

# Safety Day Training

## Halve of volledige dag training

**Waar:** Sint-Niklaas, Brugge en Alken

**Maximum aantal deelnemers:** 30 - 50

**Data:** op aanvraag

**Kostprijs:** op aanvraag

⇒ **Info en reserveringen via [info@vabrijschool.be](mailto:info@vabrijschool.be) en 03 780 30 30**

### 1. Theorietraining:

- Beter voorkomen dan genezen: hoe aanpakken?
- Motivatie:
  - Wat kost een schadegeval?
  - Welke schade kan je voorkomen?
  - Wat kunnen wij doen om schade te voorkomen?
  - Bestaan er aangepaste technieken?
- De juiste houding van de chauffeur
  - Stuurhouding, zithouding, dode hoek, de gordel, ESP, ABS, kijktechnieken
  - Opfrissing wegcode met aandacht voor de laatst gewijzigde situaties in het verkeer
  - Eco driving

### 2. Praktijktraining manoeuvreertechnieken:

Voor uitvoering van de manoeuvreertechnieken kunnen de voertuigen worden gebruikt van *Sustainable Driving*. Dit gebeurt op een afgesloten oefenterrein ter beschikking gesteld door VAB.

Hierbij wordt het belang verduidelijkt van:

- een goede zithouding
- het correct afstellen van de spiegels
- de aanwezigheid van de dode hoek
- een correcte kijktechniek
- een correcte stuurtechniek
- het kiezen van een goede uitgangspositie

- het onder controle houden van de snelheid (slippende koppeling)

Volgende manoeuvres worden toegepast:

- remtest met toepassing van verschillende snelheden (30km/u, 40km/u)
- rem- en uitwijkmanoeuvres met verschillende snelheden tot max. 50 km/u
- achterwaartse slalom gecombineerd met het in en uitrijden van een garage (Achterwaartse U-vorm)
- doorgedreven parkeeroefeningen (focus op achterwaarts parkeren)

Tijdens het theoretisch en praktisch gedeelte staat het gegeven teambuilding centraal.

Deelnemers worden gemotiveerd elkaar te helpen bij het uitvoeren van bepaalde manoeuvreertechnieken. Een kleine minicompetitie onder de verschillende groepen zorgt voor een aangename en ongedwongen sfeer.

Indien gewenst zorgt VAB voor of na de training voor een broodjeslunch voor alle deelnemers. (Inclusief frisdranken, koffie en water)