

# AUTO

*Lady+*

Свою дорогу обирай сама!

**Ольга Чуб**

Я не знаю інших ознак  
переваги, крім доброти



Серпень 2025

# ОЛЕНА АГЕЙОНОК

МІЖНАРОДНА КАР'ЄРА, ІН

ТА ЖІНОЧА СИЛА У БІЗНЕСІ

**ВІТАЄМО, ДОРОГІ ЧИТАЧКИ  
AUTOLADY! СЬОГОДНІ У НАС В  
ГОСТЯХ НАДЗВИЧАЙНА ЖІНКА, ЯКА  
БУДУЄ УСПІШНУ МІЖНАРОДНУ  
КАР'ЄРУ ТА Є ЕКСПЕРТОМ У СФЕРІ  
ПРОДАЖУ ТА ІННОВАЦІЙ, –  
ОЛЕНА АГЕЙОНОК. МИ  
ПОГОВОРИМО ПРО ЇЇ ШЛЯХ,  
ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ,  
ЯКІ ВІДКРИВАЄ ШТУЧНИЙ  
ІНТЕЛЕКТ ДЛЯ  
СУЧАСНИХ БІЗНЕС-ЛЕДІ.  
ПРИГОТУЙТЕСЯ ДО  
НАТХНЕННЯ ТА ЦІННИХ  
ПОРАД!**

**Олено, ваш шлях у бізнесі  
вражає, особливо з огляду на  
побудову міжнародної кар'єри  
у продажах. Розкажіть, будь  
ласка, з чого все почалося?  
Які ключові моменти або  
рішення стали визначаль-  
ними на вашому шляху до  
міжнародного успіху?**

Мій шлях до міжнародної кар'єри розпочався з навчання на факультеті міжнародних бізнес-відносин у Харківському політехнічному університеті, де всі предмети викладалися англійською. Це дало міцну основу для роботи на міжнародній арені. Після університету я одразу пішла в ІТ, прагнучи використовувати знання мов та



отримувати зарплату у валюті. Вже за три роки я стала керівником відділу продажів, постійно доповнюючи свої знання курсами з проєктного менеджменту, бізнес-аналізу та маркетингу. Це дозволило мені бути значно ефективнішою у переговорах та досягати високих результатів.

***Ви є засновницею власного рекрутингового агентства. Що надихнуло вас на створення цього бізнесу і яка його місія? Які основні виклики ви бачите на сучасному ринку праці та як ваше агентство допомагає їх долати?***

Створення власного рекрутингового агентства стало логічним кроком після майже 8 років досвіду в українському аутсорсі. Я бачила багато неефективних процесів і прагнула створити бізнес, де все працюватиме правильно. Початок війни також посилив це бажання: маючи солідний міжнародний нетворк, я побачила місію в тому, щоб допомагати українським фахівцям знаходити прямі вакансії у міжнародних компаніях. Головний виклик сучасного ринку праці – скорочення в технологічних компаніях, автоматизація процесів IT та зміна ставлення міжнародних компаній до найму українських фахівців, які перебувають в Україні. Ми адаптуємося, запускаємо нові стратегії та завжди пріоритетно пропонуємо українців на закордонні вакансії.

***У сучасному світі технології відіграють ключову роль. Як штучний інтелект трансформувє ваші бізнес-процеси, зокрема в рекрутингу та продажах і які ключові переваги ви відзначаєте від його інтеграції?***

Штучний інтелект повністю інтегрований у наші внутрішні процеси: від створення дизайну та маркетингових кампаній до сорсингу кандидатів. Це дозволяє значно економити час і кошти, зосереджуючись на клієнтах та креативних рішеннях. Головна перевага IT – швидка обробка даних, що допомагає оперативно аналізувати ринок, розробляти стратегії продажів та персоналізований контент. Важливо пам'ятати: IT – це інструмент, який не замінить людей, але замінить тих, хто не навчиться ним користуватися.

***Як жінці-лідеру у таких динамічних сферах, як міжнародні продажі та рекрутинг, з якими стереотипами чи упередженнями вам доводилося стикатися? І як ви доводите, що професіоналізм не має гендерних обмежень?***

Зі стереотипами я стикалася переважно в Україні, а також під час переговорів з арабськими країнами, де чоловіків сприймають серйозніше. На початку кар'єри були упередження від колег, але успішні контракти швидко їх розвіювали. Вважаю, що бути жінкою-лідером мені допомагає: легше будувати нетворк з чоловіками, а жіноча енергія в переговорах часто дає перевагу. Деякі клієнти навіть називали мене «networking princess», що було б важко уявити, якби я була чоловіком.

***Які ваші плани на майбутнє щодо розвитку вашого агентства та інтеграції нових технологій? Куди ви прагнете рухатися далі у своїй професійній діяльності?***

Окрім рекрутингового агентства, я співпрацюю як сейлз-консультант у сфері AML/KYT в криптоіндустрії, що є для мене важливою частиною розвитку. Щодо агентства, плануємо продовжувати максимальну промотувати українців на міжнародні вакансії та розширювати клієнтське портфоліо. Сьогодні я живу в Італії, де поєдную бізнес і творчість, спираючись на другу вищу освіту оперної співачки. Планую продовжувати все це, доки вистачить сил та енергії.

***Який головний меседж ви б хотіли передати нашим читачкам – сучасним бізнес-леді, які прагнуть побудувати успішну кар'єру, розвивати свій бізнес та використовувати інновації для досягнення своїх цілей?***

Мій головний меседж бізнес-леді: по-перше, завжди інвестуйте в маркетинг – це запорука конкурентоспроможності. По-друге, опануйте роботу зі штучним інтелектом, адже його інтеграція робить бізнес у разі ефективнішим. І найважливіше – будуйте потужний нетворк та вивчайте іноземні мови. Саме мій нетворк відкрив мені найважливіші двері. Навички комунікації та емоційний інтелект – ключові для успішної кар'єри не лише у продажах.

**Олена Агейонок**

© ageyonok\_elena

E-mail: [info@mindfulmatchrecruiting.com](mailto:info@mindfulmatchrecruiting.com)

# ЗДОРОВИЙ КИШКІВНИК – КЛЮЧ ДО ВАШОГО САМОПОЧУТТЯ

**СЬОГОДНІ МИ ЗАНУРИМОСЯ У НАДЗВИЧАЙНО ВАЖЛИВУ  
ТЕМУ, ЯКА БЕЗПОСЕРЕДНЬО ВПЛИВАЄ НА НАШЕ ЗДОРОВ'Я,  
ЕНЕРГІЮ ТА НАВІТЬ НАСТРІЙ. МОВА ПІДЕ ПРО ЗДОРОВ'Я  
КИШКІВНИКА – ФУНДАМЕНТ НАШОГО ІМУНІТЕТУ ТА  
КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ГАРМОНІЙНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ  
ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ. І ДОПОМОЖЕ НАМ РОЗІБРАТИСЯ У  
ВСІХ ТОНКОЩАХ ЦЬОЇ ТЕМИ ДОСВІДЧЕНИЙ ЕКСПЕРТ З  
ХАРЧУВАННЯ НАТАЛЯ СЕМЕНЮТА.**

***Наталя, вітаємо вас! Почнемо  
з основ: чому здоров'я  
кишківника є настільки  
критичним для загального  
самопочуття та імунітету? Які  
основні функції він виконує в  
нашому організмі?***

Кишківник – це не просто «травна труба». Це складна система, яка відповідає за засвоєння поживних речовин, синтез вітамінів, регуляцію гормонального фону та, що найважливіше, імунітет. Саме тут знаходиться понад 70% імунних клітин. Якщо кишківник працює злагоджено – ми сповнені енергії, в нас гарний настрій, міцний імунітет і ясність думок.

***Які найпоширеніші ознаки та  
симптоми можуть вказувати  
на проблеми з кишківником,  
на які варто звернути увагу?***

***Чи існують «приховані»  
сигнали, які люди часто  
ігнорують?***

Серед явних сигналів – здуття, часті запори або діарея, непереносимість



певних продуктів, шкірні висипання, постійна втома. А є й «мовчазні» симптоми: перепади настрою, погіршення сну, часті застуди, тривожність. Коли кишківник «засмічений» або запалений, це проявляється на всіх рівнях – і фізичному, і емоційному.

***Сьогодні багато говорять про мікробіом кишківника. Що це таке і як він впливає на наше здоров'я – не лише фізичне, а й ментальне?***

Мікробіом – це трильйони мікроорганізмів, які живуть у нашому кишківнику. Вони можуть бути нашими друзями або ворогами – залежно від способу життя. «Хороші» бактерії допомагають перетравлювати їжу, борються з вірусами, підтримують нервову систему. Доведено, що збалансований мікробіом покращує не лише фізичний стан, а й зменшує рівень тривожності, депресії та покращує когнітивну функцію.

***Які продукти харчування є «друзями» нашого кишківника, а які, навпаки, можуть йому шкодити? Чи можете ви дати кілька практичних порад щодо щоденного раціону для підтримки його здоров'я?***

**«Друзі» кишківника:**

- Клітковина (овочі, фрукти, насіння чіа, зелень)
- Ферментовані продукти (кефір, йогурт, кімчі, квашена капуста)
- Пребіотики (цибуля, часник, топінамбур)
- Чиста вода

**Шкідники:**

- Цукор
- Надлишок алкоголю
- Ультрaperероблені продукти
- Часте вживання антибіотиків без потреби

***МОЯ ПОРАДА: розпочинайте день із теплої води, додавайте зелені овочі до кожного прийому їжі й не забувайте про пробіотики – як натуральні, так і у вигляді якісних добавок.***

***Стрес, малорухливий спосіб життя, антибіотики – як ці фактори впливають на стан кишківника? Що можна зробити, щоб мінімізувати їх негативний вплив?***

Хронічний стрес буквально «паралізує» травлення – організм переходить у режим «виживання» і не витрачає ресурси на перетравлення їжі. Малорухливість уповільнює перистальтику, що викликає застій та інтоксикацію. Антибіотики ж знищують не лише «погані», а й «хороші» бактерії. Щоб зменшити вплив – потрібно знижувати рівень стресу через дихальні практики, йогу або просто щоденні прогулянки. А після курсу антибіотиків обов'язково відновлювати мікрофлору.

***Наостанок. Яку головну пораду ви б дали нашим читачам щодо збереження та покращення здоров'я кишківника у довгостроковій перспективі?***

Навчіться слухати свій організм. Кишківник говорить із нами – кризь настроїв, шкіру, імунітет, травлення. Бережіть його – з любов'ю, без фанатизму. Прості щоденні звички творять дива: більше руху, більше зелені на тарілці, більше вдячності в серці. І пам'ятайте: здоров'я починається не з ліків – а з вибору.



©NATALIA\_SEMENUTA

**Наталія Семенюта,**

експертка з харчування, спікерка програм зі здоров'я та сімейного добробуту

📌 **Наталія Семенюта**

📌 **Natasha Semenita**

📌 **natalia\_semenuta**

+380503018578

**Інтерв'ю: Людмила Кладійова**

# Слово редакторки



З любов'ю та натхненням,  
ваша головна редакторка  
Людмила Кладієва

## ПРИВІТ, ДОРОГІ ЧИТАЧКИ AUTOLADY!

Ось і добігає літо кінця, і на порозі серпень – місяць, сповнений останніх теплих днів, яскравих спогадів та передчуття нових звершень. Це час, коли ми ще можемо насолодитися сонячними подорожами та свободою на дорогах, але вже починаємо готуватися до осінніх викликів та можливостей.

У серпневому випуску AUTOLady ми запрошуємо вас підбити підсумки літа та зазирнути у майбутнє. Ми підготували для вас поради, як підготувати ваш автомобіль до осіннього сезону, аби він залишався вашим надійним партнером у будь-яку погоду. Ви знайдете ідеї для останніх літніх автопригод, а також рекомендації, як зберегти літній настрій та енергію, незважаючи на зміну сезонів.

Особливу увагу ми приділили темі саморозвитку та планування. Адже кожна AUTOLady – це не лише впевнена водійка, а й жінка, яка постійно прагне до зростання, нових знань та реалізації своїх амбіцій. Ми віримо, що ваш автомобіль – це не тільки засіб пересування, а й простір для роздумів, натхнення та підготовки до нових звершень.

Нехай цей серпень буде сповнений яскравих моментів, приємних відкриттів та стане чудовим містком до ваших осінніх планів. Насолоджуйтесь кожним кілометром і будьте неперевершеними у всьому!

# НАВЧАЮ З ДУШЕЮ, ПІДТРИМУЮ СЕРЦЕМ

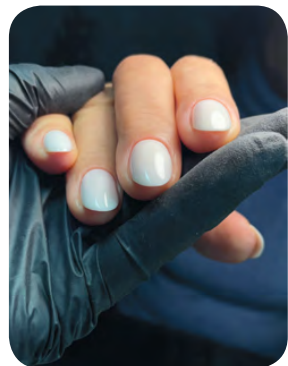


**Привіт! Мене звати Тетяна Ревенко.**

Я – майстри-  
ня манікюру та  
інструкторка.  
Але передусім –  
звичайна людина.  
Така ж, як і ви.  
Колись я теж по-  
чинала з нуля: без  
підтримки, без віри  
в себе. Але в мене  
було сильне ба-  
жання – змінити  
своє життя. І я  
змогла.

Сьогодні я не  
просто роблю нігті – я ділюся досвідом з тими, хто  
хоче опанувати цю професію. Навчаю зрозуміло, з  
терпінням і душею. Пояснюю, підтримую, надихаю.

Мені важливо, щоб кожна учениця відчувала: у неї  
все вийде. І я поруч – на кожному кроці.



  
**NAIL COURSES**  
by REVENKO TETIANA



TATIANA.REVENKO.ZP

Я живу в Запоріжжі. Проводжу курси  
для новачків, майстер-класи й охоче  
передаю все, що знаю сама.

Якщо ви мрієте стати майстром, я  
допоможу зробити перші кроки.

У професії вже 11 років. І з кожним  
роком я люблю свою справу ще більше.

© [tatiana.revenko.zp](https://t.me/tatiana.revenko.zp)  
☎ +38 (096) 285 80 74

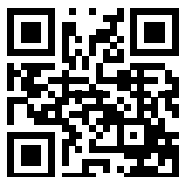


На обкладинці:  
Ольга Чуб



## Запчастини

- 9** АУТОНОВИНКИ
- 14** В СВІТІ АВТО
- 15** ЕЛЕКТРОМОБІЛІ
- 16** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 18** АВТОПОРАДИ
- 21** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 24** ПОРАДИ АВТОМАЙСТРА
- 26** АВТОЛІКБЕЗ
- 28** АВТОЮРИСТ
- 31** ШИНИ
- 32** АВТОАКСЕСУАРИ
- 34** АВТОПСИХОЛОГ
- 36** АВТОПОДОРОЖІ
- 38** САМОРОЗВИТОК АВТОЛЕДІ
- 40** ПОРАДИ АВТОЕКСПЕРТІВ



AUTO  
*Lady*



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



№8 2025  
204  
*Серпень*

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:  
+491 60 96482761  
+380 67 9922280

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

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

Тираж 10 000 екз., розповсюджується  
по передплаті й 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 посилань на ліцензії й вказівок на сертифікацію продукції й послуг в порядку, передбаченому законодавством. Редакція виходить з того, що рекламодавець має право й заздалегідь отримав усі необхідні для публікації дозволи. Думка редакції не завжди співпадає з думкою авторів статей.



## З'явилися перші зображення нового 7-місного кросовера Toyota Grand RAV4

*Toyota офіційно презентувала нове покоління RAV4 – із збереженням платформи, але з оновленим дизайном кузова та сучаснішим оснащенням. До того ж, виробник залишає можливість випуску ще просторішої версії з трьома рядами сидінь.*

Такий крок узгоджується з нинішньою стратегією Toyota: на американському ринку вже продається збільшений Highlander Grand, і Grand RAV4 міг би стати аналогічним рішенням у сегменті компакт-кросоверів.

Щодо технічної начинки, ймовірно, використовуватиметься той самий гібридний набір, що й у стандартному RAV4: 2,5-літровий атмосферний бензиновий мотор у парі з електродвигуном і варіатором. Система повного приводу E-Four із окремим електромотором



на задній осі забезпечить відмінну прохідність та керуваність.

Поява Toyota Grand RAV4 може зацікавити сімейних водіїв і тих, кому потрібен

компактний, але місткий кросовер, тобто в першу чергу – автоледі. Чи виправдає концепція очікування фанатів бренду – побачимо вже найближчим часом.

# ЖІНКА В АВТОБІЗНЕСІ

СЕКРЕТИ УСПІХУ  
ТА НАДІЙНОГО  
СЕРВІСУ ВІД  
ОЛЬГИ ЧУБ

Ми поговоримо про  
її шлях до успіху,  
виклики воєнного  
часу та майбутнє  
автоіндустрії  
в Україні.  
Приготуйтеся  
до натхнення та  
цінних порад!



Сьогодні у нас в гостях дивовижна жінка, яка не лише ламає стереотипи, а й успішно керує автосервісом у Києві. Ольга Чуб, власниця СТО IRON MASTER, є яскравим прикладом того, як жінка може досягти неймовірного професіоналізму та пристрасі до своєї справи у світі, де автомобільний бізнес традиційно вважається чоловічою територією. Це не просто автосервіс, а справжній центр автомобільної майстерності, де кожен автомобіль отримує індивідуальний підхід та професійне обслуговування.

## **Шлях у світ автомобілів – від ідеї до власного СТО**

Мій шлях в автомобільний бізнес розпочався понад 20 років тому, коли чоловік почав займатися автомобілями зі США. Ми швидко зрозуміли, що якісний ремонт авто після ДТП – це справжня проблема. Через недобросовісних партнерів, завищені бюджети та зірвані терміни ми вирішили відкрити власний автосервіс. Так з'явився IRON MASTER – як відповідь на потребу в чесному, прозорому та професійному сервісі. Найскладніше на старті було завоювати довіру клієнтів та знайти справді кваліфікованих майстрів, але віра в ідею допомогла нам подолати все.

## **Жінка-керівник у чоловічій галузі. Секрети лідерства**

Бути жінкою-керівником у переважно чоловічій галузі – це, перш за все, питання підходу. Я виробила власну систему, яка працює: головне – правильно вибудувати стосунки з колективом. Жінки, як правило, більш системні, уважні до деталей, виконавчі, і це цінується. Важливо тримати слово: якщо обіцяла – виконала. Керівник – це відповідальність, а не питання статі. Коли ти показуєш, що дієш справедливо та з холодною головою, до тебе ставляться як до лідера.

## **Унікальність СТО IRON MASTER – чесність та відповідальність**

Унікальність IRON MASTER полягає в тому, що ми самі пройшли шлях клієнта, знаємо його страхи та очікування. Ми не просто ремонтуємо авто – ми вирішуємо проблеми комплексно, з повною відповідальністю та прозорістю. У нас сильна команда майстрів, які горять своєю справою. Ми завжди на зв'язку з клієнтами, у нас не буває «незрозумілих» чеків. Ми за чесний сервіс, де клієнт точно розуміє, за що він платить.

## **Комплексний підхід та якість. Послуги IRON MASTER**

Ми – мультибрендовий автосервіс, працюємо з усіма марками автомобілів, маючи при цьому вузьку спеціалізацію майстрів (наприклад, Land Rover, Jaguar, група VAG). Наші послуги охоплюють практично повний комплекс: технічне обслуговування, ремонт двигунів, ходової частини, малярно-кузовні роботи. Ми вико-

ристовуємо лише перевірені та висококласні матеріали, сучасне обладнання для діагностики та надійні запчастини, завжди враховуючи бюджет клієнта.

## **Якість обслуговування та довгострокові відносини – наш пріоритет**

Забезпечення якості та професіоналізму – це постійна робота. Ми, як засновники, залучені до процесу 24/7, особисто контролюємо кожен етап і спілкуємося з клієнтами. Якість починається з команди: ми дуже вимогливі, підбираємо співробітників, які люблять свою справу та прагнуть розвиватися.

Все починається з правильною комунікації. Ми дорожимо репутацією, тому завжди прагнемо почути клієнта. У нас працює окремий відділ зворотного зв'язку якщо виникають питання, ми особисто зв'язуємося та вирішуємо їх. Наша чесність та відкритість відчувалась, тому 95% відгуків позитивні, а клієнти повертаються знову і знову. Взаємна довіра та відповідальність – це найцінніше.

## **Ваші поради початківцям-автомобілістам щодо обслуговування автомобіля та ваша думка про електромобілі та їхні перспективи в Україні.**

Не економте на профілактиці, адже дрібна поломка може обійтися значно дорожче. Перевірено на власному досвіді.

Щодо електромобілів. Я - «за»! Це зручно, екологічно, модно й цілком реально для України. Для водіїв це економія та комфорт, для екології – крок уперед, а для нас, як для сервісу, це нова зона відповідальності та розвитку.



Відвідайте наш сайт  
[iron-master.com.ua](http://iron-master.com.ua)  
Зателефонуйте нам:  
+38 (093) 519-69-69,  
@iron\_master\_sto  
@iron\_master4  
Приїжджайте до нас:  
Київ, проспект Науки, 51



# МАРИНА СОБКО —

**ПРО ПЕРЕМОГУ В ІТАЛІЇ,  
ШЛЯХ ДО УСПІХУ ТА  
СІМЕЙНУ СПРАВУ**

«SFFS – ЦЕ МІСЦЕ СПОРТУ ДЛЯ ВСІЄЇ ВАШОЇ РОДИНИ» – САМЕ ЦЕЙ СЛОГАН НАЙКРАЩЕ ВІДОБРАЖАЄ ФІЛОСОФІЮ SOBKO FAMILY FITNESS STUDIO, ЗАСНОВАНОЇ ПРОФЕСІЙНИМИ СПОРТСМЕНАМИ МАРИНОЮ ТА ВІТАЛІЄМ СОБКО. ЇХНЯ СПІЛЬНА ЛЮБОВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА БАГАТОРІЧНИЙ ДОСВІД У СПОРТІ СТАЛИ ФУНДАМЕНТОМ ДЛЯ СТВОРЕННЯ УНІКАЛЬНОГО ПРОСТОРУ, ДЕ КОЖЕН ЗНАЙДЕ ЩОСЬ ДЛЯ СЕБЕ. ПОГОВОРИМО З НИМИ.



## **Родинна справа та любов до спорту – з чого все почалося?**

Так, ми з чоловіком – професійні спортсмени: я – фітнесистка, а Віталій – футболіст. Усе наше життя – це спорт. І наша спільна справа – Sobko Family Fitness Studio – теж про спорт, але для всієї вашої родини. Ми часто жартуємо: тренажерна зала – для тата, фітнес – для мами, оздоровчі тренування – для дітей. Це і є наша філософія.

## **Що є особливою «фішкою» студії?**

Родзинка нашої студії – це загальна фізична підготовка (ЗФП) для дітей-спортсменів. Ми не конкуруємо з конкретними видами спорту, ми підсилюємо їх.

Сьогодні ми співпрацюємо з футбольними командами «Металіст», «Металіст 1925», Team Stars, і навіть із «Шахтаря» приїжджають діти на тренування з ЗФП.

Також серед наших партнерів – школи бального танцю KREDO та Premier Dance Studio.

## **Яке місце спорт займає у вашому повсякденному житті?**

Спорт – це наше життя. Це не лише про форму, а про дисципліну, здоров'я, мотивацію та натхнення. Ми не просто тренуємо людей, ми передаємо їм любов до руху, до себе, до здорового способу життя.

І головне – ми робимо це всією родиною, бо віримо: здоров'я починається вдома.

Sobko Family Fitness Studio – це більше ніж тренування. Це простір, де родина зростає фізично й емоційно, де діти надихають батьків, а батьки подають приклад. І це – історія справжнього командного успіху.

## **Які незвичайні напрямки є у вашій студії?**

Можемо похизуватися тренуванням FLY FIT – це фітнес у гамаках.

Цікаві вправи на полотнах із антигравіті-ефектом не лише корисні, а й виглядають дуже ефектно. Це поєднання фітнесу, релаксу й естетики.

## **Які нещодавні досягнення та кроки до розвитку особливо запам'яталися?**

Ми відвідали з тренерським колективом фітнес-конвенцію в Риміні (Італія).



Особисто я здобула титул чемпіонки Італії в категорії спорт-модель.

Також ми виграли грант на розвиток бізнесу: закупили нове обладнання, створили нові робочі місця.

А попереду – масштабування студії та подальша робота в нашому улюбленому місті.



@SOBKO.FITNESS.KH

**Марина  
Собко**  
@sobko.fitness.kh

**Інтерв'ю:  
Анастасія  
Почернина**



## Водіїв карають за звичайні окуляри

**В Польщі водії, які сідають за кермо в коригувальних окулярах або лінзах, можуть отримати штраф у розмірі 1500 злотих (приблизно 17 000 грн). Вся справа в крихітній відмітці в графі «обмеження» ваших водійських прав, на яку багато хто навіть не звертає уваги.**

Коди 01.01–01.06 у посвідченні означають:

- 01.01 – за кермом слід використовувати лише окуляри;
- 01.02 – дозволені тільки контактні лінзи;
- 01.06 – водій сам обирає між окулярами та лінзами.

Якщо, скажімо, у вашому документі зазначено код 01.01, а ви керуєте в лінзах, це прирівнюється до водіння без чинного дозволу. Поліція має право виписати штраф або навіть направити справу до суду. Для поліції порушення таких кодів – те саме, що водіння з протермінованими правами.

Поряд зі штрафом, у серйозніших випадках, суд може призначити відсторонення від

керування на кілька місяців. Інші поширені коди обмежень:

- 03.01 – обов’язкове застосування ортопедичної шини на руці;
- 10 – транспорт потребує спеціальних технічних модифікацій.

Водночас у категорії додаткових позначень є й корисні можливості:

- 96 – дозволяє буксирувати причіп загальною масою до 4250 кг;
- 95 – підтверджує, що водій пройшов професійне навчання (необхідно для роботи на вантажівках та автобусах) і потребує регулярного оновлення.

Щоб уникнути таких неприємностей на польських дорогах, уважно перевірте свої водійські права й зверніть увагу на кожен код.



## Компанія Subaru представила молодіжний спортивний електричний кроссовер

**Subaru анонсувала випуск нового електрокросовера Uncharted, орієнтованого на молодіжну аудиторію. На ринку вона з'явиться на початку 2026-го за ціною від \$35 000. Новинка поєднує сучасний купеобразний силует із притриманими ручками задніх дверей і фірмовою передньою частиною в стилі Subaru Solterra 2025.**

Uncharted створено на платформі Toyota C-HR, проте зовні та внутрішньо автомобіль отримав низку унікальних рішень. Довжина кузова становить 4,5 метра, а під капотом передбачені два варіанти силових установок: передній привід із 221 к.с. і повний – з 338 к.с. Найпотужніша версія долає першу «сотню» за 5 секунд.

У салоні – 14-дюймовий тачскрін і велика цифрова панель приладів, дворівнева консоль і зручні розділені крісла спереду. Базове оснащення включає 18-дюймові

диски, камери кругового огляду, електропривід багажника, підігрів передніх сидінь і адаптивний круїз-контроль. Топ-версія GT додає 20-дюймові колеса, панорамний дах, вентиляцію сидінь, обігрів керма та аудіосистему Harman Kardon.

За живлення моделі відповідає батарея ємністю 74,7 кВт·год. У передньопривідній версії Uncharted запас ходу перевищує 480 км, у повнопривідній – близько 460 км. Підтримується швидка зарядка потужністю 150 кВт, яка дозволяє відновити 80% заряду всього за 30 хвилин.



## 10 помилок за кермом, які гальмують ваш прогрес

*Кожна автоледі пам'ятає свій перший раз за кермом: тремтячі руки, плутанина в голові, знаки здаються шифрами, а водії навколо – агресивними. Дзеркала лише посилюють тривогу, замість того щоб допомагати. Але саме повторювані помилки заважають швидше адаптуватися на дорозі та зробити безпеку справжнім пріоритетом.*

Типові помилки початківців – і як їх уникнути:

**1** Різке гальмування замість передбачення ситуації.

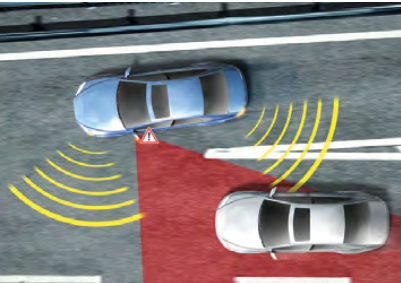
Під впливом стресу новачки часто гальмують різко й раптово. Це дратує інших водіїв і може призвести до аварії. Краще – завчасно знижуйте швидкість, аналізуйте ситуацію навколо й гальмуйте плавно.





## 2 Надмірна довіра до дзеркал і ігнорування «сліпих» зон.

Дзеркала не охоплюють усього простору. Перед будь-яким маневром обов'язково перевіряйте «мертві» зони поворотом голови – це може врятувати чиєсь життя.



**3 Надто повільна їзда.**  
Здається, що це – обережність. Насправді надто повільна їзда дратує інших, провокує на обгони й створює небезпеку. Тримайтеся темпу потоку.

## 4 Буквально дотримання правил без урахування обстановки.

ПДР важливі, але дорога – жива. Якщо всі об'їжджають перешкоду чи працює регулювальник – будьте уважні й гнучкі, а не вперто формальні.

## 5 Раптові, непродумані маневри.

Повороти, гальмування, розгін – усе має бути плавним. Поспіх і метушливість призводять до помилок. Спокій і контроль – ваші союзники.

## 6 Паніка на світлофорі.

Рушання зі старту – класична зона хвилювання. Але не треба поспішати. Плавно натисніть на газ і впевнено рушайте, без поспіху.

## 7 Копіювання поганих звичок інших.

Не все, що роблять «досвідчені», варте наслідування. Ігнорування поворотників, проїзд на жовте, агресивна їзда – не стиль, а ризик. Будьте тією, хто надає приклад.

## 8 Сліпа довіра до навігатора.

GPS – чудовий помічник, але він не бачить знаків, ремон-

тів і тимчасових обмежень. Орієнтуйтеся насамперед на реальну обстановку на дорозі.

## 9 Уникання паралельного паркування.

«Я краще припаркуюсь за квартал» – не вихід. Освойте техніку паралельного паркування – і вам більше не страшна жодна вузька вулиця.

## 10 Постійний страх зробити помилку.

Страх – головний ворог впевненості. Так, помилки будуть – і це нормально. Не звинувачуйте себе. Робіть висновки й рухайтесь далі.

Запам'ятайте: водиння – це не лише правила, а й гнучкість, спостережливості і психологічна стійкість. А ще – поворотники. Користуйтеся ними завжди, і ви вже зробите дорогу безпечнішою.





## Які моделі автомобілів найкраще тримають ціну на вторинному ринку?

*Коли мова заходить про покупку машини з рук, більшість автолюбів задумується не тільки про комфорт чи потужність, а й про те, скільки авто коштуватиме через 3–5 років. І тут ключове питання: які моделі найкраще зберігають свою ринкову вартість? Бо ж хочеться не просто покататись, а й згодом без втрат продати.*

### Чому збереження ціни – важливо?

На вторинному ринку відсоток втрати вартості часто стає вирішальним фактором. Одні авто вже за рік-два після купівлі втрачають до третини ціни, інші – навпаки, тримаються впевнено й дають власниці можливість виставити машину на авторинок з мінімальними втратами.

Це особливо актуально в умовах українського авторинку, де більшість покупців обирає вживані авто, часто у розстрочку, і уважно порівнюють ціни та перспективи продажу. Тому, перед тим як купити машину, варто знати, які бренди та моделі виграють у цій «вартісній грі».



## ТОП-5 моделей, які найкраще тримають ціну

За даними експертів, є моделі, які стабільно лишаются в ціні – незалежно від року випуску, пробігу чи покоління.



### Toyota Corolla

Класика, яка не старіє. Надійність, доступність сервісу, простота конструкції – ось що робить її лідером вторинки. Corolla часто йде з рук у руки, але це не псує її репутацію – вона продовжує бути «рідною» для українських доріг.



### Volkswagen Golf

Цей німець вміє тримати удар – як по ходовій, так і по ринковій вартості. Навіть у віці 8–10 років Golf не «просідає» так сильно, як конкуренти, що робить його популярним варіантом для перепродажу.



### Mazda 6

Хто сказав, що авто для душі не може бути вигідним вкладенням? Mazda 6 – це не просто драйв, а й хороша ціна при продажу. Особливо цінується її дизельна версія.



### Skoda Octavia

Це – та сама «золота середина»: надійна, недорога в обслуговуванні, містка. Не дивно, що Octavia – улюблениця українських таксистів і водіїв-практиків.



### Honda CR-V

Кросовер, що не здає позицій. Особливо 2.4-літрові бензинові версії – їх розбирають навіть із серйозним пробігом. Попит є завжди, тож і продати її легко.

### Чому саме ці моделі тримають ціну?

Секрет стабільної вартості таких авто – у поєднанні практичності, надійності й попиту. Власники цінують їх за простоту конструкції, яку легко обслуговувати навіть у невеликому сервісі. Репутація бренду теж відіграє свою роль: коли модель зарекомендувала себе як витривала, зручна в експлуатації й безпроблемна в обслуговуванні – її хочуть знову й знову.

До того ж такі машини легко знайти в оголошеннях, вони мають стабільний попит і швидко продаються. Врешті, ще один плюс – активна спільнота: водії діляться досвідом, порадами, фішками, а це додає впевненості новим покупцям.

### Які машини найгірше тримають ціну?

Є категорії авто, які стрімко втрачають у вартості вже з першого року експлуатації. Здебільшого це маловідомі бренди, моделі з непередбачуваною електронікою або специфічними характеристиками, що ускладнюють ремонт. Такі машини часто виглядають привабливо на старті – яскравий дизайн, багата комплектація, доступна ціна. Але як тільки постає питання обслуговування чи перепродажу, власники стикаються з проблемами: дорогі або рідкісні запчастини, складність ремонту, низький попит.

Особливо стрімко «просідають» у ціні деякі преміальні моделі, що після гарантійного періоду починають вимагати серйозних вкладень. Тому, обираючи авто на вторинному ринку, краще уникати надто екзотичних чи «імпульсивних» варіантів, які складно буде продати без втрат.

### Поради перед купівлею автомобіля

Купівля вживаного авто – це завжди гра на випередження: виграє той, хто підготовлений. Адже на вторинному ринку можна



знайти як справжню «цукерку», так і машину з сюрпризом, який вилізе вже після першого ТО. Щоб не потрапити у халепу, варто діяти обережно, але впевнено. Особливо якщо купуєте машину з пробігом уперше або хочеться, щоб була розстрочка.

**Ось кілька базових, але критично важливих порад:**

- 1** **Перевірте історію авто.** Важливо знати, чи не було воно в ДТП, чи не скручували пробіг і як часто обслуговувалося.
- 2** **Дивіться не тільки на «обгортку».** Блiskучий кузов – це ще не показник. Оцініть технічний стан: двигун, коробку, ходову, електрику. Якщо не розбираєтеся – беріть з собою майстра.
- 3** **Уникайте емоційних рішень.** Не варто поспішати через фразу «беруть прямо зараз». Аналізуйте, порівнюйте пропозиції, обирайте раціонально.
- 4** **Оформлюйте угоду офіційно.** Жодних «гендовіреностей» і «переоформимо потім». Документи повинні бути в порядку одразу. Особливо якщо оформлюєте продаж або купівлю через банк чи лізингову компанію.
- 5** **Оцініть вартість утримання.** Деякі авто б/у мають доступну ціну, але «ідять» бюджет на ремонти. Заздалегідь дізнайтеся про витрати на обслуговування, вартість деталей і регулярність ламання.

Ці прості дії допоможуть знизити ризики й зробити покупку не тільки емоційно приємною, а й фінансово вдалою. Не забувайте: хороше б/у авто – це не завжди найдешевше, але завжди перевірене.

# Цей наліт під капотом може свідчити про серйозну проблему

**Кожна автоледі, яка регулярно перевіряє стан свого автомобіля, могла стикатися з дивним явищем: відкривши кришку маслосазливної горловини, вона помічає під нею білувату або жовтувату кремоподібну речовину, що нагадує майонез. Таке видовище може викликати занепокоєння, але не варто одразу панікувати. Цей наліт є емульсією – сумішшю моторного мастила та водяної пари, що сконденсувалася.**

У процесі згоряння палива двигун внутрішнього згоряння природним чином виробляє водяну пару. За нормальних умов ця волога виводиться разом із вихлопними газами. Проте за певних обставин пара може конденсуватися всередині двигуна, осідаючи на його холодніших частинах. Коли ця вода змішується з мастилом, утворюється та сама густа світла паста, яка так лякає автовласників.

Найпоширенішою причиною появи такої емульсії є короткі поїздки, особливо в холодну пору року. Якщо ви використовуєте автомобіль лише для того, щоб дійхати до найближчого магазину чи на роботу, що знаходиться за кілька кілометрів, двигун просто не встигає досягти своєї повної робочої температури. Через це волога, що утворилася, не випаровується, а накопичується у вигляді конденсату на внутрішніх поверхнях, зокрема на кришці маслосазливної горловини, яка є однією з найхолодніших точок.

Сама по собі така емульсія не є шкідливою, але її наявність може свідчити про те, що ваш стиль водіння не йде на користь двигуну. Щоб запобігти накопиченню конденсату, достатньо періодично, хоча б раз чи два на тиждень, здійснювати триваліші поїздки. Це дозволить двигуну добре прогрітися і випарувати всю зайву вологу з масляної системи.

Однак, перш ніж повністю заспокоїтися, варто знати, що існують і значно серйозніші причини появи білої емульсії. Головна з них – пробита прокладка головки блоку циліндрів (ГБЦ). Коли прокладка виходить з ладу, охолоджуюча рідина (антифриз) може почати просочуватися в масляну систему. Змішуючись із мастилом, антифриз утворює дуже схожу на вигляд молочну субстанцію.



На відміну від нешкідливого конденсату, потрапляння охолоджуючої рідини в мастило є критичною несправністю, яка потребує негайного ремонту. Забруднене таким чином мастило втрачає свої змащувальні властивості, що може призвести до швидкого зносу та руйнування внутрішніх компонентів двигуна. Ігнорування цієї проблеми загрожує капітальним ремонтом.

Як же відрізнити ці два випадки? Якщо ви бачите емульсію лише на кришці маслосазливної горловини, а масляний щуп показує чисте мастило нормального кольору, найімовірніше, це просто конденсат. (Також перевірте рівні мастила та охолоджуючої рідини – вони мають бути в нормі). Якщо ж мастило на щупі має молочний відтінок або ви помічаєте постійне зниження рівня антифризу без видимих витоків, час терміново звертатися до механіка.

Завжди краще перестраховуватися. Спеціалісти на СТО можуть провести тест тиску в системі охолодження або перевірку компресії, щоб підтвердити або спростувати наявність пробитої прокладки ГБЦ. У будь-якому разі, біла емульсія під кришкою – це сигнал від вашого двигуна, який не варто ігнорувати. Найчастіше він просто просить вас про довшу прогулянку.



## Комфорт та безпека в автомобілі в умовах літньої спеки

*Літо – чудова пора для подорожей та відпочинку, але високі температури можуть перетворити поїздки в автомобілі на справжнє випробування. Спека не тільки знижує рівень комфорту, але й може становити серйозну загрозу для здоров'я водія та пасажирів. Дотримання простих правил допоможе зберегти прохолоду та безпеку під час літніх поїздок.*

### Запобігання перегріву салону

Найкращий спосіб боротися зі спекою – це запобігти її накопиченню в салоні автомобіля. Завжди намагайтеся паркуватися в тіні, особливо якщо автомобіль стоятиме довго. Навіть декілька хвилин під прямими сонячними променями можуть значно підвищити температуру всередині.

Використовуйте сонцезахисні шторки на вікнах та спеціальні екрани для лобового скла. Вони ефективно відбивають сонячні промені, зменшуючи нагрів салону. Якщо ви паркуєтеся на короткий час і є можливість – залиште вікна трохи відкритими (на кілька сантиметрів). Це створить невеликий протяг і дозволить гарячому повітрю виходити. Однак будьте обережні з безпекою вашого автомобіля та погодними умовами (дощ).



## Ефективне використання клімат-контролю та кондиціонера

Кондиціонер – ваш головний помічник у боротьбі зі спекою. Перед тим як сісти в розпечений автомобіль, відкрийте всі двері на кілька хвилин, щоб випустити найгарячіше повітря. Потім увімкніть кондиціонер на повну потужність з відчиненими вікнами на хвилину-дві, щоб прискорити процес охолодження. Після цього зачиніть вікна.

Не встановлюйте занадто низьку температуру. Оптимальною вважається різниця в 5-7 градусів за Цельсієм між температурою всередині та зовні автомобіля. Різкі перепади можуть негативно вплинути на ваше самопочуття. Використовуйте режим рециркуляції повітря. Це дозволить кондиціонеру охолоджувати вже охолоджене повітря в салоні, а не постійно забирати гаряче ззовні – це підвищить ефективність і зменшить навантаження на систему.

Переконайтеся, що система кондиціонування повітря регулярно обслуговується. Засмічені фільтри або недостатня кількість фреону значно знижують ефективність.

## Зволоження та запобігання зневодненню

Висока температура в автомобілі призводить до підвищеного потовиділення і ризику зневоднення. Завжди майте при собі

достатній запас питної води. Пийте воду невеликими порціями протягом всієї поїздки, навіть якщо не відчуваєте спраги. Уникайте солодких та газованих напоїв. Вони не так ефективно втамовують спрагу й можуть призвести до швидшого зневоднення.

Вологі серветки або термальна вода у спреї допоможуть освіжитися та зволожити шкіру обличчя та рук.



## Безпека водіння в спеку

Спека впливає не лише на комфорт, але й на реакцію та увагу водія. Плануйте поїздки на ранок або вечір, коли температура повітря нижча. Робіть часті зупинки, щоб вийти з машини, розім'ятися та подихати свіжим повітрям. Це допоможе уникнути втоми та зберегти концентрацію.

Обирайте легкий, вільний одяг з натуральних тканин (бавовна, льон), який дозволить шкірі дихати. Майте легкий головний убір, щоб захиститися від прямих сонячних променів, якщо вам доведеться виходити з машини.

Ніколи не залишайте дітей або домашніх тварин в автомобілі самих, навіть на короткий час і навіть якщо вікна трохи відкриті. Температура в салоні може піднятися до небезпечного рівня за лічені хвилини.

Дотримуючись цих рекомендацій, ви зможете значно підвищити комфорт та безпеку своїх літніх поїздок. Пам'ятайте, що турбота про себе та своїх пасажирів – це найголовніше.



*Якщо автомобіль повільно розганяється, неохоче реагує на педаль газу та гірше гальмує, це може свідчити про втрату потужності двигуна. Але не завжди проблема криється в самому моторі – існує цілий ряд факторів, які погіршують динаміку без потреби у капремонті. Розберімо найпоширеніші причини, через які автомобіль починає «тягнути» гірше.*



## Чому авто втрачає динаміку

### Проблеми з паливною системою

Найчастіше причиною зниження потужності є зношений або несправний паливний насос, який не забезпечує необхідного тиску пального. Це призводить до утворення бідної паливно-повітряної суміші, через що мотор втрачає ефективність.

Також поширена проблема – засмічені форсунки, які не можуть рівномірно розпошувати пальне. В результаті з'являється вібрація, ривки та падіння тяги.

Що робити: провести діагностику та очистити або замінити несправні елементи паливної системи.

### Забруднений повітряний фільтр

Повітряний фільтр очищає потік повітря, що надходить у двигун. Якщо фільтр засмі-

чений пилом чи сміттям, згоряння пального відбувається некоректно, що призводить до втрати потужності та зростання витрати пального.

Рішення: міняти фільтр кожні 10–30 тис. км або частіше, якщо машина їздить у запилених умовах.

### Зношене зчеплення

Якщо диски зчеплення зношені, вони починають прослизати під час передачі обертів, особливо на високих швидкостях. Це призводить до втрати динаміки, перегріву й навіть неможливості рушити з місця.

Ознаки: погане прискорення, невпевнена їзда на високих передачах, мотор «реве», але швидкість не зростає.

### Забруднена випускна система

Каталізатор або вихлопна труба можуть частково перекривати вихід відпрацьованих

газів, що створює зворотний тиск у двигуні. Це блокує нормальну роботу агрегату та знижує його продуктивність.

### Низькоякісне пальне

Поганий бензин чи дизель може спричинити детонацію – передчасне займання пального, яке шкодить двигуну. Це знижує потужність, збільшує ризик пошкодження поршнів і клапанів та робить роботу мотора нестабільною.

Рекомендація: заправляйтесь лише на перевірених АЗС.

### Збій в роботі ЕБУ або датчиків

Сучасні автомобілі керуються електронними блоками (ЕБУ). Якщо якийсь із датчиків виходить з ладу – система переходить у аварійний режим, обмежуючи тягу та швидкість. Також можливі збої в прошивці, обриви проводки або короткі замикання.

Що робити: пройти комп'ютерну діагностику, замінити несправний датчик чи оновити прошивку.

### Вплив спеки та кліматичних умов

У спекотну погоду повітря стає менш щільним, отже, менше кисню потрапляє до циліндрів. Це особливо відчутно в атмосферних моторах. Також працюючий кондиціонер навантажує двигун.

Крім того, пил, пух і комахи можуть забивати радіатор, погіршуючи охолодження.

### Висота, вітер і дощ

На великій висоті повітря стає розрідженим, і це безпосередньо впливає на роботу двигуна: атмосферні мотори можуть втрачати до 10% потужності на кожні 1000 метрів над рівнем моря. Для турбодвигунів ці втрати менш помітні, адже турбіна частково компенсує зниження тиску.

Крім того, сильний зустрічний вітер або рясний дощ також впливають на динаміку

руху. Збільшується опір повітря або води, а отже – знижується ефективність розгону та загальна стабільність авто на дорозі.

### Перевантаження авто

Перевантажений автомобіль стає інертним, гірше розганяється та повільніше гальмує. Надмірна маса впливає і на знос двигуна, трансмісії та гальмівної системи.

Порада: дотримуйтесь максимально допустимої маси авто згідно з інструкцією виробника.



### Недостатній тиск у шинах

Недокачані шини збільшують опір коченню, через що двигуну доводиться працювати інтенсивніше, витрачаючи більше пального та знижуючи динаміку авто.

Контролюйте тиск у шинах не рідше одного разу на два тижні або перед довгими поїздками.

Погіршення динаміки авто – це не завжди виліт з дороги. Часто винні дрібні проблеми, які можна усунути без великих витрат. Регулярна діагностика, обслуговування та уважність до змін у поведінці машини допоможуть зберегти потужність і надійність вашого авто на довгі роки.



## 8 найпоширеніших поломок авто в спеку і як їх уникнути

*Літо – це час відпочинку, поїздки на природу, мандрів до моря. Але разом із приємними моментами спекотна погода створює додаткові труднощі для автомобілістів. Високі температури змушують компоненти авто працювати з перевантаженням, що часто призводить до несправностей.*

### Перегрів двигуна та збій системи охолодження

Класична літня картина – автомобіль на узбіччі з парю з-під капота. Це ознака того, що мотор перегрівся, і система охолодження не справляється з навантаженням. Основні причини:

- **Недостатня кількість або погана якість охолоджувальної рідини.** У спеку антифриз швидко випаровується, а при зниженні рівня система не охолоджує мотор належним чином. Рідина закипає – звідси пара та перегрів. Рішення: регулярно перевіряти рівень антифризу, возити із собою запас або дистильовану воду.
  - **Забруднений радіатор.** Пил, пух, ко-
- махи блокують вентиляцію. Радіатор не виводить тепло, що спричиняє перегрів. У спеку очищення радіатора стає обов'язковою процедурою.
- **Несправний термостат.** Якщо пристрій не відкриває потік охолоджувальної рідини, мотор починає перегріватися. Рішення – діагностика та своєчасна заміна.
  - **Тріщини в патрубках.** Навіть невеликі пошкодження можуть спричинити втрату герметичності системи. Рідина витікає, і двигун перегрівається.
  - **Поломка помпи.** Водяний насос улітку працює з максимальною інтенсивністю. Якщо він вийде з ладу – циркуляція охолоджувальної рідини припиниться, і мотор закипить.

## Швидка розрядка акумулятора

У спеку електроліт з батареї випаровується швидше, тому акумулятор втрачає ємність. Крім того, відбувається сульфатація пластин – на них утворюється наліт, що заважає зарядці.

Також у спеку генератор працює нестабільно, через що батарея заряджається не повністю.

Що робити: регулярно перевіряти стан АКБ, чистити клеми, у разі потреби – доливати дистильовану воду.

## Зношення та пошкодження шин

Гаряче покриття сильно впливає на гуму:

- Тиск у шинах зростає, що може призвести до розриву під час руху.
- Структура гуми руйнується, підвищується ризик проколів і порізів.
- Протектор стирається значно швидше.

Рекомендація: регулярно оглядати шини, перевіряти тиск і вчасно міняти зношену гуму.

## Проблеми з кондиціонером

У спеку кондиціонер працює на повну, що спричиняє:

- витік фреону через мікротріщини у системі;
- перегрів компресора та вихід його з ладу;
- не можна вмикати кондиціонер одразу на повну після тривалого стояння на сонці – це може викликати тріщини на лобовому склі.

Рішення: перед запуском охолодження – провітрити салон. Регулярно перевіряти систему, міняти салонні фільтри та стежити за рівнем хладагента.

## Несправності трансмісії

Через спеку трансмісійна рідина розігрівається, втрачає свої властивості й погано змащує деталі, що призводить до зносу та поломок.

Також перегріваються ущільнювачі, що спричиняє витік масла.

Ускладнення в роботі зчеплення – ще одна проблема. Воно зношується швидше через підвищене навантаження.

## Збої в електроніці

Сучасні автомобілі оснащені датчиками та блоками керування, які чутливі до високих температур. Через перегрів вони можуть працювати некоректно, що впливає на динаміку авто та навіть безпеку.

Що робити: у разі підозри – провести комп'ютерну діагностику.

## Вигорання лакофарбового покриття

Сонячне проміння поступово вицвічує фарбу, а лак втрачає блиск. Найсильніше страждають авто, які стоять під відкритим небом.

Порада: обирайте паркування в тіні або використовуйте захисні чохла. Регулярне полірування і нанесення воску також допоможе зберегти блиск кузова.

## Пожежонебезпека

У спеку зростає ризик загоряння авто. Бензин у баку розширюється, і якщо залити його «під зав'язку» – є шанс витоку. Краплі пального, що потрапляють на розпечений кузов, можуть спричинити загоряння.

## Рекомендації

Не заправляйтесь до відмови, уникайте попадання пального на гарячі частини авто. Також будьте обережні під час паркування над сухою травою – гарячий глушник може спричинити займання.

Спека – серйозне випробування для будь-якого автомобіля. Але своєчасне техобслуговування, регулярна перевірка ключових вузлів і уважність до стану авто допоможуть уникнути більшості проблем.



## В Україні можуть ввести обов'язкові медогляди для водіїв

**Невдовзі в Україні можуть змінитися правила для літніх водіїв. У Верховній Раді розглядають законопроект №8082, який передбачає, що після досягнення 65-річного віку керувати автомобілем можна буде лише після проходження обов'язкового медичного та психологічного огляду.**

### Що саме пропонують змінити?

Згідно з документом, після 65 років для продовження водійських прав потрібно буде проходити медичні перевірки. А після 70 і 75 років такі огляди мають стати регулярними. Мета – зменшити ризики на дорогах, адже з віком у людини можуть знижуватись уважність, швидкість реакції та гострота зору.

### Чому це важливо?

Автори законопроекту аргументують зміни статистикою: у водіїв похилого віку частіше трапляються серйозні ДТП. За деякими дослідженнями, смертність у таких аваріях



на 20–25% вища, ніж серед молодших кермувальників. Впровадження обов'язкових перевірок, на думку ініціаторів, допоможе зменшити аварійність і зробити дорожній рух безпечнішим для всіх.

## Європейський досвід

Подібна практика давно впроваджена в багатьох країнах ЄС. Наприклад, у Німеччині, Нідерландах та Швеції після 65 років водії проходять психологічні тести, а в деяких випадках – навіть практичні іспити. Це частина загальноєвропейської програми Vision Zero, що має на меті звести смертність у ДТП до нуля.

## Позиції експертів

Медики зауважують, що стан здоров'я в літніх людей дуже індивідуальний, тому важливо уникати шаблонного підходу. Утім, фахівці з безпеки наполягають на чітких межах і системних перевірках – без винятків. Логіка проста: якщо літній водій не має протипоказань, то огляд лише підтвердить це й не стане перешкодою.

## Як зараз?

Сьогодні в Україні мінімальні вікові межі для водіїв виглядають так:

- з 16 років – мопеди та мотоцикли,
- з 18 – легкові й вантажні автомобілі,
- з 19 – машини з причепами,



- з 21 – автобуси та мікроавтобуси.

Граничного віку, після якого заборонено керувати, у чинному законодавстві не існує.

## Коли зміни можуть набути чинності?

Проект №8082 є частиною масштабної реформи з гармонізації українського законодавства з європейським. Точна дата голосування у Верховній Раді поки що не

визначена, але експерти очікують, що ініціативу можуть ухвалити вже найближчими місяцями.

Ідея запровадження обов'язкових медоглядів для літніх водіїв викликає жваву дискусію. Та головна мета законопроекту – зробити дороги безпечнішими для всіх учасників руху, незалежно від віку. Якщо закон ухвалить, Україна зробить ще один крок до європейських стандартів у сфері безпеки дорожнього руху.



# Поліцейським заборонили штрафувати водіїв за перевищення швидкості, але є умови

**На українських дорогах поліція фіксує перевищення швидкісного режиму за допомогою лазерного радару TruCam. Проте в умовах сильного дощу, туману або снігопаду пристрій втрачає точність, і в таких випадках його заборонено використовувати у стандартному режимі.**

## Як працює режим «Погана погода»

У звичайному режимі TruCam фіксує швидкість на відстані до 1200 метрів. Але за порушенням вимог експлуатації й контролювати швидкість у несприятливих метеоумовах дозволяється лише в окремому – так званому «Погана погода» – режимі. У ньому межа фіксації скорочується до 15–61 метра, що захищає водіїв від некоректних вимірювань.

## Чому штраф можуть скасувати

Якщо інспектор не перевів TruCam у спеціальний режим за наявності густого туману, снігопаду чи зливи, показання пристрою вважаються недійсними. Штраф, накладений на підставі таких даних, легко оскаржити в суді.

## Докази на користь водія

Для оскарження штрафу слід зібрати докази несприятливих погодних умов. Це можуть бути:

- відео з реєстратора;
- скріншоти або роздруковки даних з метеосервісів;
- свідчення очевидців.

Зібрана інформація підвищує шанси на скасування постанови.

## Рекомендації експертів

Юристи радять не ігнорувати отримані штрафи, а вчасно готувати документи для оскарження. Навіть одне неправомірне пока-



рання може вплинути на страхові внески та знизити бали рейтингу водія.

## Нормативна база й права водіїв

В Україні робота TruCam регламентована відповідними нормативними актами. Будь-яке відхилення від цих вимог робить вимірювання радаром юридично ненадійними. Знаючи свої права та особливості експлуатації приладів, водії можуть ефективно захищати себе від неправомірних штрафів.

Дотримуйтесь правил дорожнього руху та уважно стежте за погодою – це допоможе уникнути непорозумінь із поліцією та зайвих витрат.

*У спекотні дні покриття авто зазнають підвищеного навантаження від ультрафіолету та високих температур. Гума втрачає пружність, стає крихкою і починає тріскатися, що скорочує термін служби шин. Щоб захистити колеса, багато автовласників використовують простий лайфхак – накладають на шини картонні листи.*

## Для чого влітку накривають шини картоном

### Вплив сонця на шини влітку

Прямі промені нагрівають поверхню шин і руйнують їх матеріал – еластомер втрачає гнучкість, виникають мікротріщини, а з часом і глибші розриви. Особливо помітно це у авто, які довго стоять під відкритим небом без навісу або гаража. Незахищені шини швидше втрачають свої властивості й потребують заміни значно раніше.

У південних країнах Європи популярним способом знизити навантаження на колеса стало накривання їх шматками картону чи тканиною. Такий бар'єр відбиває частину променів і зменшує нагрівання гуми, що допомагає продовжити її ресурс.



### Кому загрожує найбільше?

Найвразливішими вважаються авто, які рідко використовують: кемпери, дачні машини або ретро-моделі, що стоять нерухомо по кілька тижнів. Поєднання високої спеки, постійного впливу ультрафіолету та відсутності руху провокує як рівномірне старіння, так і локальне підтирання в місцях контакту шини з землею.

### Коли звернути увагу на стан шин?

Окрім пробігу, важливе значення має вік гуми та умови її експлуатації. Навіть при збереженому малюнку протектора після 6–8

років на поверхні можуть з'явитися помітні мікротріщини – сигнал до заміни. Фахівці радять щороку, починаючи з п'ятого року експлуатації, принаймні візуально оглядати шини, хоча більшість пошкоджень відбуваються зсередини.

### Простий захист картоном

Якщо гаража немає, а залишити авто в тіні неможливо, достатньо накрити шини шматками щільного картону. Цей недорогий і доступний спосіб мінімізує нагрівання гуми й уповільнює її старіння в літню пору. Така профілактика дозволяє зберегти характеристики покриття і відтермінувати покупку нових шин.

# Додайте індивідуальності вашому авто!

*Ваш автомобіль – це більше ніж просто засіб пересування. Це продовження вашого стилю та індивідуальності. І, як і будь-який інший елемент вашого гардероба чи дому, його можна прикрасити та вдосконалити за допомогою правильно підібраних аксесуарів. Забудьте про нудні й банальні доповнення! Сьогодні на ринку представлено безліч стильних аксесуарів, які не тільки покращать функціональність вашого авто, а й додадуть йому неповторного вигляду.*

## Аксесуари для інтер'єру

Салон автомобіля – це ваш особистий простір, де ви проводите значну кількість часу. То чому б не зробити його максимально комфортним та естетично привабливим?

- **Накидки на сидіння та чохлаи.** Захист сидінь – це не єдина їхня функція. Сучасні чохлаи та накидки можуть бути виконані з різноманітних матеріалів (екошкіра, алькантара, велюр) та в різних стилях – від класичних до спортивних. Вони здатні повністю змінити вигляд салону, додати йому розкоші або спортивного духу.



- **Органайзери та контейнери для сміття.** Порядок у салоні – запорука комфорту. Стильні органайзери, які кріпляться на спинках сидінь або в багажнику, допоможуть зберігати дрібні речі, напої та документи в ідеальному порядку. Компактні та елегантні контейнери для сміття допоможуть підтримувати чистоту без шкоди для естетики.
- **Килимки.** Забудьте про звичайні гумові килимки! Сьогодні доступні килимки з преміальних матеріалів, наприклад, з екошкіри з елегантними швами, або ворсові килимки з високим ворсом, які додають затишку та шумоізоляції.
- **Підсвітка салону.** Амбієнтна підсвітка – це тренд, який прийшов з автомобілів преміумкласу. LED-стрічки, що змінюють колір, або точкові світильники, вбудовані в дверні карти або під ноги, можуть створити неповторну атмосферу та підкреслити лінії інтер'єру.
- **Декоративні елементи.** Невеликі, але значущі деталі можуть мати велике значення. Це можуть бути накладки на педаль, стильні ароматизатори повітря (можливо, навіть дизайнерські дифузори) або унікальні ручки перемикання передач, які виділяються з натовку.

## Аксесуари для екстер'єру

Зовнішній вигляд вашого автомобіля говорить про вас ще до того, як ви вийдете з нього. Зробіть так, щоб він виділявся!

- **Колісні диски.** Диски – це, мабуть, один з найефективніших способів змінити зовнішній вигляд автомобіля. Від класичних багатоспицевих до агресивних чорних матових – вибір величезний. Правильно підібрані диски можуть надати автомобілю спортивного, елегантного або навіть розкішного вигляду.
- **Декоративні елементи кузова.** Хромовані накладки на дзеркала, дверні

ручки, спойлери, дефлектори вікон – все це може додати індивідуальності. Важливо не перевантажувати дизайн, а вибирати ті елементи, які гармонійно вписуються в загальний стиль.

- **Наклейки та плівки.** Якщо ви хочете виділитися, але не готові до кардинальних змін, вінілові наклейки або часткове обклеювання плівкою – відмінний варіант. Це може бути смуга, що проходить через капот, або візерунок на крилах.
- **Освітлення.** Сучасні LED-фари та задні ліхтарі не тільки покращують видимість, а й виглядають надзвичайно стильно. Також існують додаткові денні ходові вогні з унікальним дизайном.
- **Рамки для номерних знаків.** Навіть така дрібниця, як рамка для номерного знака, може бути стильною. Існують рамки з логотипами, оригінальними написами або виконані з преміальних матеріалів.

## Поради щодо вибору

Обирайте аксесуари від перевірених виробників. Якісні матеріали та виконання гарантують довговічність та безпеку.

Дотримуйтеся єдиного стилю в оформленні як інтер'єру, так і екстер'єру – це створює гармонійний простір. Надмірне змішування стилів і випадкових елементів може виглядати недоречно й зіпсувати загальне враження.

Пам'ятайте, що крім естетики, багато аксесуарів мають практичне призначення. Наприклад, сонцезахисні шторки не тільки виглядають стильно, а й захищають салон від перегріву.

Деякі аксесуари вимагають професійного встановлення. Не ризикуйте пошкодити автомобіль, довірте цю справу фахівцям.

Стильні автоаксесуари – це чудовий спосіб виразити свою індивідуальність, зробити поїздки комфортнішими та приємнішими, а ваш автомобіль – по-справжньому унікальним. Не бійтеся експериментувати та додавати в нього частинку себе!



## Зберігаємо літній настрій та енергію

*Літо – це час яскравих емоцій, довгих днів та безтурботних подорожей. Для автоледи це ще й пора нескінченних маршрутів, відкритих вікон і відчуття свободи. Як зберегти той самий літній настрій та енергію, незважаючи на зміну сезонів? Ми підготували для вас декілька дієвих порад!*

### Додайте сонячного світла в салон автомобіля

Навіть якщо за вікном похмуро, ваш автомобіль може стати оазисом світла та тепла.

Використовуйте освіжувачі повітря з ароматами, що асоціюються з літом: цитрусові, морський бриз, тропічні фрукти. Вони миттєво створять атмосферу легкості та свіжості.

Додайте яскраві акценти в салон: чохла на сидіння, подушки, килимки або брелоки для ключів сонячних відтінків (жовтий, помаранчевий, бірюзовий). Це візуально додасть відчуття тепла та світла.

Якщо є можливість, розгляньте встановлення додаткового підсвічування в салоні з

теплим спектром світла. Це створить затишну атмосферу під час вечірніх поїздок.

### Музика як джерело натхнення

Музика має дивовижну силу впливати на наш настрій. Створіть плейлисти, які перенесуть вас у літо, незалежно від пори року.

Зберіть пісні, які асоціюються у вас з літнім відпочинком, подорожами та гарним настроєм. Це можуть бути динамічні треки для бадьорості вранці або спокійні мелодії для вечірньої поїздки додому.

Якщо ви часто проводите час за кермом, використовуйте його для саморозвитку або розваги. Цікаві підкасти чи захоплюючі аудіокниги відволікають від рутини та наповнюють новим знанням та враженнями.

## Турбота про себе

Комфорт та доглянутість – запорука гарного самопочуття, що, в свою чергу, впливає на настрій. Навіть у прохолодну погоду обирайте зручний та стильний одяг, який не сковує рухів і дозволяє почуватися впевнено.

Тримайте в машині невеликий набір для швидкого освіження: термальну воду, бальзам для губ, крем для рук. Це допоможе почуватися свіжою та доглянутою протягом усього дня.

Не забувайте пити достатньо води, навіть якщо не відчуваєте спраги. Зневоднення може спричинити втому та головний біль. Тримайте в машині пляшку з водою.

## Планування та нові враження

Продовжуйте відкривати для себе нові місця та планувати мініподорожі, навіть якщо це просто поїздка за місто на вихідні.

Плануйте короткі поїздки в цікаві місця неподалік від дому. Відвідайте нові кафе, музеї, парки. Зміна обстановки чудово освіжає думки та додає позитиву. Навіть у прохолодну пору можна влаштувати мініпікнік в машині. Візьміть з собою термос з гарячим чаєм або кавою, смачні бутерброди та насолоджуйтесь

краєвидами.

Відкривайте для себе нові дороги та маршрути. Це не тільки допоможе уникнути нудної рутини, але й дозволить по-новому поглянути на знайомі місця.

## Позитивне мислення та медитація

Наш внутрішній стан значною мірою залежить від наших думок. Кожного дня знаходьте хоча б три речі, за які ви вдячні. Це може бути щось незначне, але така практика допомагає зосередитися на позитиві.

Перед поїздкою або під час короткої зупинки приділіть декілька хвилин для медитації або просто глибокого дихання. Це допоможе розслабитися, зняти стрес та налаштуватися на позитивну хвилю. Уявляйте себе за кермом у сонячний літній день, відчуйте тепло, вітер у волоссі. Візуалізація може бути потужним інструментом для покращення настрою.

Зміна сезонів – це не привід втрачати життєву енергію та позитивний настрій. Дотримуючись цих простих порад, ви, як справжня автоледі, зможете зберегти відчуття літа в душі та за кермом свого автомобіля протягом усього року!





## Ідеї для незабутніх літніх автопригод

*Літо – ідеальний час для подорожей, а що може бути краще, ніж вирушити в захоплюючу автопригоду? Дорога кличе, і безліч незабутніх вражень чекають на вас. Незалежно від того, чи шукаєте ви спокійний відпочинок на природі, культурні відкриття або екстремальні враження, ми зібрали кілька ідей, щоб надихнути вас на вашу наступну поїзду.*

### Відкрийте для себе національні парки та заповідники Європи

Європа, а особливо Швейцарія, щедро наділена мальовничими ландшафтами, що вражають дух. Подорож автомобілем дарує унікальну свободу – ви досліджуєте нові місця у власному ритмі, зупиняючись там, де справді хочеться дихнути на повні груди.

**Альпійські маршрути – високо, чисто, велично**

Пройдьте гірськими перевалами – наприклад, Сен-Готард або Фульгорн. Вас чекають:

- захопливі панорами,
- кришталеві чисті озера,
- затишні гірські села.



Зупиніться на пікнік, вирушайте на легкий хайкінг або просто вдихайте свіже гірське повітря – ось воно, справжнє «перезавантаження».

### **Ліси, озера та тиша**

Любите зелень і дзеркальну гладь води? Вам до Шварцвальду (Німеччина). Тут:

- густі, вікові ліси,
- мальовничі озера,
- кемпінги, веломаршрути й простір для релаксу на природі.

## **Зробіть свою подорож тематичною**

### **Гастрономічний тур**

Маршрут, що йде «слідом за смаком» – один із найсмачніших форматів автоподорожі!

У Швейцарії спробуйте:

- місцеві сири (наприклад, грюєр),
- авторський шоколад,
- витончені вина.



Зупиняйтесь у невеликих містечках, досліджуйте фермерські ринки, дегустуйте в локальних ресторанах.

### **Історична подорож**

Замки, старовинні вулички, римські руїни – усе це чекає вас на маршруті:

- вздовж Рейну в Німеччині – десятки замків на кожному пагорбі;
- через Тоскану – середньовічні містечка, як зі сторінок романів.

### **Подорож уздовж узбережжя**

Мрієте про морські краєвиди? Обирайте:

- Французьку Рив'єру,
- Італійську Лігурію,



- Хорватське Адріатичне узбережжя.

Це – пляжі, приморські міста, вечори під шум прибою.

## **Подорож із близькими**

### **Кемпінг-пригода**

Обирайте кемпінги на маршруті:

- ночівля під зорями,
- сніданки біля вогнища,
- новий рівень єднання з природою.

### **Фестивальні емоції**

Дослідіть афіші регіонів, через які проїжджаєте.

Улітку проходить чимало фестивалів:

- музичних,
- гастрономічних,
- народних свят.

Зробіть емоції частиною маршруту.

Літо швидко минає, тому не відкладайте свої автопригоди на потім. Зберіть речі, заправте бак і вирушайте в дорогу!

Поради автоледі для вдалої автопригоди

- Перед поїздкою переконайтесь, що ваш автомобіль у справному стані. Перевірте шини, рівень масла, гальма та всі рідини.
- Майте загальний план, але залиште місце для імпровізації. Деякі з найкращих пригод трапляються тоді, коли ви відхиляєтесь від наміченого шляху.
- Беріть з собою тільки найнеобхідніше. Не забудьте про аптечку, карти (навіть якщо у вас є GPS) та зарядні пристрої.
- Головна мета автопригоди – отримати задоволення від подорожі, відкрити нові місця та створювати незабутні спогади.



## Як керувати життям на повну швидкість

***У сучасному світі жінка за кермом – це вже не рідкість, а звична й гармонійна картина. Автомобіль для багатьох є не лише засобом пересування, а й важливою частиною повсякденного життя: роботи, подорожей, дозвілля.***

Бути автоледі сьогодні – це не просто кермувати. Це виклик, що потребує не лише майстерності водіння, а й уміння ефективно організовувати час, розвиватися та встигати більше.

Ця стаття – про те, як поєднувати любов до авто з особистим зростанням і свідомим плануванням життя.

### Чому саморозвиток важливий для автоледі?

Постійне навчання та зростання є ключовими для будь-якої людини, а для автоледі це може мати особливе значення. Навіть досвідчені водії можуть покращувати свої навички. Курси підвищення водійської майстерності,

тренінги з екстремального водіння чи контр-аварійної підготовки не тільки підвищують безпеку, а й дарують впевненість у будь-яких дорожніх ситуаціях.

Правила дорожнього руху змінюються, з'являються нові технології в автомобілях. Обізнаність про ці зміни дозволяє почуватися комфортніше та уникнути неприємних ситуацій. Знання базових принципів роботи автомобіля, вміння розпізнати перші ознаки несправностей можуть заощадити час та кошти на ремонт. Невеликі знання механіки та технічного обслуговування можуть стати в пригоді в непередбачених обставинах.

Розвиток емоційного інтелекту, вміння керувати стресом та залишатися спокійною в складних ситуаціях – це навички, які допоможуть не тільки за кермом, а й у житті загалом.

## Планування часу. Керуємо не лише авто, а й життям

Ефективне планування є основою успіху для сучасної автоледі. Адже часто доводиться поєднувати роботу, сім'ю, хобі та, звісно, час, проведений за кермом. Використовуйте щоденники, електронні календарі або спеціальні додатки для планування. Внесіть туди не лише робочі зустрічі, а й час на спорт, відпочинок, домашні справи та, що важливо, на обслуговування автомобіля.

Якщо у вас є кілька справ у різних кінцях міста, спробуйте об'єднати їх в один маршрут. Це заощадить паливо, час та зменшить загальну втому від водіння.

Пробки – не обов'язково марнування часу. Це може стати моментом для себе: послухайте корисний подкаст, кілька сторінок аудіокниги, повторіть слова новою мовою чи просто насолодіться улюбленою музикою.

Регулярне ТО, заміна шин, перевірка рідин – все це має бути включено до вашого плану. Це не тільки забезпечить безперебійну роботу вашого автомобіля, а й вбереже від несподіваних поломок у невідповідний момент.

Завжди залишайте невеликий запас часу на дорогу, особливо якщо маршрут пролягає через місця з високим трафіком. Непередбачені затори чи дрібні поломки можуть зіпсувати весь план, якщо їх не враховувати.



## Практичні кроки до саморозвитку для автоледі

- **Читайте та вивчайте**

Підпишіться на автомобільні журнали, блоги, канали на YouTube. Дізнавайтесь про нові моделі, технології, поради щодо догляду за авто.

- **Відвідуйте тренінги**

Окрім водійських курсів, зверніть увагу на тренінги з тайм-менеджменту, особистісного зростання, фінансової грамотності. Ці навички є універсальними та будуть корисними у всіх сферах життя.

- **Навчайтесь в дорозі**

Аудіокниги та подкасти – це ваш особистий університет на колесах. Використовуйте цей час максимально ефективно.

- **Приділяйте увагу фізичній активності**

Навіть регулярне сидіння за кермом потребує компенсації. Займайтеся спортом, робіть розтяжки, гуляйте пішки, щоб підтримувати своє тіло в тонусі.

- **Знайдіть спільноту**

Приєднайтеся до жіночих автомобільних клубів або онлайн-спільнот. Обмін досвідом, поради та підтримка однодумців можуть бути дуже цінними.

Бути сучасною автоледі – це означає бути впевненою, відповідальною та розвиватися у всіх аспектах життя. Ефективне планування та постійний саморозвиток дозволяють не просто керувати автомобілем, а й керувати своїм життям, досягаючи нових вершин та насолоджуючись кожним кілометром дороги.





## Як підготувати автомобіль до осіннього сезону

*Восени погода часто змінюється, а дороги стають слизькими та небезпечними. Щоб безпечно та комфортно водити автомобіль у цей час, важливо заздалегідь підготувати машину до осіннього сезону. Ось кілька важливих моментів, які слід врахувати:*

### **1** Перевірка та заміна рідин.

Переконайтесь, що рівень оливи в нормі й вона не потребує заміни. Для зими може знадобитися олива іншої густини.

Перевірте рівень антифризу і його чистоту. Він має бути прозорим і без іржі. Якщо потрібно, замініть антифриз.

Перевірте рівень і колір гальмівної рідини. Якщо рідина темна або забруднена, замініть її.

Замість літньої рідини омивача використовуйте зимову, яка не замерзає в холодну погоду.





## 2 Догляд за кузовом та салоном.

Добре вимийте автомобіль і видаліть бруд, особливо з важкодоступних місць. Замість тканинних килимків використовуйте гумові, які легше чистити від бруду та вологи. Пропилососьте та вимийте салон, особливо в важкодоступних місцях.

Полірування захистить кузов від вологи та солі. Якщо є сколи або подряпини на кузові, обробіть їх антикорозійним засобом, щоб уникнути іржі.



## 3 Перевірка та заміна елементів.

Перевірте, чи в акумулятора достатньо заряду та його стан. Взимку він працює під більшим навантаженням, тому важливо, щоб він був справний.

Перевірте стан протектора та тиск у шинах. Замість літніх шин поставте зимові, якщо це потрібно.

Перевірте гальмівні колодки та диски. Якщо вони зношені, замініть їх.



Переконайтесь, що всі фари, ліхтарі та поворотники працюють належно.

Перевірте щітки склоочисників і замініть їх, якщо вони зношені.

## 4 Підготовка до зимової експлуатації.

Якщо у вас дизельний автомобіль, заправте його зимовим паливом, яке не замерзає в холодну погоду.



Переконайтесь, що система обігріву та кондиціонування працює належно – щоб у салоні було комфортно в холодну та вологу погоду.

## Додаткові поради

Зберігайте автомобіль у гаражі або накрийте його чохлом, щоб захистити від дощу, снігу та поганих погодних умов.

Тримайте в машині запасні лампочки, запобіжники та інші дрібниці, щоб бути готовим до непередбачених ситуацій.

Завжди дотримуйтесь правил дорожнього руху й будьте особливо обережними на слизьких дорогах.