потроху зникатимуть.
- Повнимоса впевненістю в собі. Ви закінчили автошколу, склали іспити та маєте базову практику. Так, це не рівень Шумахера, але у вас є документальне свідчення наявності необхідних навичок, щоб керувати авто. Нагадуйте собі, що це ваша заслуга (і велика), і продовжуйте шліфувати майстерність водіння.
- Вивчаємо колесами свій ареал. Обстежте на машині спочатку район свого проживання, де всі стежки давно вам відомі. Добирайтеся з дому на роботу і назад, відвозіть дитину до садочка, вирушайте до супермаркету за покупками. Почекайте з виїздом на незнайомі траси, щоб не зануритись у ще більший страх через помилки.
- Їздимо з партнером. Подруга/друг, родичі, чоловік/дружина – чудова компанія під час перших виїздів. Підтримка з боку близького – найкращий засіб боротьби з хвилюванням.
- Нікуди не поспішаємо. Неквалпність на дорозі добре допомагає перестати боятися їздити самостійно. Немає нічого страшного в тому, щоб відстати від транспортного потоку, проте так можна заздалегідь побачити небезпечну ситуацію й продумати свої дії, уникнувши аварії.
- Позитивно налаштуємося. Мозок людини дуже добре вміє «малювати» страшні сюжети та складні дорожні обставини. Завжди слід пам'ятати, що на дорозі фантазія – найгірший із помічників.
- Зосереджуємося на процесі кермування авто. На перших етапах водіння варто відмовитися від такої розкоші, як прослуховування музики та розмови по телефону. Все це знижує концентрацію, а вона вам на початку точно знадобиться.

Як спокійно «жити» за кермом недосвідчених водійці?

Типові страхи автомобілістів-початківців частіше й гостріше виявляються у жінок. Винен у тому стереотип, що чоловік справляється з кермуванням набагато краще, а значить, на дорозі слабкій статі робити нічого. Відклеїти від себе цей «ярлик» допоможе вивчення конструкції свого авто та його особливостей. Таким чином з'явиться уявлення про те, на що можна очікувати від машини, а отже, покращиться техніка водіння.

Ще кілька ефективних прийомів:

- Придбати значок «чайника» і «телефуку». Колеги з дорожнього трафіку зазвичай лояльно ставляться до початківців.
- Поступово накопичувати досвід. Стартувати краще з невеликих заїздів замських трасами або дорогами в приватному секторі, де мало інших машин. Нарощуємо «обороты» без поспіху, але регулярно. Згодом міські магістралі перестануть здаватися страшними, складне переповнене перехрестя не викликати тремор рук, а багатокілометрові дистанції перетворюються на просте завдання.



- Закріплювати навички взаємодії із машиною. Потрібно навчитися відчувати габарити та вагу свого транспортного засобу, вивчити гальмівний шлях, простежити поведінку авто при різкому старті, поворотах тощо. Все це дається лише шляхом багатогодинної практики за різних погодних умов і різного часу доби.

Поради від психолога

Існує корисна вправа для того, щоб абстрагуватися від страху та відновити ритм дихання.

Потрібно зробити 10 глибоких вдихів поспіль, після чого почати дихати природним чином. Повторювати будь-яку кількість разів, якщо це буде потрібно.

Також варто зосередитися на позитиві та вміти інколи посміятися над собою. Навіть якщо в якийсь момент ви забули, що робити, і потрапили в конфуз, розкажіть про це близьким і знайомим у гумористичному ключі. Це хороший прийом, щоб дорожні «пригоди» перестали лякати й формувати нові страхи.





Правила посадки водія під час кермування автомобілем

Ритм життя великого міста вимагає від мешканців мобільності та здатності всюди встигати. Тому більшість жінок приходить в автошколу, щоб отримати водійські права, як тільки виповнилося 18 років. Після курсу теоретичних занять майбутні автоледі переходять до практики, і перше, чого їх вчить інструктор – правильній посадці за кермом автомобіля, регулюванню водійського сидіння, дзеркал, положення керма.

Від того, наскільки правильно сидить людина під час кермування автомобілем, залежить її безпека, а також здатність оцінювати дорожню ситуацію та вчасно реагувати на всі зміни.

Розташування за кермом повинно дозволяти автолюбителю:

- Контролювати простір перед та за машиною, бічні зони. Не варто забувати, що під час руху існують сліпі зони, які не видно в бічних дзеркалах, тому при маневрі важливо переконатися у відсутності перешкод, злегка повернувши голову.
- Безпечно та швидко виконувати маневрування та гальмування.
- Зменшити небезпеку створення аварійної ситуації на дорозі.
- Запобігти ймовірності травм при різкому гальмуванні або ДТП.



Теоретично основним правилам посадки за кермом вчить автошкола, проте всі люди мають різний зріст і комплекцію, та й автомобілі відрізняються розташуванням, висотою сидінь і механізмами їх регулювання. Тому важливо приділити час вибору пра-

вильного розташування за кермом, перш ніж розпочинати практичні заняття з водіння. Про правильну посадку варто подбати і досвідченим автолюбителям, які змінили машину на нову і лише звикають до її габаритів.

Правильне розташування ніг

Ноги беруть активну участь у керуванні авто, натискаючи на педалі газу, гальма та зчеплення (у машинах з механічною коробкою передач).

Як розташувати ноги:

- Права п'ята спирається на підлогу, носок тисне на педаль. Права нога розміщується так, щоб її можна було швидко переставити на сусідню педаль.
- Ліва нога, якщо вона не натискає зчеплення, стоїть на майданчику для відпочинку. В автомобілях із автоматичною коробкою передач ліва нога знаходиться на майданчику постійно.
- Кут згинання правої ноги в коліні становить 100-125 градусів. Таз має знаходитися на одному рівні з коліном або трохи нижче за нього.

Тиснути на педаль газу або гальма всією поверхнею стопи не можна – так водій втрачає опору, що підвищує ризик травмування. Також не можна постійно тримати ліву ногу на п'яті на педалі зчеплення – стійке положення стопи на майданчику забезпечує опору при різкому гальмуванні.

Правильне розташування рук

Під час їзди руки водія повинні тримати кермо – за винятком моментів, коли потрібно переключити передачу. Рука на підлокітнику, на колінах, за головою, на ручці КПП – все це не дозволяє водієві вчасно зробити маневр у разі виникнення нештатної ситуації. Щодо правильного положення рук на кермі існує дві версії.

1. Ліва розташована на 10 годин, права – на 2 години.

2. Ліва – на 11 годин, права – на 1 годину.

Таке розміщення рук дозволяє автолюбителям швидко повернути кермо, не перехоплюючи його. Це важливо, коли рахунок йде на частки секунди.



Правильне розташування спини та стегон

Під час керування автомобілем спина водія повинна притискатися до спинки крісла всією поверхнею. Кут відхилення спинки від сидіння становить 95-110 градусів. Стегна притиснуті до сидіння.

Переконайтеся, що положення обрано правильно, можна так:

- коли зап'ястки вільно лежать на верхній частині керма, а долоні звисають, лопатки залишаються притиснутими до спинки.
- щоб подивитися на дорогу, водієві не потрібно піднімати чи нахилити голову.

Правильне розташування голови

Правильно відрегульоване крісло забезпечує водію повноцінний огляд та зручність керування автомобілем. Однак важливо подумати про те, щоб захистити голову від травм у разі виникнення нештатної ситуації. Тут багато залежить від зросту людини та конструкції авто, проте є кілька загальних правил, до яких варто прислухатися:

- Між маківкою голови та дахом машини має бути простір шириною з долоню.
- Відстань від підголівника до потилиці має складати трохи більше 7 см.
- Верх підголівника встановлений на рівні маківки голови.

Налаштування місця водія

Тепер про те, як відрегулювати місце водія, дзеркала та ремінь безпеки.

Початкуючий автоледі

Регулювання крісла

Щоб налаштувати крісло під себе, потрібно зробити так:

- сісти на сидіння та, не заводячи машину, повністю натиснути на газ і гальмо обома ногами;
- підсунути крісло так, щоб кут коліна при цьому був приблизно 120°;
- покласти руки на верх рульового колеса так, щоб кисті звисали зі зворотного боку. Встановити положення спинки таким чином, щоб лопатки при цьому щільно притискалися до поверхні крісла.

Регулювання дзеркал

Дзеркала в машині налаштовані правильно, якщо:

- водій бачить усе, що відбувається позаду, у лівому дзеркалі, не повертаючи голови. У дзеркалі повинна відобразитися частина крила, ручка задніх пасажирських дверей та дорога позаду автомобіля.
- щоб подивитися у праве дзеркало, водієві достатньо трохи повернути голову. Орієнтири ті самі, що й у попередньому пункті;
- у дзеркалі заднього виду має повністю відбиватися заднє скло.

Положення паска безпеки

Те, що без паска безпеки їздити не можна, – закон. Однак пасок не захистить від травм, якщо неправильно розташований.

Вимоги до паска безпеки такі:

- стрічка перетинає область грудей навкіс зліва направо (для машин із кермом праворуч – справа наліво);
- внизу ремінь проходить горизонтально, притискається до таза;
- ремінь не торкається шиї.

Таке саме положення ременя безпеки має бути у всіх пасажирів. Занадто високо розташований ремінь при різкій зупинці або ДТП здатний призвести до задушення, а якщо стрічка розміщена занадто низько – травми голови і груднини. Тому дітей, зріст яких недостатній для безпечного користування пасками безпеки, возять лише в автокріслах або на спеціальних сидіннях – бустерах.



Помилки новачків

Жінки, які лише недавно отримали посвідчення водія, найчастіше роблять дві помилки при виборі посадки:

- Перші їздять із напружено випрямленими спинами, не торкаючись спинки крісла.
- Другі вважають себе асами водіння і тому воліють керувати автомобілем, вільно відкинувшись на сидіння.

У першому випадку напруга грає з новачками злий жарт, не дозволяючи швидко зреагувати на маневр сусіднього авто або машини, що їде попереду. Тому важливо зайняти зручну позу з урахуванням усіх перерахованих правил і вибрати для себе безпечну швидкість руху.

Поза людини, що далеко відкинулася від керма, більш небезпечна з кількох причин:

- Автоледі, спинка крісла якої надто відкинута назад, не має повноцінного огляду дороги попереду машини.
- Відсутність нормального упору під ногами не дозволяє відчувати педалі, що призводить до різких ривків при наборі швидкості та гальмуванні.
- При аварійному гальмуванні людина просто скочується донизу, втрачаючи контроль над ситуацією.
- При зісковзуванні з сидіння голова опиняється у пастці ременя безпеки, і людина ризикує задихнутися.

Деякі автолюбители кажуть, що головне в розташуванні за кермом – це почуватися комфортно. Зручність важлива, проте вона не має суперечити правилам безпеки. Тим більше, що звикнути до правильної посадки можна за кілька днів, щоб потім їздити без напруги та ризику потрапити в ДТП.

Поради адвоката на дорозі

В житті кожного автомобіліста хоч раз трапляється ситуація: їдеш в авто, нічого не порушуючи, і раптом на дорозі з'являються представники поліції...

Як себе поводити, коли вас зупиняють?

Пам'ятайте:

- Завжди має бути причина зупинки.
- Стаття 35 Закону України «Про Національну поліцію» передбачає перелік підстав для зупинення транспортного засобу поліцейським.
- Якщо після того, як ви зупинилися, поліцейський не назвав вам причину зупинки, можете сміливо їхати далі.

Якщо причини для зупинки дійсно були, то одразу звертайтеся по допомогу до фахівця. Немає можливості найняти собі адвоката?

Скористайтеся порадами:

- Не виходьте з автомобіля, поки не з'ясуєте, чого від вас хочуть працівники поліції.
- Заблокуйте двері в машині й трохи опустіть скло на водійських дверцятах для розмови. Не давайте в руки поліцейським свої документи!

Вас можуть попросити вийти з автомобіля лише:

- з метою усунення технічної несправності транспортного засобу або порушень правил перевезення вантажів;
- коли є достатні підстави вважати, що водій знаходиться в стані алкогольного сп'яніння;
- коли водій або пасажир підозрюються в скоєнні злочину;
- коли є необхідною участь водія в оформленні документів або наданні допомоги іншим учасникам дорожнього руху.

Стан алкогольного та наркотичного сп'яніння

Поліцейський зобов'язаний провести огляд водія транспортного засобу лише за наяв-



ності видимих ознак сп'яніння. Водію мають запропонувати пройти огляд на місці на стан алкогольного сп'яніння у присутності двох свідків.

Не відмовляйтеся від проходження огляду, оскільки відповідальність за відмову від проходження огляду аналогічна відповідальності за керування авто у нетверезому стані.

Не реагуйте на вимогу поліцейського «дихніть». Це незаконно. Дмхати ви зобов'язані тільки у спеціальні технічні засоби, які мають сертифікат. Якщо тест показав, що у вашій крові більше 0,2 проміле, одразу заявіть, що ви не згодні з результатами огляду та просіть направити вас до закладу охорони здоров'я. Тож якщо ви потрапили у таку ситуацію, то користуйтеся всіма правомірними способами захисту своїх прав, слідкуйте за своєю поведінкою на дорозі й будьте ввічливими. Не жалкуйте часу та грошей на допомогу фахівця, адже скупий платить двічі.

Аліна Самарець,

керуючий АБ «Аліни Самарець», адвокат,
член Комітету НААУ з питань БВПД
Контакти: 0985265758,
alinelajaj@ukr.net



Чи варто купувати машину після її служби в тест-драйві?

Автомобіль з опцією численних переглядів та поїздок – вигідна пропозиція чи джерело проблем для майбутнього власника?

Дуже часто автомобілі, призначені для тест-драйву, з'являються у продажу за привабливими цінами, але серед автомобілістів не вщухають суперечки, чи вигідна така покупка. Продавець запевняє, що покупець отримає значну економію в ціні, максимальну комплектацію за мінімальною ціною, дякую гарантію від виробника, надійність і якість, перевірені подоланою відстанню.

Але чи так це насправді? Чи не дістанеться власнику разом із цим усім ще й набір серйозних проблем?

Які машини використовують для тест-драйву?

Будь-який офіційний дилер завжди має парк автомобілів для тест-драйву – по одній-дві машини на кожную модель. Такі авто, як правило, мають найбагатшу комплектацію, адже клієнт має побачити, помацати та спробувати всі доступні опції. Тест-драйв проходить за певним маршрутом, у машині з клієнтом завжди присутній менеджер автосалону. Автомобілі застраховані у разі ДТП. Регламент

пробної поїздки описаний у будь-якого дилера та не передбачає якихось відхилень.

Якщо підходити з розумом до покупки автомобіля з тест-драйву, його придбання дуже вигідно. По-перше, багата комплектація, по-друге, невеликий пробіг і, найголовніше, гарна знижка до 30% вартості. До того ж моделі для тест-драйву оновлюють приблизно раз на пів року, тому автомобіль буде ще на гарантії виробника. Хоча трапляються й випадки, коли машина від'їздила кілька років і гарантії на неї вже не поширюється. Тож завжди все перевіряйте.

Які підводні камені в такій покупці?

Одразу після того, як автомобілі для тест-драйву надходять до автосалону, їх обклеюють рекламними матеріалами та реєструють у ДАІ. Тож ви вже будете другим власником.

Експлуатують машини досить жорстко, можна сказати, без обкатки, відразу «в бій». Першими їх випробовують співробітники салонів – для повного розуміння автомобіля,

його ходових якостей, маневреності, прохідності та інших можливостей.

Автомобілі не надто бережуть, розкручуючи двигун до максимальних обертів, впевнено проїжджаючи нерівності та перешкоди на дорозі. «Не своє – не шкода». Тому трапляються випадки, коли підвіска «вбивається» буквально за кілька сотень кілометрів пробігу.

Про те, щоб прогріти двигун і коробку передач взимку, в салонах навіть не подумують. Уявіть, як менеджер повинен вигнати з десяток автомобілів за короткий час перед відкриттям автосалону на майданчик, коли, наприклад, 20 або 30 градусів морозу. Також і перед пробною поїздкою з клієнтом: мало хто дбає про автомобіль, а в день таких поїздок може бути чимало. Відповідно, двигуну й коробці передач доводиться несолодко.

Нерідко автомобілі для тест-драйву віддають як підмінний автомобіль клієнтам або менеджерам для реклами продукції. Ще бувають випадки, коли тестові машини беруть друзі начальників просто покататися. Наслідки таких «покатушок» можуть бути різними.

Навіть якщо автомобіль не користувався популярністю у потенційних покупців і пробіг у нього зовсім малий, не більше тисячі кілометрів, проблеми можуть бути і тут: наприклад, «мертвий» акумулятор або гальмівні диски, що проіржавіли. Можливо, знадобиться промивання паливної системи. Бензин, що застоявся в баку, або дизельне паливо можуть викликати свої проблеми. До того ж не всі автосалони заправляють в автомобілі «перевірений» бензин.

У чому плюси покупки авто з тест-драйву?

Незважаючи на велику кількість підводних каменів, плюси у такої покупки, безсумнівно, є.

Автомобіль з тест-драйву коштує дешевше за аналогічні пропозиції на ринку. Він може бути оснащений сигналізацією, захистом картера, килимками та другим комплектом гуми.

Усі серйозні несправності, якщо вони є, як правило, усуваються. Навіть якщо автомобіль

побував у ДТП, ремонт здійснювався якісно. Якщо зважити, що в середньому автомобіль проїжджає близько 20 тисяч кілометрів на рік, то пробіг у машини з тест-драйву в рази менший. Плюс гарантія юридичної чистоти: автомобіль точно не виявиться кредитним.

До речі, про гарантію. Треба пам'ятати, що вона буває різною за тривалістю на вузли та агрегати автомобіля. Перед покупкою краще уточнити, який термін гарантії матиме машина. Якщо дають повну – чудово, якщо ні, то треба з'ясувати, які елементи вже вичерпали термін.

Як купити машину з тест-драйву, щоб потім не пошкодувати?

Для покупки автомобіля з тест-драйву зателефонуйте в автосалони та поговоріть з менеджерами. Вони знають, як часто оновлюється парк, можливо, вони мають інформацію про те, які машини можна продати зараз і за якою ціною.

Але не обмежуйтеся одним автосалоном. Дилерів багато, зазвичай вони отримують розпорядження з головних офісів про те, що можна продавати певну модель з тест-драйву, а кожен дилер має кілька своїх майданчиків. Ось їх і варто продзвонити.

Купувати автомобіль із тест-драйву треба так само, як будь-який інший уживаний автомобіль. Розумним буде перевірити лакофарбове покриття спеціальним приладом – товщиноміром, щоб переконатися, що автомобіль не фарбували (сам прилад можна попросити у працівників автосалону).

Важливо зробити діагностику двигуна, коробки передач і підвіски. Якщо такої можливості немає, спробуйте наступне: на кожен автомобіль, що надійшов до салону, дилер заводить свій електронний обліковий запис, в якому обов'язково вказуються всі роботи, що виконувались з автомобілем, наприклад планові ТО чи ремонт. Попросіть співробітника автосалону показати картку цього авто. Кожна поїздка на автомобілі також відзначається у спеціальному журналі. Попросіть показати і його – за записами можна з'ясувати, коли й скільки їздив автомобіль.



Чому запотіває скло в автомобілі та як із цим боротися

Коли йдуть дощі та мокрий сніг, в автомобілі можуть з'явитися «сезонні» проблеми, які не давали про себе знати раніше. Одна з них – запотівання скла.

Чому запотіває скло?

Головною причиною того, що скло запотіває, звісно, є підвищена вологість у салоні. А от чому вона підвищується – це вже інше важливе питання. Вологе повітря у дощову погоду, вода, яка потрапляє до салону на мокрих речах і взутті, випаровування від дихання й навіть конденсат – все це цілком природні причини цієї проблеми. Однак штатна система клімат-контролю сучасного автомобіля має легко впоратися з усім цим. А щоб допомогти їй, слід вдаватися до нехитрих прийомів.

- Тримайте скло автомобіля чистим, особливо лобове. Адже це не тільки ваша безпека, а й менше навантаження на очі, а значить стомлюваність за кермом. Що чистіше скло, то легше очам (особливо в темний час доби) й тим менше ви втомлюєтеся за кермом! Для догляду за склом навіть не обов'язково вдаватися до побутової хімії або спеціальних засобів. Звичайних серветок з мікрофібри, мокрої та сухої, буде достатньо. Головне – добре витерти скло насухо.

- Користуйтеся кондиціонером. Це один із головних борців з запотіванням скла. Він ефективно «евакуує» вологу з салону.
- Правильно розподіляйте повітряні потоки. Головну увагу, знову ж таки, варто звернути на лобове скло, а вже потім розібратися з іншими напрямками обдуву. У багатьох моделях автомобілів передбачена можливість налаштовувати потоки на свій розсуд, але режим «на скло» – обов'язковий. Також у більшості сучасних автомобілів є режим «розпотівання». Його завдання – якомога швидше забезпечити водієві гарний огляд щонайменше вперед. Коли скло стане чистим, можна повернутися до звичайного режиму роботи.
- Не використовуйте режим рециркуляції повітря довгий час. Побачивши вантажівку, що чадить, водій поспішає увімкнути рециркуляцію, але потім забуває відкрити забір повітря. Перевірте цей параметр, наприклад, під час зупинки на світлофорі.

Скло продовжує пітніти?

Якщо жодні вищеописані дії не допомагають, треба «копати глибше». Бо якщо такий симптом є постійно, а особливо якщо в автомобілі вже з'явився запах вогкості/цвілі, це свідчить про явні несправності системи.

Почніть з повітряного фільтра. Пам'ятаєте, коли його міняли? Якщо більше року тому (або 10-15 тисяч км пробігу), то варто замінити фільтр і подивитися на результат.

Вода може потрапляти до салону і ззовні. Тут варіантів кілька. По-перше, могли протікати гумові ущільнювачі. Випадок не найпоширеніший, але на старих автомобілях можливий. По-друге, після заміни скла, особливо лобового, щось може бути не так з ущільнювачем. По-третє, дуже часто засмічується дренаж (відведення води з лобового скла, яка, грубо кажучи, стікає спеціальними відводами між двигуном та салоном), і тоді вода спрямовується до салону. Така поломка вельми підступна, оскільки



проявляється не одразу, але проблем від неї маса. Вода потрапляє на покриття підлоги у салоні й накопичується у порожнинах кузова, викликаючи корозію тощо. Тому не лінійтеся регулярно прибирати листя й усіляке «сміття», яке накопичується біля склоочисників.

Протікання може утворитися й безпосередньо у салоні. Наприклад, у старих автомобілях чимало клопоту завдавав радіатор обігрівача салону. На деяких вазівських автомобілях він продовжує це робити й зараз. Словом, радіатор, патрубки, з'єднання – все це потребує ревізії.

Завдати клопоту може й банальний омивач заднього скла! Неякісне з'єднання його трубок або економія на зимовому омивачі (вода в трубках замерзає і розриває їх) може підмочити килимове покриття підлоги або стелю, якщо трубка проведена там. У будь-якому разі економія на копійчаных речах може спричинити серйозні проблеми потім.

І наостанок

Автоледі використовують чимало прийомів боротьби із запотіванням скла в автомобілі: від жіночих прокладок до розспанання на підлозі котячого наповнювача для туалетів і нарізаної кубиками сирої картоплі. Однак ми не радимо вдаватися до народних методів, бо це все неестетично. Крім того, протягом їх застосування є ризик пропустити серйозну поломку, а потім виявити на підлозі автомобіля басейн з рідини омивача або дощової води. Але ж такі випадки бували!

Тому регулярно стежте за станом свого автомобіля та не лінійтеся виконувати нескладні рекомендації.



Експлуатація автомобіля у спеку: як врятувати себе і техніку

У спеку важко не тільки людям, а й машинам. І навіть новий автомобіль через високу температуру може дати збій. Як зменшити вплив спеки на машину та її пасажирів?

Літня спека, з одного боку, впливає на технічний стан машини, а з іншого — на її пасажирів. Про ці два напрямки впливу і поговоримо.

Техніка і спека

Якщо автомобіль цілком справний і достатньо «молодий» за віком, висока температура йому не заважає, але старіння деяких систем та окремих елементів за несприятливих умов прискорюється. А у машин з пробігом в надто теплі дні поглиблюються хронічні проблеми.

Після поїздки у спеку не варто одразу глушити двигун, навіть якщо він без турбіни. Дайте системі охолодження відвести тепло від головки блока у радіатор.

- **Старіє та руйнується гума та пластик.**

Від високої температури та ультрафіолету сонячних променів ущільнювачі вікон, ковпаки фар та ліхтарів, панель торпедо, оббивка інтер'єру, пластикові деталі зовнішнього оздоблення вигоряють, тьмяніють, тріскаються і руйнуються. Тому намагайтесь не залишати машину надовго на сонці.

- **Перегрів двигуна**, як не дивно, не найболючіша проблема автомобілів у спеку. Але система охолодження через надмірну температуру може втрачати рідину, і тоді вже як наслідок трапляється перегрів. Тому особливо треба слідкувати за станом гумових і пластикових деталей системи охолодження, а також за рівнем рідини. Ще варто тримати рівень мастила у двигуні на максимумі, оскільки воно також відводить тепло.

- **Перегрів АКП** трапляється не часто, і причиною буде не власне спека, а недостатня ефективність системи охолодження коробки-автомата. Це трапляється через забруднення теплообмінника — радіатора (якщо

він є) або картера коробки. Мийки, навіть ретельної, іноді недостатньо – радіатор цей важкодоступний і часто його доводиться чистити вручну.

• **Порушення у паливній системі.** Запах пального навколо горловини паливного баку – це ще не проблема. Проблема – це коли частково зношений паливний насос за високої температури втрачає продуктивність і не може подавати необхідний двигуну об'єм пального. Насос треба ремонтувати, інакше машина буде їздити тільки вночі.

Коли повітря в салоні нагрівається до 60–70°C, вибухнути може не тільки аерозоль чи запальничка, а навіть упаковка з кефіром.

Пасажири і спека

Спека у салоні – це не просто дискомфорт, це й зниження працездатності водія, тобто підвищення ризику ДТП. Тому не ігноруйте питання мікроклімату у машині під час занадто теплих літніх днів.

• **Смертельна небезпека чекає на того,** хто залишиться у салоні машини, запаркованої на сонці, бодай на чверть години. Парниковий ефект створює у салоні температуру до 70 градусів за Цельсієм, а таку жоден організм не може переносити довго. Тому не залишайте у машині тварин і, звісно, дітей та інших безпорадних людей, якщо розміщуєте машину на відкритій парковці.

• **Відмова кондиціонера** буває помітною тільки влітку. Якщо система розгерметизувалася, вона не працюватиме і за помірної температури. Тому «пробойну» слід ліквідувати й заправити систему. Але у спеку на старих машинах кондиціонеру часом не вистачає ефективності – він ледь охолоджує повітря. Це буває через засміченість теплообмінника, який розташований у салоні (під торпедо, інколи – під сидінням). До нього треба дістатися й очистити, причому механічним шляхом, тобто щіткою з миючим засобом.

Залишаючи машину на сонці, закривайте вікна світловідбивальними екранами: це захистить елементи інтер'єру від вигорання й надмірного нагріву.

• **Якщо ви сіли в розігріту на сонці машину,** не поспішайте рушати з місця. За кілька хвилин перебування в сухій «парилці» у водія може запаморочитися голова або просто уповільниться швидкість реакції, а це дуже небезпечно. Тож спочатку запустіть двигун і ввімкніть кондиціонер хоча б на пару хвилин перед стартом.

• **Деякі предмети можуть розплавитися,** якщо їх залишити в машині на сонці. Особливо небезпечні герметично закриті ємності типу пляшок з газованою водою або солод-



кими напоями, запальничок, аерозольних балонів тощо. Навіть у закритому багажнику седана може вибухнути запальничка або скляна пляшка з пивом. Щоб не зіпсувати інтер'єр і не отримати травм, не залишайте таких речей у машині на сонці, прибирайте все з торпедо, а найбільші вікна затуляйте світловідбивальними екранами.

На щастя, для сучасного авто, навіть для давно вже не нового, наша українська спека – лише один із погодних епізодів, аж ніяк не екстремальних. Але так буде, доки машина залишатиметься цілком справною. Тому на початку літа завітайте до автомеханіка, аби він зробив вам ревізію усіх вищезгаданих систем.



Поради від чоловіків для автоледі

Досвідчені водії із радістю діляться знаннями, і таки до них варто прислухатися.

Помилки найкраще видно збоку. Так виходить, що помилки жінок за кермом найкраще помічають чоловіки, які вважають себе обізнанішими у справі водіння. І як би ми, жінки, не ображалися на чоловіків через критику, деякі їхні поради дуже слухні й заслуговують бути врахованими. Особливо якщо ви сіли за кермо зовсім недавно.

Позбавляйтеся невпевненості

Жінкам, особливо на початку водійського шляху, часто заважає невпевненість, зайва обережність, недооцінка власних можливостей. Іноді через переляк жінка починає тиснути на гальмо у той момент, коли очевидно, що попередити аварію можна, лише збільшивши швидкість.



Щоб стати впевненою за кермом, перші поїздки після отримання водійських прав краще здійснювати в компанії з більш досвідченим водієм. Це надасть сміливості при подоланні складних перехресть і паркуванні.

Чоловік – найгірший вчитель та учень

Суть цієї поради в тому, що не варто досягати ази водіння в компанії власного чоловіка, інакше ви замучитеся вислуховувати його поради та зауваження. Вірно й протилежне: не варто повчати чоловіка, коли він знаходиться за кермом, навіть якщо ви вважаєте, що вже практично ідеально вмієте керувати автомобілем. У кожного – власний стиль водіння. А ваші зауваження на адресу чоловіка лише нервуватимуть його, що може легко призвести до створення аварійної ситуації.



Тренуйтеся водити у спокійну пору доби

Для перших поїздок слід вибирати такий час, коли дорожній рух найменш інтенсивний. Найкраще робити це в неділю вранці або в суботу після обіду. Слід знати, що більшість аварій трапляється ввечері, тож у цей час не варто ускладнювати ситуацію на дорозі своїми «новачківськими» стражданнями.



Не їжте за кермом

Як ви зрозуміли, ця порада дається зовсім не для збереження вашої фігури, а виключно для вашої безпеки. Адже достатньо відволіктися від керма лише на 1,5 секунди, щоб автомобіль опинився в кюветі. Якщо ви дуже зголодніли у дорозі – зробіть зупинку.

Уникайте ризикованих ситуацій

І запам'ятайте: найкращий водій не той, хто вміло виводить автомобіль із небезпечних ситуацій, а той, хто в такі ситуації не потрапляє.

Відпрацюйте задній хід

Не секрет, що найважчі маневри для жінок – це рух заднім ходом і паркування задом. Причина цього найчастіше полягає у недостатній тривалості тренувань і неправильній посадці в автомобілі. Головне щодо посадки: за кермом слід сидіти досить високо, аби через заднє скло бачити простір позаду машини. Якщо ви маленького зросту, покладіть на сидіння подушку або складену ковдру. Якщо вам необхідно подивитися назад, повертайте не лише голову, а всю верхню половину тіла. І пам'ятайте – перед тим, як подати машину назад, необхідно уважно оглянути не лише простір позаду авто, а й з боків від нього.

Вибирайте зручне взуття

Важливо обрати таке взуття, яке б не дозволяло нозі зісковзувати з педалі під час водіння. Віддайте перевагу зручному взуттю без шпильок і платформ. Шльопанці за кермом також абсолютно неприпустимі. Взуття має бути закритим, щільно облягати ногу й мати відносно гнучку підшву.

Зачіска та одяг

Автоледі більше підходить коротка стрижка або зачіска з туго заганим волоссям. Довге розпущене волосся потрібно постійно поправляти, що відволікає від водіння.

Головний убір оберіть такий, який би не обмежував огляд, не заважав чути й повертати голову.



Уважно поставтеся і до вибору одягу – він не повинен обмежувати рухи, ускладнювати дихання та кровообіг. За можливості вдягайте брюки, а якщо ви таки віддаєте перевагу спідницям, вибирайте для поїздки не надто короткі й не надто довгі.

Обережно, діти!

Для перевезення дитини, яка ще не вміє сидіти, потрібно зняти праве переднє сидіння та поставити на підлогу біля водія верхню знімну частину коляски. Нижню частину коляски можна розмістити або в багажнику, або на даху машини. Голова немовляти має бути ближче до заднього сидіння, ноги – під приладовим щитком. У разі різкого гальмування навіть обкладений подушками малюк трохи



переміститься вперед. Якщо голова дитини буде попереду, вона вдариться. Якщо немає можливості зняти переднє сидіння, помістіть верхню частину коляски ззаду, але закріпіть таким чином, щоб вона не могла впасти за жодних обставин. Звичайно ж, найкраще, якщо поряд з коляскою сидітиме дорослий, який її притримуватиме.

Возити дітей на колінах – це найнебезпечніший спосіб. При різкій зупинці або зіткненні дитину відкине до переднього скла з такою силою та швидкістю, що жоден дорослий не зможе утримати. Не можна також, порушуючи правила, садити дитину поруч із собою на передньому сидінні, адже малюка не пристебнеш ремнями безпеки, тож у випадку аварії він виявиться подвійно вразливим і беззахисним.

Тому найкращий вибір – дитяче крісло за віком і вагою. Для немовлят це спеціальна люлька, яка кріпиться позаду пасажирського сидіння, щоб водій міг бачити дитину.

Вперед, за покупками!

Вирушаючи на машині за покупками, беріть із собою сумку чи кошик із твердим дном. Лише в цьому випадку ви можете бути впевнені, що в дорозі засіб для чищення не змішається з молоком і яйцями. М'яка сумка ковзатиме по сидінню і падатиме на підлогу. Деякі автомобілістки прикріплюють на внутрішньому боці дверей або дошці приладів пластмасовий гачок для сумок, але це не дуже зручно, та й досить небезпечно у разі аварії. Краще купіть для закупів об'ємний плетений кошик.



Як продовжити термін служби дворників на авто

Багато автоледі мають проблеми з роботою дворників: коли гума зношується, це призводить до гіршої очистки скла під час руху. Хоча багато жінок одразу купують нові дворники або замінюють гумки, проте є простий спосіб продовжити термін служби дворників у кілька разів.

Найчастіше склоочисники зношуються через те, що їх використовують на сухому склі, бо навіть омиваюча рідина починає діяти лише через декілька проходів. Проте насправді знос склоочисників не залежить від ступеня забруднення та сухості скла.

Під час вмикання дворників вони роблять один хід, рухаючись вгору і вниз, при цьому збираючи пил зі скла й самої гумки. Цей пил стає причиною зносу гумки та швидкого псування дворників.

Щоб продовжити термін служби дворників, необхідно після стоянки протирати їх вологою серветкою або мокрою ганчіркою, а також прибирати пил зі скла. Ця проста процедура дозволить продовжити термін служби дворників на машині в кілька разів.





Початок руху на механіці

Популярність ручної (механічної) коробки перемикання передач з кожним роком знижується. Більшість жінок, вступаючи до автошколи, все частіше вибирає як навчальний транспортний засіб автомобіль з автоматичною трансмісією, навіть не здогадуючись, що стара «механіка» має свої переваги.

Як працює «механіка»

Механічна коробка перемикання передач (МКПП) – це найпростіший трансмісійний агрегат із тих, які існують. МКПП в більшості випадків є п'яти- або шестиступінчастим циліндричним редуктором, в якому перемикання передач здійснюється в ручному режимі. Для підключення приводу коліс і перемикання швидкостей під час руху в машині з МКПП передбачена третя педаль (крім гальма та газу) – зчеплення.

Педаль зчеплення необхідна для з'єднання коробки перемикання передач з двигуном та їх роз'єднання. При з'єднанні через редуктор КПП крутний момент від двигуна передається до ведучих колес автомобіля. Педаль зчеплення необхідно натискати перед кожним перемиканням швидкості.

Коли натиснута педаль зчеплення, двигун



від'єднується від коробки передач – в цей момент водій за допомогою важеля перемикавання передач вибирає потрібну швидкість. Коли педаль зчеплення відтиснута (відпущена), двигун з'єднується з коробкою передач, і автомобіль починає рух.

За допомогою тієї самої «ручки» водій вибирає потрібні пари шестерень, які входять у зчеплення із приводами від двигуна та коліс. Шестерні редуктора КПП підібрані так, щоб забезпечити оптимальний крутний момент (крутна сила двигуна) на колісному приводі при різних режимах руху. Для перших швидкостей задіяні понижувальні шестерні, щоб головна передача оберталася повільніше, але з більшою тягою.

Як правильно рушати на механіці: покрокова інструкція

1. Ознайомлення з розташуванням вузлів управління. Перед початком руху слід відрегулювати сидіння та пристебнути ремінь безпеки. Якщо дозволяють погодні умови, можна відкрити вікно, щоб краще чути роботу двигуна.

Спробуйте натиснути педаль зчеплення та плавно відпустити. Повторіть процедуру кілька разів, щоб рух став зрозумілим. Перш ніж починати рух на автомобілі з механікою, необхідно зрозуміти і твердо запам'ятати розташування та призначення педалей гальма та газу.

Нагадаємо розташування педалей: Зліва – зчеплення (цю педаль слід натискати лівою ногою). Посередині – гальмо, праворуч – газ (ці педаль слід натискати правою ногою).

2. Підготовка до старту. Перед пуском двигуна переконайтеся, що важіль перемикавання передач знаходиться в нейтральному положенні (рукоятка знаходиться в нейтралі, якщо вона не зафіксована в одному положенні і легко переміщується вправо-ліворуч). Якщо вибрано іншу позицію, потрібно перевести її в нейтраль, повністю натиснувши педаль зчеплення. Тільки після цього можна переходити до запуску двигуна.

3. Запуск двигуна. Щоб уникнути скочування автомобіля (якщо авто знаходиться на



нерівній поверхні), натисніть та утримуйте педаль гальма або поставте автомобіль на ручне гальмо.

Вставте ключ у замок запалювання та поверніть у положення ON. На панелі приладів засвітяться світлові індикатори. Через кілька секунд індикатори, які попереджають про несправності або необхідність зробити якісь дії з обслуговування автомобіля, повинні згаснути.

Як тільки це станеться, можна повертати ключ запалення далі за годинникову стрілку, поки стартер не запустить двигун. Стартер – це електродвигун, що розкручує вал двигуна для запуску. Як тільки двигун заведеться, відпустіть ключ – пружина в замку запалення поверне його до положення ON, відключаючи стартер.

Заведений двигун працюватиме в режимі холостого ходу (без навантаження) доти, доки водій не розпочне подальших дій для початку руху на авто з механічною коробкою. У холостому ході обороти справного автомобіля будуть перебувати в діапазоні від 600 до 800 оборотів за хвилину. У холодну пору року оберти під час прогріву двигуна збільшуються, однак у міру прогріву двигуна самостійно зменшуються до номінальних.

4. Початок руху на механіці. Повністю натисніть педаль зчеплення та увімкніть першу передачу, утримуючи ліву ногу на педалі зчеплення. Зазвичай для включення першої швидкості потрібно перемістити рукоятку вліво, а потім посунути вперед до фіксації. Схема розташування передач завжди є на верхній частині ручки (якщо власник автомобіля не вніс зміни до конструкції важеля МКПП).

Тепер можна починати рух. Для цього максимально плавно відпускайте педаль зчеплення. Двигун почне знижувати оберти. Продовжуйте повільно відпускати зчеплення доти, поки автомобіль не почне рухатися вперед – цей момент (торкання диска зчеплення) називається «точкою схоплювання».

Щоб почати впевнений рух з місця, починайте м'яко та плавно натискати педаль газу. Важливий момент: відпускати педаль зчеплення та натискати педаль газу потрібно одночасно – у цьому випадку початок руху на механіці буде максимально плавним, без ривків. Якщо занадто різко відпустити зчеплення і не дати достатньої кількості палива, то двигун заглухне.

Однак не варто занадто тиснути на педаль газу, не встигнувши до кінця відпустити педаль зчеплення. Такі дії призведуть до прискореного зношування зчеплення.

Якщо в процесі знайомства з механікою ваша машина кілька разів заглухла, не треба засмучуватися. Достатньо повторити цю процедуру кілька разів, щоб початок руху став більш плавним. Знову ж таки у різних автомобілів педаль зчеплення працює по-різному (через різне регулювання, різне зношування диска тощо). Потрібно просто звикнути.

5. Перемикання передач на механіці. Як тільки автомобіль розкрутить двигун (кількість обертів збільшиться до 2500 і з'явиться характерний звук двигуна), вмикайте другу передачу. Для цього відпустіть педаль газу, лівою ногою повністю натисніть педаль зчеплення і перемкніть важіль у відповідне положення. Потім плавно, але досить швидко відпускайте зчеплення, паралельно натискаючи на педаль газу.



Як на механіці правильно рушати в гору

Початок руху в гору – окрема навичка, яка потребує тренування. Не випадково на практичному іспиті в ДІБДР відпрацюванню даного вміння присвятили окрему вправу – Початок руху на підйомі та спуску (естакада).

Якщо вийшло так, що ви зупинили автомобіль на ухилі (коли передня частина авто дивиться у бік підйому), починати або відновлювати рух потрібно за іншою схемою.

Перший варіант – рушити в гору за допомогою гальма. Для цього лівою ногою натисніть педаль зчеплення, а правою – педаль гальма. Для початку руху увімкніть першу передачу і плавно відпускайте зчеплення, доки не відчуєте, що зчеплення почало схоплюватися. Утримуючи педаль зчеплення в точці схоплювання, відпускайте гальмо та натискайте на газ.

Другий варіант – початок руху в гору із застосуванням гальма стоянки (ручника). Щоб рушити на підйомі за допомогою ручника, натисніть зчеплення і увімкніть першу швидкість. Плавно відпускайте зчеплення, доки не відчуєте, що зчеплення почало схоплюватися (передня частина автомобіля почне трохи підніматися), потім відпустіть ручник і плавно натисніть на газ.

Як правильно гальмувати на механіці?

Щоб під час руху знизити швидкість, потрібно:

- відпустити педаль газу;
- натиснути гальмо до зниження обертів двигуна до показників холостого ходу;
- натиснути зчеплення;
- переключити коробку на нижчий ступінь.

Якщо початкова швидкість була високою, передачі слід перемикаати по черзі, поки не дійдете до першої передачі.

Якщо швидкість була невеликою, щоб повністю зупинити автомобіль на механіці, достатньо натиснути зчеплення, включити нейтральну передачу і зупинити транспортний засіб подальшим натисканням гальма.

Важливий момент: при гальмуванні обертів двигуна не повинні опускатися нижче за показники для холостого ходу, інакше автомобіль почне вібрувати й заглухне.

Зробити швидку зупинку можна на будь-якій передачі, перевівши коробку в нейтраль і натиснувши гальмо. Однак у цьому випадку контроль над управлінням слабшає.

Новачок повинен запам'ятати з перших уроків одне важливе правило: гальмування на механіці – це рух на передачах до повної зупинки. Рух накатом необхідно повністю виключити з повсякденної їзди, оскільки він небезпечний, адже якщо у вас неактивна педаль газу, то втрачається можливість гальмувати двигуном або прискорюватись у разі потреби.

Як довго потрібно прогрівати авто на МКПП

Сучасні автомобілі обладнані системою електронного упорскування палива, що регулює подачу паливно-повітряної суміші в автоматичному режимі. Це дозволяє двигуну швидко розвивати стійкі обороти. В інструкціях деяких автовиробників навіть є рекомендації, згідно з якими можна починати рух відразу після запуску двигуна взимку. Однак



у більшості випадків йдеться про європейські зими, коли температура рідко опускається нижче +5 °С.

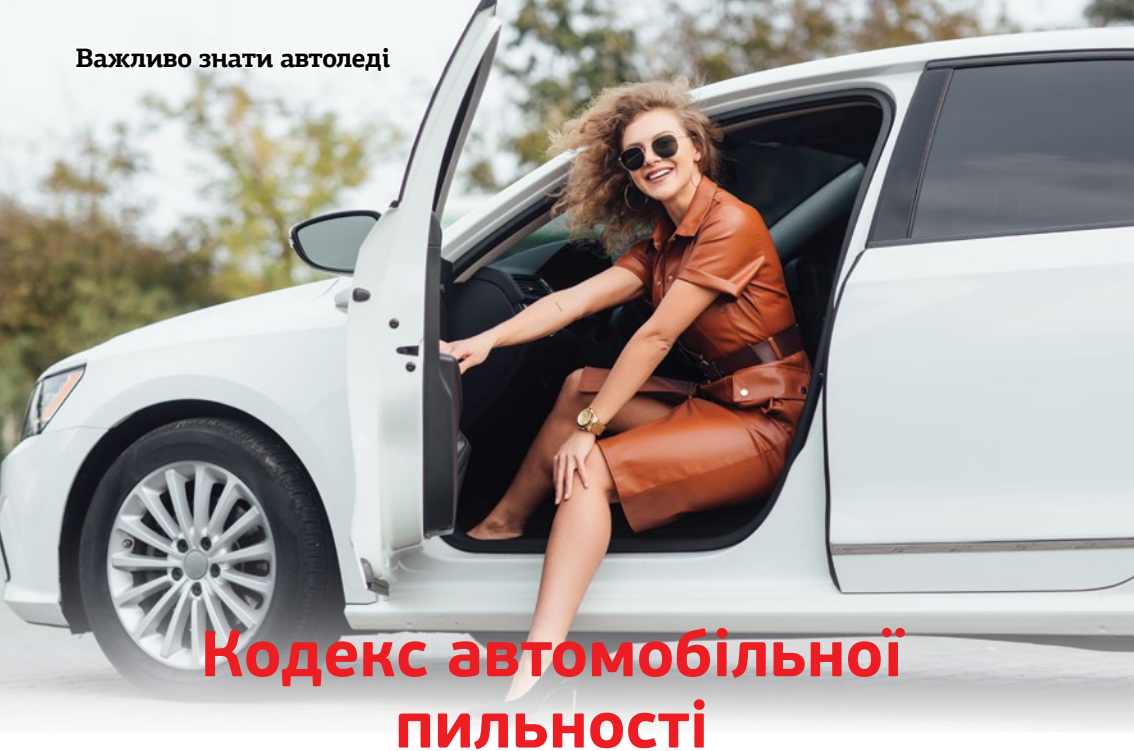
В умовах холодної зими фахівці все ж таки рекомендують прогрівати двигун протягом 2–5 хвилин. При середній температурі -10 °С двигуну достатньо трьох хвилин прогріву для виходу на нормальний робочий режим. Якщо за вікном -20 °С і більше, прогрівати авто слід не менше 5 хвилин.

Як гальмувати коробкою та ручником

Вміння гальмувати двигуном – життєво необхідна навичка для водія авто на механіці. Особливо важливо вміти це робити, коли на дорозі ожеледиця.

Принцип гальмування коробкою полягає у ступінчастому зниженні передач при досягненні обертів, наближених до значень холостого ходу. Гальмування двигуном на льоду є найбезпечнішим способом, оскільки при натисканні на педаль гальма виникає ризик блокування коліс, що призводить до втрати контролю над керуванням на крижаній поверхні.

Що стосується гальма стоянки (ручника), то він призначений для утримання авто в нерухомому стані. Гальмування ручником на високій швидкості призводить до занесення авто та втрати управління. Вдатися до гальмування ручником можна лише в екстреному випадку і при невеликій швидкості руху.



Кодекс автомобільної пильності

Запам'ятовуй прості правила автоледі, які допоможуть убезпечити тебе та твою машину від шахраїв.

У поліцейських зведеннях регулярно фігурують випадки шахрайства, жертвами яких стають водії. Щоб не потрапити в неприємну історію, дотримуйся найпростіших правил безпеки.

Правило 1

Замок сучасного автомобіля може бути розкритий за допомогою електроніки. Тому викрасти машину, навіть оснащену найскладнішою «протиугонкою», для злочинців не проблема. Однак є можливість не дати грабіжникам жодного шансу. Справа в тому, що система ловить радіохвилю твого електронного ключа, якщо ти відкриваєш автомобіль з відстані, що перевищує п'ять метрів. Тому, щоб не розлучитися з улюбленим авто не за власним бажанням, дотримуйся простого правила: завжди натискай на кнопку брелока центрального замка, лише безпосередньо поряд із машиною.



Правило 2

Перед тим як відкривати автомобіль, особливо якщо ти припаркувала його в незнайомому чи практично безлюдному місці, озирнися на всі боки. Як показує практика, саме такі локації полюбують ті, хто шукає легку наживу. І тендітні автоледі для них – особливо ласий шматочок. Відкривай машину, тільки коли можеш зробити це швидко. Інакше ризикуєш залишитись без сумки або навіть без автомобіля. Але найкраще – взагалі не опинятися в таких місцях, особливо одній.



Правило 3

Щоб почуватися безпечніше в салоні автомобіля, блокуй всі двері відразу ж, як заведеш двигун. Ти ж завжди замикаєш квартиру на ключ, коли приходиш додому, так чому ж дверцята машини мають бути відчинені навстіж?

Правило 4

Заблоковані двері – це гарантія твоєї безпеки, проте в іншій ситуації вони можуть зіграти з тобою злий жарт. Є чимало прикладів, коли водії, виходячи буквально на секунду, опиняються поруч із випадково замкненою машиною, двигун якої працює. Найчастіше це відбувається при паркуванні заднім ходом, коли дівчата перевіряють безпечну відстань від перешкоди до бампера. Тому ніколи не залишай ключі у замку. Інакше доведеться викликати допомогу із запасними ключами. А якщо їх немає чи складно знайти – везти автомобіль на евакуаторі до сервісного центру.

Правило 5

Дрібні шахраї, швидше за все, викрадати твою машину не стануть, але можуть залізти до салону авто, якщо побачать, що чимось можуть розжитися. Ті, хто спеціалізується на таких крадіжках, найчастіше «працюють» на парковках біля невеликих супермаркетів і запам'ятовують, що водії залишають усередині машини. Тому, виходячи з автомобіля навіть на пару хвилин за якоюсь дрібницею, бери із собою усі цінні речі.

Шахраям потрібно зовсім мало часу, щоб розбити чи відкрити скло і витягнути все, що їх зацікавило. В результаті твоя забудькуватість чи квапливість може обернутися поганим настроєм, втраченими речами та додатковими витратами на відновлення документів і нормального виду авто.

Правило 6

А куди ти кладеш сумку, коли ведеш машину? Напевно, на сидіння праворуч чи заднє? Якщо так, то ти наражаєш себе на небезпеку. Справа в тому, що шахраї не завжди виглядають підозріло. Іноді це молоді симпатичні люди, які працюють у парі. Після того, як зловмисники обрали жертву, один із них зазвичай відволікає увагу: запитує, наприклад, як проїхати кудись, а другий тим часом непомітно відчиняє задні двері і витягує сумку, ноутбук і все, до чого може дотягнутися.



Важливо знати автоледі

Не піддавайся на подібні провокації, а сумку вози в менш помітному місці, наприклад, на килимку за пасажирським сидінням. У поєднанні із замкненими дверима там їй нічого не загрожує.

Небезпека може тебе чекати і на світлофорі, коли спритники практично за секунду витягнуть із незаблокованої машини сумки та інші цінні речі. Наздогнати ти їх не зможеш, бо не кинеш авто. На це зловмисники й розраховують.



Правило 7

Тонований салон може допомогти тобі уникнути багатьох проблем. Наприклад, з вулиці непросто збагнути, скільки людей перебуває в автомобілі за темним склом або що за речі там лежать. Грабіжник не ризикне потикатися туди, де на нього можуть чекати неприємності, наприклад сплячий ротвейлер. Щоправда, темне тонування – привід для даїшників до тебе причепитися. Але у порівнянні з власною безпекою це просто дрібниці життя.

Правило 8

Багато дівчат перетворюють свій автомобіль на сховище різних яскравих дрібниць. Це може бути іграшка або оригінальна прикраса, яка висить на вітровому склі або лежить позаду. Їхня вартість, як правило, невелика. Проте грабіжників це не зупиняє. У результаті через копійчаний сувенір твій



бюджет може серйозно постраждати. Візьми за правило ховати в бардачок усі предмети, які потенційно можуть зацікавити злочинців.

Правило 9

Радимо возити в машині газовий або перцевий балончик. Це не означає, що він тобі обов'язково знадобиться, але підготуватися до несподіванок не завадить. Життя автомобіліста регулярно повниться сюрпризами на кшталт неприємних людей або злих собак, яких ти дратуєш. У крайньому випадку балончик допоможе вирішити ці прикрі непорозуміння. Але запам'ятай головне: струмінь не має потрапити на тебе, інакше ризикуєш стати тимчасово недієздатною.



Перереєстрацію авто можна зробити у сервісних центрах МВС.

Як перереєструвати авто на іншу особу

Громадянин має право перереєструвати авто на іншу особу, зокрема в сервісних центрах МВС. Головний сервіс МВС радить українцям діяти за наступним алгоритмом:



1) звернутися до Експертної служби МВС щодо обстеження транспортного засобу. Це можна зробити або самій власниці, або з покупцем.

Висновок про авто, який надає Експертна служба МВС, є чинним 10 днів;

2) звернутися разом із покупцем до будь-якого зручного сервісного центру МВС.

Адміністратор проводить перереєстрацію протягом 30 хвилин.

Зазначається, що у продавця мають бути такі документи:

- свідоцтво про реєстрацію транспортного засобу;
- паспорт;
- довідка платника податків;
- висновок Експертної служби МВС про транспортний засіб.

У покупця мають бути при собі паспорт та довідка платника податків.

Договір купівлі-продажу оформляється безпосередньо в сервісних центрах МВС.



П'ять типів автомобілісток: упізнай себе

«Лялечка», «туфелька», «активістка»... Хочеш дізнатися, хто з них ти?

За стилем водіння та поведінкою в салоні авто про тебе можна дізнатися багато чого: твій водійський стаж, вік, настрій, в якому ти зараз перебуваєш... А ще твій сімейний статус: дівчата, які ще шукають чоловіка своєї мрії, опиняючись поряд із перспективними кандидатами, активно рухаються і гучно слухають музику, щоб привернути їхню увагу, та «іскрять» флюїдами.

Які тільки прізвиська не дають жінкам за кермом! «Бізнесвумен», «пролісок», «шумахер у спідниці»... Ми вивчили стилі водіння жінок різного віку та водійського стажу й пропонуємо власну типологію автоледі.

Туфелька

Як зрозуміло вже з назви, це неофітки за кермом. Вішаючи на скло цей розпізнавальний знак, вони закликають інших водіїв бути уважнішими. І правильно роблять: практично будь-який автомобіліст з маленьким стажем



або взагалі без досвіду водіння здатен на вчинки, які не піддаються поясненню. Наприклад, шархнутися на перехресті з крайньої правої смуги в ліву, забувши увімкнути сигнал повороту. А ще коли інші водії починають сигналізувати «тufелькам», висловлюючи невдоволення їхніми вчинками на дорозі, новачки часто лякаються і взагалі втрачають контроль над собою.

У багатьох «тufельок» неправильне трактування правил дорожнього руху. Наприклад, готуватися до зупинки вони починають ще з другого ряду праворуч. Різко гальмують на



дорозі, вмикають поворотник і чекають, поки буде «вікно» для проїзду в праву смугу, для фінальної зупинки з наступним паркуванням.

Автомобілістки без досвіду водіння як вогню бояться їзди заднім ходом, а тим більше паркування таким чином. Набравшись досвіду, вони згадують ці епізоди зі сміхом, але, як кажуть, із пісні слів не викинеш.

«Тufельки» бувають двох типів: перші, як губка, вбирають у себе знання та поради досвідчених водіїв, а другі ігнорують їх, гордо накопичуючи губки. Всім своїм виглядом вони показують: не треба мене вчити. Як показує практика, «тufельки», що прагнуть до знань, досить швидко починають водити цілком притомно, а потім дуже добре. А зарозумілі панянки (незалежно від паспортного віку) набираються досвіду шляхом різноманітних подій, непорозумінь та інших неприємностей.

Розумниця

Нею можна бути у будь-якому віці. Іноді розумницею стають відразу після отримання посвідчення водія. А часом і до виходу на пенсію не розумнішають.

Характерні риси «розумниці»: практично завжди дотримується правил дорожнього руху, нікуди не виїжджає без пристебнутого паска безпеки. А якщо їде з кимось як пасажир, може навести переконливу статистику кількості жертв через відсутність пасків захисту.

«Розумниця» зовсім не зануда, просто вона добре знає, що машина – це небезпечний засіб пересування. Якщо вона і порушує ПДР, то розуміє, чим це їй загрожує. І, як і будь-яка автоледі, наділена інтелектом, може переконати даїшника не виписувати їй штраф, а обмежитися попередженням.

Активістка

Це унікальний тип автомобілісток: вона вже пройшла шлях від «тufельки» до «розумниці» й може розмовляти з чоловіками про машини. Причому розмови точаться на дуже серйозні теми: тюнінг, збільшення потужності двигуна, додатковий захист автомобіля від викрадення, встановлення ксенону, приховане шахрайство в технічних центрах тощо.

Спочатку чоловіки поглядають на «активістку» скося, бо просто не розуміють, як вона може так авторитетно розмірковувати про зовсім не жіночі справи. Але незабаром починають спілкуватися з нею як зі «своїм хлопцем».





Лялечка

Чесно кажучи, цей тип автомобілісток недолюблюють і чоловіки, і жінки незалежно від стажу водіння. «Ляльки» також дуже драгують співробітників ДАІ. На них ці жіночки діють, як червоне на биків під час кориди.

Основна причина такого ставлення полягає в тому, що для автомобілісток цього типу машина — насамперед прикраса власної персони, а потім уже засіб пересування. Вони рідко дотримуються правил дорожнього руху, ніколи не пропускають пішоходів, завжди говорять за кермом по мобільному телефону, грубіянять усім, навіть коли потрапляють в аварії, винуватицями яких найчастіше є самі. А ще «лялечки» звикли усі свої проблеми вирішувати, або даючи хабарі, або за допомогою дзвінків особам, завдяки яким вони їздять на шикарних машинах.

Мрійниця

Це найнешкідливіший тип автомобілісток. Водійські права у мрійниць є, але найчастіше вони були куплені. Проте навіть якщо документи й були отримані законним способом — шляхом чесного складання іспитів, усе одно ці «автоледі» до ладу водити не вміють, але дуже хочуть.

Члени їхніх сімей вже втратили терпіння, намагаючись навчити «мрійниць» води-

ти машину, тому, щоб уникнути сімейних сцен, шукають допомогу. Регулярно ведуть моніторинг перевірених інструкторів, які допоможуть «мрійниці» освоїти цю непросту науку. Але всі спроби навчитися врешті-решт припиняються, бо є купа причин для цього — «багато роботи, з дівчатами в клуб зібралися, в мене фітнес, я дуже втопилася сьогодні...»

Коли ж бажання навчитися водити знову стає головним, «мрійницю» все одно щось зупиняє, наприклад непереборний страх аварії. Розвинена фантазія горе-автомобілістки може вмити намалювати образ розбитого автомобіля. Здогадується, що відбувається далі? Заняття закінчується та відкладається на невизначений термін. Друзі по-доброму жартують з «мрійниці», яку називають не інакше як «вічною студенткою».

Зрозуміло, що п'ять типів автоледі — це збірні умовні образи. Ми прекрасно знаємо, що кожна жінка — єдина та неповторна. Але всі автомобілістки мають щось спільне — машини. До того ж багаторічна історія перебування жінок за кермом переконує, що представниці одного типу автомобілісток регулярно еволюціонують в інший. «Мрійниці» нарешті починають водити машину самостійно і стають «туфельками». «Туфельки» виростають у «розумниць». Ті, своєю чергою, перетворюються на «активісток». Ось такий еволюційний автоланцюжок виходить.

Важливо знати автоледі



Літо – чудовий час, щоб помити своє авто власноруч. Якщо ви вирішили відмовитися від послуг автомийки, то варто знати, що не всі засоби для прибирання у будинку підходять для миття автомобіля.

Побутові засоби часто містять аміак, який може пошкодити покриття тонування і спричинити його відшарування при регулярному використанні.

Навіть звичайні спреї для прибирання, які призначені для скла, можуть містити



аміак і завдати шкоди покриттю автомобільного скла. Тому перед використанням таких засобів на авто слід переконатися, що вони без аміаку, щоб уникнути проблем.

Також варто уникати рідини для миття посуду на автомобільному лаку, оскільки вона теж може містити агресивні речовини, які роз'їдають лакове покриття.

Окрім того, важливо пам'ятати, що деякі засоби для чищення можуть спричинити з часом пожовтіння акрилових бічних дзеркал.



Як зрозуміти, що гуму пора викинути на смітник

Автомобільна гума – такий самий розхідник, як бензин, свічки або мастило, тільки ось міняємо ми її значно рідше, а тому не завжди стежимо за її станом, бо забуваємо. Але якщо вчасно не поміняти шини, це може призвести до небезпечних наслідків, таких як втрата контакту з дорогою, посилене ковзання на мокрій дорозі чи навіть розрив колеса на ходу. Давайте з'ясуємо, як уникнути таких проблем.

Періодично вимірюйте залишок протектора, хоча б раз на пару місяців. Висота у нової літньої шини приблизно 8 міліметрів, плюс/мінус пів міліметра в залежності від виробника. Отже, коли залишок знизиться до 50%, тобто до 4 мм, потрібно починати уважно стежити за станом шини. Точно не рекомендована експлуатація із висотою протектора 20% і нижче. При початкових 8 мм критичним значенням вважається 1,6 мм. На цьому моменті ви терміново йдете купувати нову гуму, бо рівномірні 1,6 мм у вас будуть при ідеальному сході-розвалі, але частіше буває,



що до кінця шини знос стає нерівномірним, а значить, можуть бути місця, де показники будуть ще гіршими. Для точного вимірювання можна придбати прилад «вимірник глибини протектора», він недорогий, до тисячі гривень за аналоговий варіант, цифрові трохи дорожчі.

Другим важливим параметром є вік шин, який не має перевищувати 4–5 років. Навіть якщо протектор дозволяє експлуатацію, після п'яти років гуму варто замінити. Причина криється в старінні та висиханні матеріалу, що призводить до погіршення контакту з дорогою через «дубовість» шини.

Періодично перевіряйте колеса на предмет появи різних тріщин і порізів, що виникають у процесі експлуатації, наприклад при контакті з бордюром під час паркування. Навіть якщо шина не втрачає тиск, при таких ушкодженнях вона може зробити це в будь-який момент, і момент, зрозуміло, буде невідповідним. Якщо ви знайшли подібне на гумі, необхідно відвезти шину на шиномонтаж для подальшого ремонту або заміни.

Якщо в момент керування транспортним засобом ви переїхали через грубу перешкоду, яка спричинила сильний удар по підвісці, за першої ж нагоди слід уважно оглянути гуму на предмет появи грижі. Грижі – це опуклості, які важко не помітити, якщо вони не на внутрішній стороні покриття. Це небезпечно пошкодження, яке зазвичай не піддається



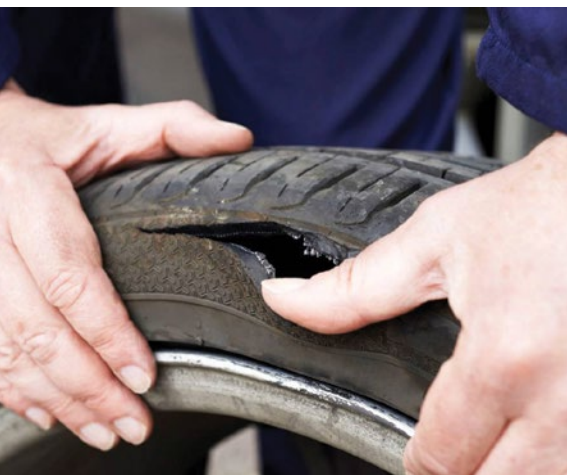
«лікуванню» у сервісі та потребує заміни. Їздити на такій шині небезпечно, оскільки повторний удар у це місце може викликати розрив покриття, а значить, втрату управлінням авто.

Також потрібно стежити за зношуванням протектора – воно має бути рівномірним. Якщо ви раптово помітили, що є перекос убік, вам потрібно поїхати в сервіс і дізнатися про причину, а після ремонту виставити сход-розвал. Якщо перекіс занадто великий, то покриття вже не підлягає ремонту і має бути замінено.

Будь-яка гума потребує балансування, навіть нова. Однак буває так, що через знос, старіння або різні пошкодження покриття не може бути правильно відбалансована, і при їзді на швидкостях вище 50 км/год з'являються стукіт або вібрація. Це також свідчить про необхідність заміни.

І це один параметр – особисті відчуття. Будь-який досвідчений водій знає, як поводитись його автомобіль у різних ситуаціях. І якщо ваші органи чуття кажуть, що автомобіль став погано тримати дорогу чи довше гальмувати, це теж означає що? Правильно, що настав час звернути увагу на колеса.

Гума – найважливіший елемент в автомобілі, від якого залежить цілісність не тільки вас, але і вашого автомобіля. Тому дотримуйтесь цих рекомендацій, і у вас не буде несподіваних проблем із колесами.





Дешево й сердито: огляд бюджетних літніх шин 2023 року

Найдешевші літні шини не обов'язково купують обмежені у коштах автомобілісти – у багатьох водіїв є резони вчиняти саме так. Тим більше, що бюджетні покришки бувають дуже різні. Ми відібрали серед найдешевших автошин десять тих, які попри все гарантують безпечну їзду та прийнятне керування.

Покупка шин бюджетного класу – ефективний спосіб скоротити транспортну статтю сімейного бюджету. Але чи не постраждає при цьому безпека, чи не доведеться міняти гуму частіше, чи не погіршиться комфорт? Перш ніж представити нашу добірку бюджетних покришок, відповімо на ці запитання.

Відмінність бюджетних шин від середнього сегменту

Назва моделі шин. Доволі часто доступні покришки – це старі моделі високого класу від брендів зі світовим ім'ям. Це стосується

продукції великих шинних концернів, які мають кілька брендів різного рівня.

Матеріали бюджетних автомобільних шин. Гумовий компаунд дешевих покришок не містить дорогих компонентів у потрібній кількості, тому вони мають гірший контакт з асфальтом.

Конструкція покришок. В каркасі бюджетних виробів можуть бути відсутні деякі елементи, які, наприклад, зміцнюють боковину на випадок різких маневрів на швидкості. Не буде в таких покришках шумопоглинаючих елементів і внутрішнього шару, який закриває випадкові проколи.

Основні характеристики бюджетних автопокришок

Отже, якщо коротко, що можна сказати покупцеві, який вирішив обрати дешеві літні шини.

- **Безпека суттєво не постраждає.** Головне – не треба боятися, що бюджетні шини розваляться на ходу, бо навіть найгірші моделі достатньо міцні. При тому що більшість характеристик таких моделей будуть нижче середнього, їздити на них можна – треба лише враховувати їхні особливості.
- **Бюджетні шини в цілому служать не менше, ніж більш дорогі.** В кожному ціновому сегменті ресурс моделей відрізняється лише на 20–30 %.

- **Комфорт не кращий.** Пересічна дешева шина в цілому більш шумна за пересічну дорогу шину. Але в усіх сегментах є шумні, а є комфортні моделі. Щодо поглинання поштовхів від вибоїн дороги, то принципової різниці не буде. Бо преміальні й близькі до них моделі зазвичай налаштовують на активну швидкісну їзду, тобто вони мають жорсткі боковини, які гірше поглинають поштовхи та вібрації. При цьому конструктори бюджетних моделей не мають завдання зробити свою гуму придатною до швидкісної їзди, тобто вони нерідко виявляються достатньо м'якими.

Premiorri Solazo S Plus

Вітчизняний продукт, який увібрав у себе піввіковий досвід виробництва шин. Преміорі Солазо – сучасна, швидкісна (індекс швидкості – до 210 км/год), має широку гаму розмірностей і гарні показники поведінки. Чесно кажучи, в наш огляд бюджетних моделей вона потрапила лише через ціну в Україні (модель продається в першу чергу в Європі), а

не через характеристики. Шина відрізняється сучасним гумовим компаундом з високим вмістом сіліки (тому вона S+) та асиметричним малюнком. Для захисту дисків від пошкоджень шина має потовщення на боковині в місці посадки на диск.

На тестах автопокришка Premiorri Solazo вразила випробувачів стабільністю характеристик, в першу чергу при гальмуванні на сухій поверхні. Шина українська, тож виготовлені вони можуть бути лише на заводі «Росава» у Білій Церкві.

Premiorri Solazo

Класична літня шина українського виробництва. Має спрямований малюнок протектора, пристосована для руху в сухих і дощових умовах, зокрема в характерних для теперішнього клімату умовах високих температур. Незалежні тести «Преміорі Солазо»



свого часу показали, що модель за характеристиками має вищий за середній рівень серед своїх «однокласників». А показник гальмування на сухому асфальті у Premiorri Solazo виявився найкращим у групі. Також у вищому рядку в сегменті – показник комфортності та шумності. Зрозуміло, що українська автошина Premiorri вироблена в Україні – у тому числі ті партії, які постачаються на експорт до країн Європи.



Triangle TH201

Відомий азіатський виробник спроектував цю модель спеціально для європейських ринків. Заявляється, що модель «Тріангл» спирається на технології Goodyear, чим пояснюються її в цілому непогані характеристики. Асиметричний малюнок протектора покликаний забезпечити достатні характеристики як на сухій, так і на вологій поверхні. На тестах ця автошина, звісно, поступилася більш іменитим брендам, але не була останньою, обійшовши кількох



делей автомобілів. Відповідно, головна перевага «Ханкук Кінерджі» – економічність через низький опір коченню. Решта характеристик в цілому на гідному рівні, особливо комфортність і поведінка на мокрій дорозі, зокрема стійкість до аквапланування. Виробник також наголошує на міцності цієї автомобільної покришки. До України Kinergy Eco 2 K435 поставляється із заводів компанії Hankook в Угорщині.



більш відомих «однокласників». Шина Triangle TH201 безумовно китайська, і ніхто не приховує, що вона виробляється в Китаї.

Hankook Kinergy Eco 2 K435

Індекс Eco у назві говорить, що шина належить до «зеленої» лінійки відомого корейського виробника. Відповідно, вона адресована в першу чергу власникам недорогих і компактних мо-



протектора та гумової суміші дозволяють успішно експлуатувати ці шини не лише влітку, а й в міжсезоння, тобто аж до справжніх морозів. Експерти відзначають, що фактично ця шина – відтворення відомої французької шини Michelin Latitude Tour. В тестах шина «Тріангл Адвантекс» показала добру курсову стійкість і непогану комфортність. Крім того, на невисокий швидкості Triangle виявився економічним навіть у порівнянні з більш маститими моделями. Кросоверна шина Triangle AdvanteX SUV TR259 виробляється в Китаї, звідки й постачається до України.

Triangle AdvanteX SUV TR259

Модель призначена для кросоверів, зокрема важких. Особливості малюнку



Nexen-Roadstone N Blue ECO

Перевірена часом і українськими автошляхами модель, що впевнено тримає свої позиції на ринку через вдалий комплекс властивостей. У шини більш-менш рівні показники в усіх дисциплінах. А в найбільш важливих випробуваннях «Нексен Родстоун» має середній рівень, хоча економічність, гальмування на мокрій до-

розі та стійкість до аквапланування в дощ виявилися одними з найкращих. Українські споживачі отримують покришки Nexen-Roadstone N Blue ECO з корейських підприємств компанії.

Nexen-Roadstone N Blue HD Plus

Добре відома в нашій країні корейська шина давно зарекомендувала себе найкращим чином. Її сильні сторони – фірмовий каркас та асиметричний протектор, на якому скомбіновані групи елементів, що відповідають за поведінку машини в різних умовах. Гарну стійкість на курсі при прямолінійному русі дають три широкі ребра в центральній частині протектора. Керування при енергійних маневрах чітке, масивним кросоверам його забезпечує суцільна плечова зона, шашки якої не роз'їжджаються під бічними навантаженнями. Ті самі блоки гарантують зрозумілий відгук кросовера на гальмівну педаль. Стверджується, що завдяки каркасу фірмової архітекту-



ри ця покришка має добру стійкість до пошкоджень, хоча українські автомобілісти характеризують цю модель як м'яку та комфортну в русі. В Україну постачається гума Nexen-Roadstone N Blue HD Plus виробництва Кореї та Чехії.

Росава Itegro

Ще одна недорога українська гума, яка створювалася в першу чергу для іноземних ринків. Тому не дивно, що «Ітегро» має аж ніяк не бюджетні характеристики. Тестування автомобільних ЗМІ показали, що Росава



Itegro за більшістю характеристик впевнено тримається всередині порівняльного рейтингу. Причому за кількома параметрами вона виходить на перші позиції, випереджаючи навіть шини від іменитих виробників – наприклад, у гальмуванні на мокрому й сухому асфальті та в зносостійкості. Ясно, що українські споживачі отримують «Росаву» з українського заводу.



Goodride ZuperEco Z-107

Відносно свіжа модель від китайського виробника може здивувати тих скептиків, які з хорошого очікують від «китайців» лише низької ціни. Гума «Гудрайд» призначена для компактних автомобілів, які самі здебільшого є недорогими. Тож розробники приділили увагу не лише її поведінці на різних типах шляхів, а й економічності. Під час масштабних тестів з півсотнею літніх моделей німецькі експерти віднесли Z-107 до категорії «шини середньої руки». Ще трохи, і модель потрапила б до двадцятки найкращих шин, доступних для європейців. Принаймні, гальмівні якості «Гудрайт» на сухому та мокрому асфальті дуже непогані. До українських інтернет-магазинів Z-107 надходить безпосередньо із заводів компанії ZC Rubber у Китаї.

Чарівні ТОЧКИ Access Bars



Access Bars – це 32 точки, або канали сприйняття, на голові, які стосуються всіх аспектів життя людини (здоров'я, стосунки, гроші, секс, творчі можливості...).

Техніка Access Bars — це активація 32 точок на голові, ефективний метод звільнення від стресів та емоційних блоків. Це активація можливостей, потенціалу й розширення свідомості. Метод більше 20 років застосовують у США, Швеції, Франції, Німеччині... Основні його переваги — легкість у застосуванні та засвоєнні, можливість поєднання з будь-якими духовними практиками.

Як відбувається сеанс Access Bars?

Тривалість сеансу залежить від бажання та стану клієнта і може бути від пів години до півтори години.

Людина займає горизонтальне положення, закриває очі й просто розслабляється, а та людина, яка проводить сеанс, легкими рухами пальців торкається визначених точок, тобто каналів сприйняття. Таким способом відбувається проробляння цих зон, а саме розвантаження й навантаження того, що безпосередньо потрібно цій людині.

Звичайно, це все відбувається незалежно від нас, тобто Вищий Розум, Творець сам знає, що потрібно цій людині. Так відбувається сеанс. Найчастіше людина, яка приймає сеанс, засинає, розслабляється й отримує задоволення.

Що саме відбувається під час сеансу?

Коли той, хто здійснює сеанс, визначеним способом торкається точок, які є каналами сприйняття, чи точками усвідомлення, тоді частота коливань мозкових хвиль сповільнюється до тета-дельта частот і розпочинається, так би мовити, розчинення електричних частот, які там накопичилися. Це і є те «ментальне сміття», яке заважає вам керувати своїм життям і відчувати щастя, це — ті неефективні моделі поведінки, які закладені в нас із дитинства, системи переконань, які передані нам по роду. Під час роботи з барами розряджається енергія, яка утримує на місці обмежувальні установки у нейронних зв'язках нашої свідомості. При цьому знімаються обмеження, які пов'язані з тією сферою нашого життя, за яку відповідає конкретна точка (або бар).

Практикування техніки Access Bars дає можливість:

- глибоко розслабитися;
- звільнитися від стресу;
- значно покращити самопочуття;
- відчувати справжню радість;
- нормалізувати сон;
- розчинити всі енергетичні блоки;
- створити простір процвітання у своєму житті;
- глибоко зрозуміти себе, людей, життя, свою реальність і все те, що є за її межами.

Як приходять до роботи з цією технікою

Під час оволодіння знаннями тілесної практики Access Bars моєю метою насамперед була допомога батькам, чоловіку та синові. Це мої рідні люди, але вони ніколи не зізнаються, що турбує їх всередині, які вони відчувають емоції чи переживання. Попри це мені хотілося покращити їхнє життя.

Особливість Access Bars у порівнянні з іншими методами

Часто ви розумієте, що без сторонньої допомоги не здолаєте проблеми, не досягнете бажаного. Але зупиняє страх перед

Вже перший сеанс швидко
звільняє від стресу, депресії,
напруги, тривожності та
величезної кількості обмежень,
точок зору та суджень,
накопичених протягом усього
вашого ЖИТТЯ!

спілкуванням з незнайомцем, коли важко сформулювати словами свій біль.

Впізнали себе?

Якщо так, раджу спробувати тілесну практику Access Bars.

Освоїти методику дуже легко, адже її може застосовувати будь-яка людина, незалежно від віку та сфери діяльності.

Екологічно та безпечно

Вам не треба заново проживати негативний досвід, спогади або події, що травмують. Не треба нікому нічого казати!

Access Bars працює м'яко навіть з найбільш дискомфортними ситуаціями.

Запрошую на перший сеанс

Відчуєте на собі усі переваги методу!

А ще можна цьому навчитися! І це унікальна можливість познайомитися з іншими практиками, почути їхні історії, поспілкуватися, поставити свої запитання і разом отримати новий досвід і знання. Запишіться на навчання, незалежно від того, в якому місті ви зараз мешкаєте.

Наталія Радченко

Сертифікований експерт
з методів роботи з підсвідомістю
(Тета-Хілінг та Сільва)

Фасилітатор Access Bars (BF),
міжнародної школи Access
Consciousness®

Практик тілесних процесів
Access Consciousness (Access Bars,
Access Energetic Facelift,
Access Body Processes)



Facebook icon: Наталія Радченко



Instagram icon: accessbars_poltava

Здоровий спосіб життя – ось панацея

Жінка за все своє життя змінює багато облич. Це немов зачіска – ми не можемо бути весь час з однією і такою самою.

Протягом життя ми еволюціонуємо й міняємося. Ми вчимося, ми дорослішаємо.

Ми дивимося на життя по-іншому, і життя по-іншому дивиться на нас (**Шерон Стоун**)

Щодня я перетинаюся із пацієнтами, які чекають від лікаря чарівну таблетку, але навіть не спробували змінити свій спосіб життя. Не дослухаються порад щодо фізичної активності, правильного харчування, здорового сну... Наприклад, при лікуванні гормональних порушень, неплідності у жінок потрібно починати зі зміни способу життя та зниження ваги, яким би банальним це не здавалось.

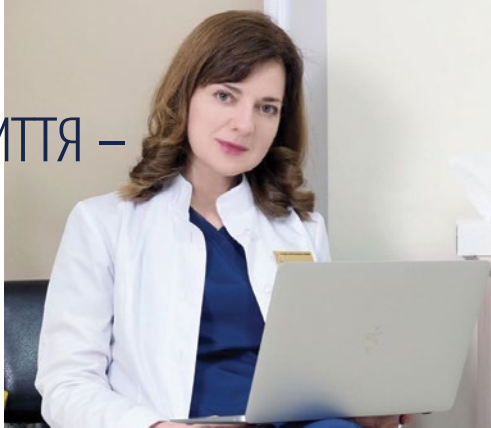
ПОРАДА: відвідайте лікаря, навіть якщо у вас нічого не болить!

За цей рік війни в мене побільшало пацієнтів із важкими дисплазіями шийки матки, які за короткий термін перейшли з легкого ступеня у важкий. У деяких жінок у відповідь на стрес зникають менструації (це називається аменорея воєнного часу), в інших – виникають кровотечі.

Це все стресіндукована імуносупресія – коли наша імунна система перестає нас захищати. Відсутність повноцінної гігієни у наших бійців на фронті призводить до запальних захворювань сечостатевої системи, і при поверненні додому у дружини теж можуть виникнути проблеми інфекційного характеру.

Проблема неплідності під час війни значно загострилась, і її вирішення – найскладніша проблема для нас, лікарів. Це наслідки психологічного, фізичного, екологічного і руйнівного впливу на фертильну систему як жінок, так і чоловіків.

Молочна залоза завжди потребує пильної уваги, в першу чергу гінекологів. Ми рекомендуємо щорічне УЗД грудних залоз жінкам до 40 років і мамографію після 40 років. Ці два обстеження не взаємозамінні, а доповнюють одне одного.



А тепер подивимось, який спосіб життя ви ведете

- Чи спите ви всю ніч?
- Чи лягаєте спати до півночі?
- Чи спите ви 7 годин?
- Чи практикуєте медитації, йогу, масаж?
- Чи снідаєте ви?
- Чи не пропускаєте основні прийоми їжі?
- Чи займаєтесь ви фізичною активністю мінімум тричі на тиждень?
- Чи є у вас хобі, яке допомагає розслабитись?
- Чи відвідуєте ви сеанси масажу або лікувальні процедури?
- Чи зустрічаєтесь ви з друзями хоч раз на тиждень?

Ключ до тесту

- 3 – рідко
- 2 – іноді
- 1 – більшу частину часу
- 0 – постійно

Результати

- 1-10 – ви добре дбаєте про себе
- 11-20 – ваша турбота про себе далека від ідеалу
- 21-30 – ви завдаєте шкоду своєму здоров'ю

Дбайте про себе! За наявності проблем одразу по можливості йдіть до лікаря!

Наталія Каленюк,

директорка медичного центру

«Панацея», акушер-гінеколог

Тел. (050) 603 79 95; (096) 370 79 37

www.panacea.cv.ua

 [dr_nataly_kaleniuk](https://www.instagram.com/dr_nataly_kaleniuk)

Майстер із семирічним стажем та великими досягненнями!

Зоя Максименко – акредитований майстер перманентного макіяжу, засновниця школи Zoі Permanent з найвищим рівнем акредитації у місті Харкові.

Шлях у 7 років

Шлях від працівниці банку до засновниці власної студії тривав майже 7 років. Наразі у майстрині попереду тільки масштабні плани на розвиток власної справи.

Щомісячно створює понад 200 успішних процедур, навчає та підвищує кваліфікацію майстрів з усього світу!



Зоя Максименко: шлях до успіху



Особисті перемоги

- Переможниця національних, всеукраїнських чемпіонатів з перманентного макіяжу (2020, 2021, 2022, 2023 роки)
- Володарка визнаних у світі премій:
 - о ТОП-100 бізнес-проектів 2023 року
 - о Незламна жінка України (за версією глянцю Best)
 - о ТОП-100 б'юті дів України
- Нагороджена орденом «Королеви Анни «Честь Вітчизни»»
- Почесна волонтерка спецпідрозділу Kraken

Життєве кредо майстрині:
«Успішними не народжуються, ними стають!»

[zoi_permanent](#) [miss___zoi](#)

Душа та сила України

У слові «Україна» закладено глибокий сенс: на стародавньому санскриті «укр» означає Світло, частина «ра» перекладається як Сонце, а «їн (інь)» – це тонка духовна енергія.



Сонце в усі часи розумілося як Бог, що дає нам життя, а Світло – то є знання. Сила України – в її духовності, що складається з духовності народу, нації, тобто конкретно кожного з нас.

Запорука успіху

Основною кармічною задачею України є її особистий розвиток, без партнерств. І саме в цьому Україна досягне успіхів. І ми вже пішли цим шляхом. Всі ці випробування, що ми проживаємо зараз, до цього нас ведуть.

Що допомагає Україні виконати свою задачу, тобто розвиватись на всіх рівнях? У першу чергу – це максимальне наповнення та проявлення в кожного з нас порядності, чесності та щирості.

Позбутись жадності, ну і, звичайно, корупції. Звільнитись від всіх образ і претензій до інших держав, інших людей.

Астрологічний прогноз

Період з 2014-го по 2030 роки в Україні – це період проходження до свого розвитку, розквіту через великі труднощі. 2014 року ми ввійшли в цей період, тому зараз його середина, пік, найважчий момент, після якого повинен бути рух вгору, до процвітання.

Я впевнена в тому, що Україна іде правильним шляхом, незважаючи на весь біль та випробування, незважаючи на все важке, що ми проходимо, вона йде правильно, мудро, вперед – до свого розквіту й процвітання.

Особливі 2021-2024 роки

Крім цього, період з 2021-го по 2024 роки – це розвиток в матеріальному плані. Незважаючи на те, що зараз це здається абсурдним, незважаючи на всі ті руйнування, яких ми зараз зазнаємо, тим не менше в Україні в цей період буде збільшення надходжень, збільшення фінансових доходів держави, незважаючи знову ж таки на війну, конфлікти та заздрощі ворогів.

У цей час зростає репутація країни, популярність та успіх влади, але за умови чесності, порядності кожного з нас. Тому що з нас складається країна.

Тетяна Кудаська

**Астропсихологиня.
Ведична астрологиня**

☎ 0965775381

📷 kudatskaya_

📘 Kudatska

Гроші – це не про гроші

**Мене звуть Григор'єва Наталія.
Я – та, що відає, парапсихолог,
квантовий психолог, езотерик,
біоенергетик, астролог, нумеролог.**

Працюю зі свідомістю, підсвідомістю, енергоінформаційним полем.

Багато хто ходить до психологів, тарологів, езотериків, цілителів, а проблема все не вирішується. Бізнес не ладиться, ви ніби тупцюєте на одному місці, фінанси не радують, грошова стега не пробивається... Загалом, постійні кредити і борги. Хочеться все це зупинити, але не знаєте, як саме?

У своїй роботі я поєдную всі свої знання в єдиний ланцюжок причин, наслідків та рішень. Я розповідаю про ваше кармічне навантаження, інформую, звідки до вас ідуть гроші. Діагностую негативні програми, які руйнують ваше життя.

Знання будови енергосистеми допомагають мені в цьому, оскільки з кожним енергетичним полем я працюю за певною системою.

Ефірне поле – це енергія. Щоб її отримати, слід відновити цілісність енергетичної оболонки, яка була пошкоджена, та направити енергію в правильний бік, щоб у людини відновилися сили.

Астральне тіло – це емоції. Тут формуються енергетичні заряди стресів, страхів, емоційних сплесків. Ці заряди без сліду не зникають, а формують блоки – перепони на нашому життєвому шляху.

Ментальне тіло – це думки, слова. Негативні фрази, вимовлені або висловлені лише подумки кимось на вашу адресу, формують програми руйнування, що призводить до ваших невдач і втрат.

Кармічне поле – це поле, у якому прописане особисте кармічне навантаження, карма роду, установки та інстинкти. Працюючи з



цим полем, використовую кодові слова.

В усе це можна не вірити, але воно було, є та залишиться з вами, якщо не зайнятися своїм життям і не перервати ланцюжок невдач раз і назавжди.

Чим довше ви ходите з негативною програмою, тим більше вона впроваджується у ваше життя та руйнує фінанси, дороги життя, сімейні стосунки та ваше тіло.

 **centr.vdoh.vydoh**
 **NataliuGregoreva**
 **Наталья Григорьева**
 **068-108-57-32**