

汽车驾驶技师答疑书系

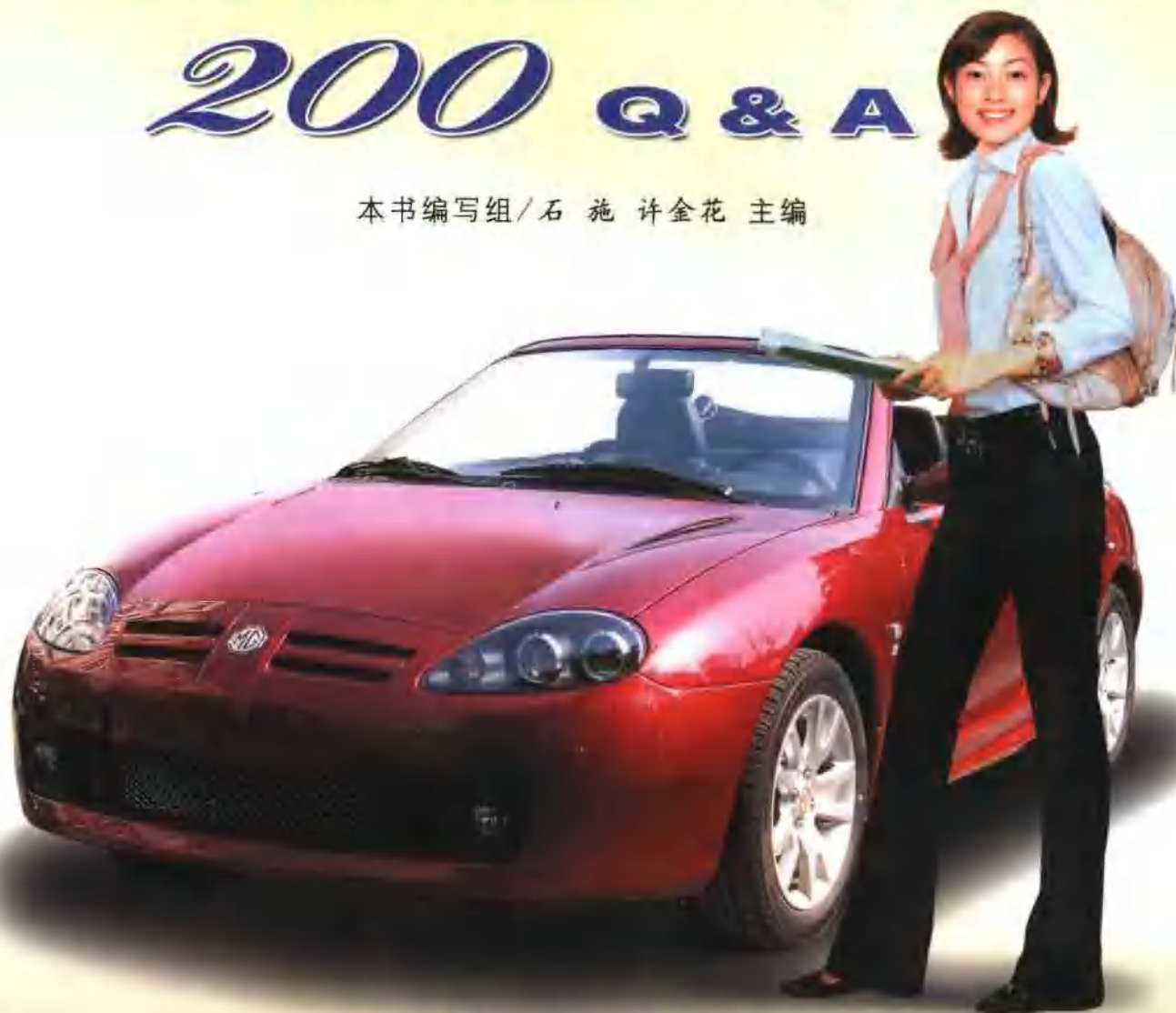
依此而行，必能练就
高超的驾驶技术

图解

女车友安全驾驶技法

200 Q & A

本书编写组/石 施 许金花 主编



人民交通出版社

China Communications Press

“汽车驾驶技师答疑”书系



女车友安全驾驶技法

200 Q & A

本书编写组 / 石 施 许金花 主编



人民交通出版社

China Communications Press

内 容 提 要

本书以文图解答的编写手法向广大申领了机动车驾驶证的女性驾驶员,解答了如何在实践中进一步提高和灵活运用驾驶技巧的问题。

全书共分8编,内容包括:驾驶基本要领、克服不敢开车的恐惧心理、挑战长途驾驶、摆脱“技术差”的阴影、开车带家人出行、面对“车辆故障”怎么办、如何选择私家车、成为驾驶高手等。

本书适合机动车驾驶员、驾校教练和车辆管理人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

女车友安全驾驶技法200Q&A(图解)/本书编写组/石 施 许金花 主编.
—北京:人民交通出版社,2006.7
ISBN 7-114-06054-8

I. 女... II. 本... III. 汽车-驾驶技术-问题
IV. U471.15-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第068872号

书 名:女车友安全驾驶技法200 Q&A(图解)
著 作 者:本书编写组/石 施 许金花
责任编辑:张玉栋
绘 图:黄余平
设计制作:文思莱
出版发行:人民交通出版社
地 址:(100011)北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号
网 址:<http://www.ccpress.com.cn>
销售电话:(010) 85285656, 85285838, 85285999
总 经 销:北京中交盛世书刊有限公司
经 销:各地新华书店
印 刷:中国电影出版社印刷厂
开 本:787×980 1/16
印 张:11
版 次:2006年7月第1版
印 次:2006年7月第1次印刷
书 号:ISBN 7-114-06054-8
定 价:20.00元

(如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换)

“汽车驾驶技师答疑”书系



ISBN 7-114-05967-1

定价:30 元
(配盘)

安全驾驶从这里开始 (最新/普及版)

这是一本彩色情景驾驶技能图本,共分四个阶段。笔者以道路交通安全法及其实施条例为主线,以终身安全驾驶的理念和简明易懂的文图,解说了各种复杂交通情况及确保安全的驾驶行为。供驾驶人自学、参阅。



ISBN 7-114-06054-8

定价:20 元

女车友安全驾驶技法200Q&A (图解)

本书以图解的形式,向女性驾驶人解答了:驾驶基本要领、克服不敢开车的恐惧心理、挑战长途驾驶、摆脱“技术差”的阴影、开车带家人出行、面对“车辆故障”怎么办、如何选购私家车、怎样成为驾驶高手。



ISBN 7-114-06064-5

估价:20 元

新车友安全驾驶技法200Q&A (图解)

本书以图解的形式,向广大考取了机动车驾驶证的新手解答了包括:车辆结构、解决初驾弱项、驾驶应急措施、驾驶远行实践、道路交通设施使用、初上高速公路、途中事故处理、容易被忽略的基础问题等。



ISBN 7-114-00000-0

估价:18 元

高速公路安全科学驾驶200Q&A (图解)

本书以问答的形式并配以大量的图片,介绍了高速公路基本知识及最新管理规定、通行高速公路的要领、特殊情况处置方法、恶劣天气下的安全通行及避祸技巧、违法行为处罚知识、鲜活的高速公路典型事故案例等。



ISBN 7-114-05679-6

定价:23 元

私家车日常维护200Q&A

本书围绕汽车的主要部件及操作安全与防火等方面的日常维护内容设问作答,浅显易懂地介绍了一些私家车主应该了解的汽车一、二级维护作业内容。这些内容都是保证安全驾驶的必要条件。

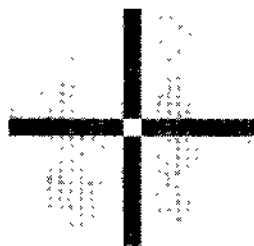


ISBN 7-114-05842-X

定价:20 元

汽车道路驾驶禁忌200Q&A

本书主要围绕汽车的基本驾驶常规驾驶、特殊道路驾驶、特殊环境下的驾驶、特殊气候条件下的驾驶等操作及禁忌内容设问作答,并适当介绍了应急驾驶处理、汽车运行材料、汽车行车故障诊断与排除等知识。



本书编写组

主 编 石 施 (长安大学)

许金花 (河北农业大学)

副 主 编 张丽靖 (黑龙江工程学院)

张建英 (山西交通职业技术学院)

包永华 (长安大学)

参编人员 邵春福 刘常俊 严朝勇 贾 宝

戴立国 程晓鹰 王诗军 朱幼平

林 莺 朱丹宁

绘 图 黄余平等

汽车驾驶由过去一种专门“职业”，
已彻底转变为我们现实生活须臾不
能离开的一项个性化“技能”。

（代前言）

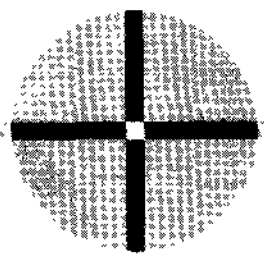
汽车自发明至今已有一个世纪之久，它的操作简易、行驶快捷，用途广泛，给人类社会带来了巨大而深刻的变化。随着人民生活水平逐渐提高，汽车进入千家万户形成了时代的潮流。与此同时，也相应改变了人们的生活观念和生活方式。汽车已成为生活中的必需品。

汽车给人们带来巨大经济利益和物质享受的同时，也让人们付出了巨大的环境破坏代价和社会成本，例如汽车的排放污染、交通事故等，都存在于人们经济活动的全过程。

随着私家车保有量的不断增加，过去常被众人认为是一种专门“职业”的“汽车驾驶”，如今已彻底转变为我们生活须臾不能离开的一项个性化“技能”。

当您拥有爱车的梦想成真时，无尽的新感受、新感觉不禁油然而生。进而你会想到，我——如何正确和安全地“驯服”和“驾驭”它？我——如何精心爱护和使用好心爱的“坐骑”？我——如何使之永葆活力，光彩夺目？

归根结底，就是如何以最低的费用、最高的行驶效能，长久地保持



汽车良好地技术状况?

尽管这是一个十分专业的问题,但是,编者认为,无论你是职业或者非职业汽车拥有者,你都应该知道一些与维护与驾驶有关的常识和必要的知识。

为了使你的爱车运行可靠,以确保道路行车安全,我们特约了具有几十年驾龄并具丰富经验的驾驶技师来解答私家车主在现实中经常遇到、偶尔遇到,甚至不曾遇到、怕会遇到的各种疑难问题,经过出版社编辑的精心策划,将陆续地、有针对性地整理出版一套适于广大汽车拥有者的《汽车驾驶技师答疑书系》,共计5分册,各册均以问(Question)与答(Answer)的形式编写。

考虑到不同读者的不同需求,书系包括有关汽车日常维护、有关驾驶禁忌、有关新车驾驶技能、有关女车友驾驶技法和高速公路安全行车等实用图书。

由于水平有限,书中谬误之处在所难免,敬希专家和广大读者不吝指教。

策划人语

图书的“系统策划”，是我们的编辑方针。

我们策划并将提供给读者的，绝不只是一本书，而是一套书，一批书，是关于这门学科的所有的知识，它们将由浅入深，由少到多，循序渐进。

《“汽车驾驶技师答疑”书系》的策划，正是立足于这个基点。

资讯蓬勃发展的今天
我们本着求新求变的出版理念
以专业化的精神
满足读者充电、升级的需要
更期以精益求精的完美品质
为科技发展呈献一份心力

目 录

第 1 编 汽车驾驶基本要领

Q1-1 为什么说开车坐姿是非常重要的?	2
Q1-2 开车起步前,应对哪些关键位置进行调整?	3
Q1-3 什么是不正确的开车坐姿?	6
Q1-4 掌握一些汽车基本常识对开车有何益处?	7
Q1-5 为什么开车前要检查车况?	9
应知应会常识 (1) 汽车内外的部分名称	14

第 2 编 克服有驾驶证而不敢开车的恐惧感!

Q2-1 怎样克服有驾驶证而不敢开车上路的恐惧心理?	16
Q2-2 怎样克服不擅长把车开进车位(库)的问题?	17
Q2-3 如何一次性完成纵向位停车?	21
Q2-4 打转向盘须掌握哪些基本要领?	24
Q2-5 操作加速踏板和制动踏板有什么要点?	26
Q2-6 车辆行经交叉路口临时停车应注意什么?	30
Q2-7 窄路驾驶有哪些要点?	31
Q2-8 变更车道或合流时,有哪些操作要领?	33
Q2-9 在交叉路口向左或向右转弯时的注意点是什么?	34
Q2-10 安全驾驶从哪里开始?	36
应知应会常识 (2) 手动挡汽车的驾驶要点	40

第 3 编 向长途驾驶挑战

Q3-1 驶靠高速公路收费亭窗口,有什么驾驶手法?	42
Q3-2 如何安全平顺地驶入高速公路行车道?	43
Q3-3 如何熟悉高速公路上的驾驶?	48
Q3-4 在高速公路行驶中,途经山区路段应注意什么?	49
Q3-5 在下坡路段和隧道内开车应注意什么?	51
Q3-6 雨天安全驾驶的方法是什么?	53
Q3-7 雾天驾驶和下雪天驾驶的方法是什么?	54
应知应会常识 (3) 国外的“汽车驾驶技能深造学校”	59

第 4 编 如何摆脱“女性开车技术差”的阴影

Q4-1 知道高雅得体、淑女型的上下车姿势是怎样的吗?	62
Q4-2 何谓提高驾驶技术的上策和捷径?	63
Q4-3 能熟练操控脚踏板的要点是什么?	65
Q4-4 正确的踏板操作与“节油”有什么关系?	66
Q4-5 在无人加油站如何自己加油?	68
Q4-6 你有无“精力不集中开车”等不良的驾驶习惯?	70
应知应会常识 (4) 弄明白他车给出的信号	72

第 5 编 带着家人开车出行时……

Q5-1 你的汽车装备有儿童座椅吗?	74
Q5-2 如何正确选购汽车专用儿童座椅?	76
Q5-3 如何保护随车出行孩子的安全?	77
Q5-4 如何防范孩子乘车时发生意外事故?	78
Q5-5 开车带着宠物出行,应该注意什么?	80
Q5-6 宠物习惯长时间出行吗?	82
Q5-7 如何耐心地搀扶老人上下车?	83
Q5-8 开车带老人出行要做好哪些准备?	87
应知应会常识 (5) 孕妇系用安全带 ABC	90

第 6 编

汽车发生故障后的应急措施

Q6-1 面对汽车的常见故障怎么办?	92
Q6-2 行驶途中突然断油和制动失灵了怎么办?	93
Q6-3 当轮胎突然爆裂时怎么办?	95
Q6-4 遇到险情时如何紧急制动?	97
Q6-5 如何应对车窗玻璃破裂或车辆掉进水里时的险情?	99
Q6-6 你的车被盗了,应该怎么办?	100
Q6-7 遭遇交通事故,身处第一现场时,你应该做些什么?	102
应知应会常识 (6) 在高速道路上的应急对策	105

第 7 编

如何购买私家车

Q7-1 买车之前应有哪些准备?	108
Q7-2 买车时最重要的留意点是什么?	109
Q7-3 什么车比较适合于家庭使用?	111
Q7-4 什么车适合独身或初学驾驶的人?	112
Q7-5 作为家庭主妇,参与购买私家车意见时,你首选什么车?	114
Q7-6 从受男士欢迎的车中得到什么启示?	115
Q7-7 你最需要什么类型的新型汽车?	117
Q7-8 现代汽车有哪些最新的车用电器装备?	121
Q7-9 你对福利车有多少了解?	127
Q7-10 什么是汽车的“主动安全技术”?	130
Q7-11 什么是汽车的“被动安全技术”?	134
应知应会常识 (7) 汽车排量和驱动方式	141

第 8 编

造就自己成为优秀的驾驶高手

Q8-1 拿到了驾驶证,但仍不敢在城市道路上开车	144
Q8-2 自我培养“车感”很重要	145
Q8-3 要将驾驶座椅调整到最合适的位置	145
Q8-4 驾驶时身体距离转向盘越近越危险	146

Q8-5	应该对汽车的基本特性有所了解	146
Q8-6	开车时要密切注意周围环境	147
Q8-7	女士的哪些行为方式是开车的危险因素	147
Q8-8	安全带与“命悬一线”	148
Q8-9	开车穿戴要有讲究	149
Q8-10	开车行进中要保证有良好的视线	149
Q8-11	车内卫生与行车安全	150
Q8-12	遇到“碰瓷儿”要立刻打电话报警	150
Q8-13	严格遵守交通法规绝不是“肉”的表现	151
Q8-14	不要忽视女性生理上的劣势	151
Q8-15	孕妈妈自驾汽车要讲究驾驶姿势	152
Q8-16	保险费与性别、车型、违章记录等挂钩	153
Q8-17	交通法规并无“女士优先”的概念	153
Q8-18	要担当起保护未成年人乘车安全的责任	153
Q8-19	停车入位(库),是很多女士驾驶技术的一大“死穴”	154
Q8-20	清除挡风玻璃上的雾、霜不再是件伤脑筋的事	156
Q8-21	自动挡车在等待绿灯放行前,应该用D挡、N挡还是P挡	157
Q8-22	驾车远行,要注意提前加满汽油	158
Q8-23	开车时拨打、接听手机等,要被交管部门记分并罚款	158
Q8-24	“超车”必须在确认安全的情况下进行	159
Q8-25	在没有交通信号灯的交叉口,以安全的速度和方法通过	160
Q8-26	无醇啤酒并不“纯”,喝多开车仍危险	161
Q8-27	夜间减速行驶是确保安全的法宝	161
Q8-28	夜间会车或超车时的灯光使用	162
Q8-29	冰雪路上安全行驶的关键是降低车速	163
Q8-30	要学会正确使用紧急警告灯	164
应知应会常识(8) 遭遇交通事故怎么办		165

第 1 编

基本要领 汽车驾驶

1-1 为什么说开车坐姿是非常重要的?

正确的开车坐姿是为了确保提高驾驶技术和交通安全。



A 为了安全驾驶车辆，开车姿势是非常重要的一个问题。本人担任驾校的教练时，每次都先让学员自己确认开车的坐姿，然后针对他（她）们不正确坐姿予以纠正。但是，通过实际调查发现，在学会开车的人群中，不能保持正确开车坐姿的人很多。教学中，当我纠正并严格要求学员采用正确的开车坐姿时，许多人还吃惊不已，“难道自己的开车姿势如此不正确？”。

我们必须清醒地意识到，想要开安全车，保持正确开车姿势的大前提是保证正确的驾驶座位。

为什么说开车姿势如此重要呢？两者问又有什么关系呢？

第一，只有采用正确的开车姿势，才能在任何情况下都可以做出标准且敏捷的动作。相反，如果不能采用正确的开车姿势，会置自己于危险境地的可能性大大提高。

例如，当路遇突发事件需要紧急制动时，由于驾驶座位调得比较偏后，将不能踩足制动。因为座位偏后，抓转向盘的手就要伸得很直，此时双手很难进行急转弯操作。这些因车座调整不当而被牵连形成的错误驾姿，都将难于应对突发情况。

话又说回来，虽然驾驶座位调得正确，而人却坐得太靠前，即便用力踩制动踏板，但身体会因此向后倾斜，致使很难操作制动踏板。

第二，采取了正确的开车姿势，长时间驾驶也不觉疲劳。

长时间开车的人，如果总是保持一种驾驶姿势，在一定程度上都会影响身体健康。尤其当驾驶坐姿不正确时，人会很快感觉疲劳。对此，长时间驾驶车辆时，除要求中途应适当注意休息外，行车中正确的坐姿也是减轻驾驶疲劳的重要因素。

1-2 开车起步前,应对哪些关键位置进行调整?

必须调整好驾驶座椅、转向盘、头部保护装置(头枕)、安全带、后视镜等的位置。

A 驾驶座椅的位置

! 驾驶座椅要调整到与踩制动踏板相适应的位置

对自动挡汽车(注:简称AT车),首先坐到驾驶座位把右脚放到制动踏板上,使劲踩几下试试。有时重踩制动踏板后,人如果觉得还有后移感,说明座

椅调整得并不合适。要反复踩踩试试。最合适的驾驶座椅应调整到驾驶人将制动踏板踩到底时,膝盖处于微微弯曲的位置。



如果座椅可以上下调节,先把座椅调到最高处后并固定到底座上,然后再慢慢前后调整(身高为1.60m的情况)



座椅调整的关键,是当右脚把制动踏板踩到底时,膝盖应呈微微弯曲状,并反复踩几次踏板调整



一只手放在转向盘的最上方(时钟12点),进一步调整座椅靠背,使座椅靠背调整到紧贴到后背,肘部略微弯曲的位置

转向盘的位置

! 转向盘应调整到最有利于安全驾驶的位置

现在不少上点档次的车的转向盘下侧都有一根调节横杆。扳动这根横杆,便可解除固定转向盘的锁,以便车主调整转向盘的位置。

转向盘应调整到最有利于安全驾驶

的位置,即,转向盘上部不应阻挡能清楚观察仪表盘的视线,且下部还不要触碰大腿而妨碍驾驶。有的高档车型还安装有根据手臂长短,能够前后调整转向盘的装置。

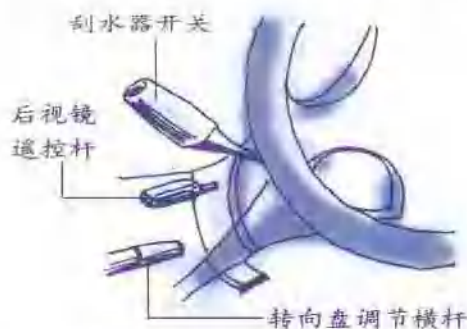
「头枕（头部保护装置）的位置

！头枕应调整到其中心线与眼、耳连线重合为妥

头枕用于保护颈椎。汽车座椅“头枕”的规范名称，叫“头部保护装置”。调整完座椅，转向盘后，不要忽略对头枕的调整。

千万不要误解头枕是让头部休息的

装置。头枕是一种约束头部的装置，能起到防止从后而来的突然撞击而保护颈椎的作用。因此，又有人管它叫“头部安全带”。头枕可以上下调整高度，究竟应调整到什么位置最合适，很有讲究。



与转向盘连接的侧向或下侧，有一根调节转向盘位置的连杆（位置因厂商和车型不同而异），操作连杆解锁后能调整高度



头枕部分可上下调整。头枕应调整到最适合自己的位置。即，其中心线与眼睛和耳朵的连线重合为妥

「安全带的位置

！调整安全带的松紧度并确认会否松脱



系安全带的时候，慢慢拉出不要使安全带拧劲儿，将其从胸前穿过插进卡口，当听到“喀嚓”一声为止。这时用手向上拉一下带子，确认一下是否松脱。

安全带是在发生意外时能保护自己和乘车人安全的装置。即使汽车非常高档，不系安全带乘车也是没有任何安全保障的。不仅前排驾驶席和副驾驶席的人要系好安全带，必要时，后排的乘车

人也要系安全带。

有人认为，车上有安全气囊(SRS)就不要紧了，这种认识是错误的。安全气囊即使产生作用，如果不系安全带，安全也得不到保障。因此，在乘坐有安全气囊的车时，更须系好安全带。

常有人会问，坐在车里哪个位置最危险？答案是：不系安全带的位置。为了保证人身的安全，最重要的是系好安全带。

」后视镜的位置

！确保后方视野的后视镜

左外侧的后视镜调整：先调整到车身的1/3能显示在后视镜内。然后估摸着从上至下把镜子三等分，通过车内的电动后视镜控制器，调整到下1/3看到路面、中间的1/3看到左后方的车，上面的1/3看到后面的交通场景和天空。

右外侧的后视镜也按照同样的方法调整。

车开得习惯了，驾驶技术提高了，就会根据需要，把后视镜调整到对自己开车最适合的位置。



开车前各关键位置的检查

