



Kỹ thuật lái xe an toàn

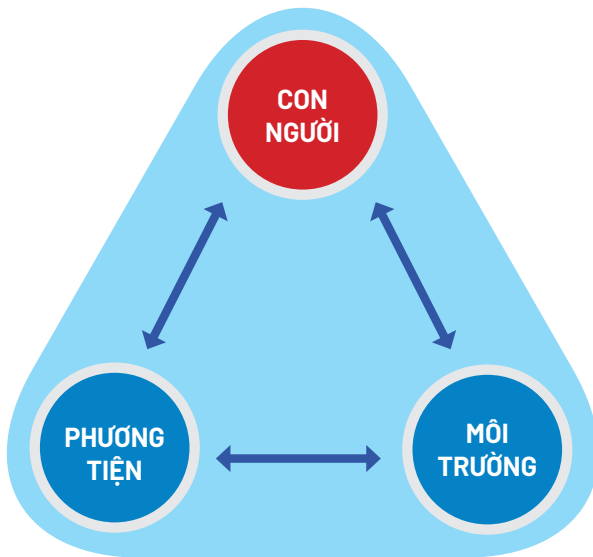
**HÃY TUÂN THỦ LUẬT TRẬT TỰ, AN TOÀN GIAO THÔNG ĐƯỜNG BỘ
VÀ CÁC QUY TẮC LÁI XE AN TOÀN ĐỂ ĐẢM BẢO AN TOÀN GIAO THÔNG CHO CHÍNH BẠN!**

Bản quyền thuộc về Công ty Honda Việt Nam

MỤC LỤC

STT	Nội dung	Trang
1	Kiểm tra xe trước khi đi	2-3
2	Trang phục lái xe an toàn và đồ bảo hộ	4-5
3	Lên và xuống xe an toàn	6
5	Tư thế lái xe	7
6	Di chuyển xe khi tắt máy	8
7	Dụng hạ chân chống chính	9
8	Dựng xe khi bị đổ	10
9	Quy trình vận hành xe	11-12
10	Kỹ năng phanh	13
11	Kỹ năng thăng bằng	14
12	Kỹ năng cua vòng	15
13	Phòng tránh va chạm khi đi từ đường nhỏ ra đường lớn	16
14	Giữ khoảng cách an toàn với xe phía trước	17
15	Chuyển hướng an toàn tại giao lộ	18
16	Cách vượt xe an toàn	19
17	Phòng tránh nguy hiểm lái xe ban đêm	20
18	Điểm mù của gương xe và cách khắc phục	21

CÁC YẾU TỐ CHÍNH ĐẢM BẢO TRẬT TỰ AN TOÀN GIAO THÔNG



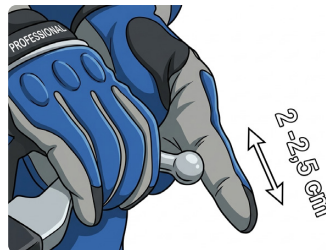
Con người là yếu tố quan trọng nhất đảm bảo an toàn giao thông!

● Mục đích

- Phát hiện kịp thời hư hỏng của xe, tránh những sự cố bất ngờ do phương tiện gây ra
- Giúp xe bền và đẹp hơn

1. Phanh

- Kiểm tra hoạt động của phanh, bóp và nhả ra liên tục vài lần, việc này giúp người lái xe phát hiện sớm dây phanh bị đứt, kẹt
- **Phanh cơ:** Đặt tay lên tay ga sao cho đầu ngón tay trở chạm vào đuôi cần phanh. Sử dụng phanh cho tới khi cảm thấy có lực ngăn cản việc tiếp tục bóp phanh. Xác định khoảng dịch chuyển của đuôi cần phanh trên ngón tay, cần đảm bảo từ 2 đến 2.5 cm bằng cách điều chỉnh đai ốc chỉnh phanh
- **Phanh dầu:** Kiểm tra chất lượng dầu phanh và luôn ở cao hơn mức tối thiểu



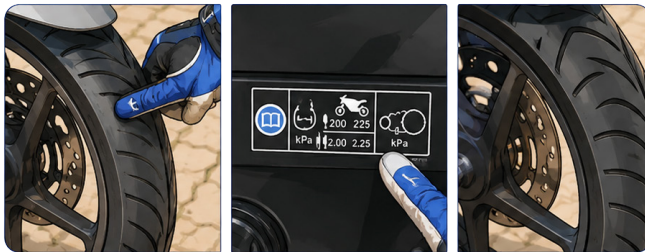
2. Hệ thống điện

- Kiểm tra các đèn báo chuyển hướng, đèn phanh, đèn chiếu xa và đèn chiếu gần có sáng không
- Kiểm tra còi



3. Bánh xe

- Kiểm tra độ mòn của lốp (Nếu có vật cứng đâm vào lốp phải loại bỏ)
- Kiểm tra áp lực hơi
- Kiểm tra vành có tròn đều và có nứt vỡ hay không



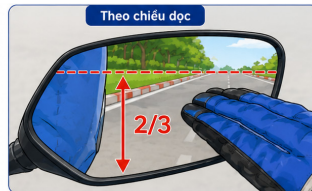
4. Gương chiếu hậu

Điều chỉnh gương sao cho:

- Theo chiều ngang:
1/4 gương theo chiều ngang nhìn thấy cánh tay người lái xe và **3/4** còn lại nhìn ra phía ngoài



- Theo chiều dọc:
2/3 gương nhìn thấy mặt đường và **1/3** nhìn thấy phía bên trên mặt đường



● Trang phục

Bảo vệ người lái khỏi chấn thương và giảm mệt mỏi do cháy nắng và giảm nhiệt độ cơ thể do gió.

● Trang phục lái xe an toàn và đồ bảo hộ



STT	Ghi chú
1. Mũ bảo hiểm	• Đội mũ bảo hiểm (mũ nửa đầu, mũ $\frac{3}{4}$, mũ full face) • Kiểm tra chất lượng mũ (vỏ mũ, lõi xốp, dây & khóa chốt, tem kiểm định chất lượng). • Đội mũ bảo hiểm đúng cách Vui lòng xem chi tiết ở trang tiếp theo
2. Áo dài tay	Nên mặc áo khoác dài tay để bảo vệ cơ thể người lái khỏi tai nạn hoặc cháy nắng.
3. Găng tay	Găng tay da được khuyến dùng vì chúng có khả năng chống ma sát và vừa vặn tốt.
4. Quần dài	Quần Jean hoặc da với đường may và chất liệu bền chắc
5. Giày	Che kín mũi và gót chân
6. Giáp ngực	Nên mặc để bảo vệ cơ thể khi bị ngã
7. Áo mưa	Sử dụng quần áo mưa bộ (Quần rời, áo rời)

SỬ DỤNG TRANG PHỤC VÀ ĐỒ BẢO HỘ SẼ GIÚP XE AN TOÀN VÀ GIẢM THIỂU NHỮNG CHẤN THƯƠNG KHI KHÔNG MAY XẢY RA TAI NẠN GIAO THÔNG.

LỰA CHỌN VÀ ĐỘI MŨ BẢO HIỂM ĐÚNG CÁCH

• Mục đích

- Bảo vệ phần đầu khỏi chấn thương khi xảy ra tai nạn giao thông
- Giảm thiểu các tác động của môi trường tới người lái xe (gió, bụi...)

• Lựa chọn mũ bảo hiểm an toàn

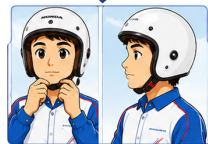
- **Vỏ mũ:** Dày, cứng, khó vỡ khi va đập
 - **Lõi xốp:** Dày, không bị lún khi ấn
 - **Dây & khóa:** Chắc chắn, chịu lực kéo tốt
 - **Tem kiểm định chất lượng:** Đầy đủ, đúng quy cách
- Lưu ý: Không sử dụng Mũ bảo hiểm đã bị vỡ, va đập mạnh*



• Các bước đội mũ bảo hiểm an toàn



- **Bước 1:** Mở dây quai mũ và đội lên đầu, xoay đi xoay lại để đảm bảo mũ vừa phần đầu



- **Bước 2:** Cài quai mũ bằng cách đóng chốt khóa



- **Bước 3:** Đưa 2 ngón tay vào giữa cằm và quai mũ, đảm bảo vừa 2 ngón tay, điều chỉnh lại nếu quai quá chặt/lỏng

HÃY TUÂN THỦ VIỆC ĐỘI MŨ BẢO HIỂM, LỰA CHỌN MŨ BẢO HIỂM ĐẠT CHUẨN VÀ ĐỘI MŨ BẢO HIỂM ĐÚNG CÁCH

• Mục đích

- Tạo thói quen kiểm tra an toàn khi lên, xuống xe
- Tránh va chạm khi lên, xuống xe

• Các bước lên xe an toàn

Bước 1



Tay phải bóp phanh trước

Bước 2



Dựng xe máy thẳng đứng

Bước 3



Gạt chân chống phụ

Bước 4



Kiểm tra an toàn phía sau và lên xe

• Các bước xuống xe an toàn

Bước 1



Chống chân trái xuống đất

Bước 2



Tay phải bóp phanh trước

Bước 3



Kiểm tra an toàn phía sau và xuống xe

Bước 4



Gạt chân chống phụ và xoay đầu xe sang bên trái

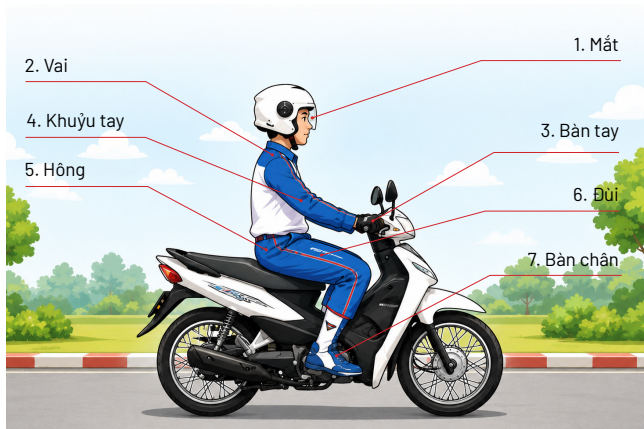
LÊN VÀ XUỐNG XE AN TOÀN ĐỂ GIẢM THIỂU RỦI RO MẤT THẲNG BẰNG VÀ VA CHẠM VỚI NGƯỜI PHÍA SAU

● Mục đích

- Giảm thiểu tối đa mệt mỏi khi điều khiển xe trên đường dài, đường xấu
- Giúp người lái xe dễ dàng phát hiện và xử lý an toàn các tình huống nguy hiểm

● Những điểm cần lưu ý

1. **Mắt:** Nhìn xa về phía trước.
2. **Vai:** Thả lỏng
3. **Bàn tay:** Nắm tròn vào giữa tay nắm
4. **Khuỷu tay:** Thả lỏng, hơi khép vào phía trong
5. **Hông:** Ngồi chính giữa yên xe
6. **Đùi:** Hai đùi khép nhẹ vào yên xe
7. **Bàn chân:**
 - Đối với xe ta ga đặt vào vị trí để chân của xe
 - Đối với xe số đặt giữa gan bàn chân lên thanh để chân. Bàn chân phải luôn sẵn sàng trên cần phanh. Bàn chân trái không đè lên cần số.

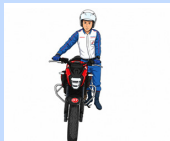


● Mục đích

- Di chuyển xe trong điều kiện hết xăng, đường hẹp

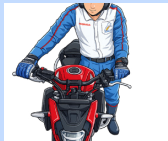
● Di chuyển xe về phía trước

Bước 1



Dựng xe máy thẳng đứng

Bước 2



Xoay tay lái về vị trí thẳng

Bước 3



Gập chân chống phụ

Bước 4



Đẩy xe máy về phía trước

Bước 5



Đặt tay lên phanh trước để điều chỉnh tốc độ

● Di chuyển xe về phía sau

Bước 1



Nhấn phanh trước và dựng thẳng xe

Bước 2



Gập chân chống phụ

Bước 3



Tay trái nắm tay lái, tay phải nắm giá đỡ phía sau, hướng bàn chân về phía muốn đi

Bước 4



Nhìn theo hướng muốn đi và di chuyển xe từ từ

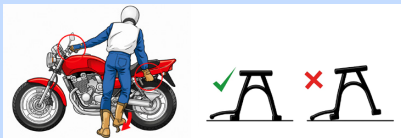
DI CHUYỂN XE VỀ PHÍA TRƯỚC VÀ SAU KHI TẮT MÁY AN TOÀN ĐỂ TRÁNH CHẤN THƯƠNG VÀ HẠN CHẾ TAI NẠN

● Mục đích

- Tránh nguy cơ chấn thương khi dụng chân chống không đúng cách
- Dễ dàng kiểm tra và vệ sinh xe

● Các bước dụng chân chống chính

Bước 1



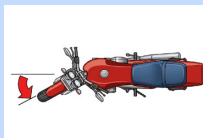
Tay trái nắm vào tay nắm và dụng xe đứng thẳng. Tay phải nắm lấy thanh giá đỡ phía sau. Chân phải dụng chân chống và giữ xe đứng thẳng.

Bước 2



Giữ thẳng lái. Chuyển trọng tâm cơ thể sang chân phải. Tay phải kéo thanh giá đỡ phía sau.

Bước 3



Sau khi dụng chân chống quay đầu xe về phía bên trái.

● Các bước hạ chân chống chính

Bước 1



Dựa xe vào hông. Chân trái đưa lên trước. Hai tay nắm vào tay nắm.

Bước 2



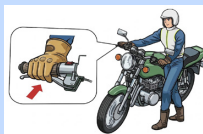
Kiểm tra an toàn

Bước 3



Dùng lực đẩy xe về phía trước

Bước 4



Khi xe chạm đất tay phải bóp phanh để xe không bị trượt

KHÔNG DỤNG CHÂN CHỐNG CHÍNH TẠI NHỮNG NƠI MẶT ĐƯỢC BỊ ĐỐC KHÔNG BẰNG PHẪNG

● Mục đích

- Giúp dựng xe một cách an toàn trong trường hợp bị đổ
- Giảm thiểu chấn thương khi dựng xe không đúng cách

● Các bước dựng xe khi đổ sang bên trái

Bước 1



Tắt chìa khóa điện, Giữ tay lái bằng 2 tay và xoay đầu xe sang bên trái

Bước 2



Bóp phanh trước, Nâng xe lên 1 nhịp bằng cách sử dụng đùi và eo để hỗ trợ

Bước 3



Sau khi dựng xe lên gạt chân chống phụ và đánh đầu xe sang bên trái

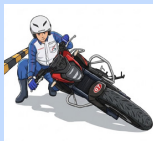
● Các bước dựng xe khi đổ sang bên phải

Bước 1



Tắt chìa khóa điện
Gạt chân chống phụ xe

Bước 2



Xoay tai lái sang bên trái

Bước 3



Bóp phanh trước, Nâng xe lên 1 nhịp bằng cách sử dụng đùi và eo để hỗ trợ

Bước 4



Sau khi dựng xe lên đánh hết đầu xe sang bên trái

● Khởi động

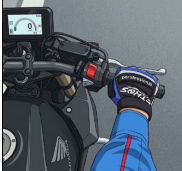
STT	Các bước vận hành xe		Xe tay côn	Xe số	Xe ga
1	Lên xe		☒	☒	☒
2	Chuyển nút tắt động cơ sang chế độ "ON"		☒		☒
3	Chuyển khóa điện sang chế độ "ON"		☒	☒	☒
4	Về số "Neutral"		☒	☒	

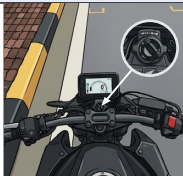
STT	Các bước vận hành xe		Xe tay côn	Xe số	Xe ga
5	Bóp phanh, ấn nút "Start" (Khởi động), hoặc đạp cần số khởi động		☒	☒	☒
6	Bóp hết côn		☒		
7	Vào số		☒	☒	

● Vận hành

STT	Các bước vận hành xe		Xe tay côn	Xe số	Xe ga
8	Tăng ga		☒	☒	☒
9	Nhả côn		☒		
10	Sử dụng côn, ga, số phù hợp với từng loại xe		☒	☒	☒

● Kết thúc

STT	Các bước vận hành xe	Xe tay côn	Xe số	Xe ga
11	Giảm ga sử dụng phanh 	☒	☒	☒
12	Bóp hết côn 	☒		
13	Về số "Neutral" 	☒	☒	

STT	Các bước vận hành xe	Xe tay côn	Xe số	Xe ga
14	Chuyển khóa điện sang chế độ "OFF" 	☒	☒	☒
15	Chuyển nút tắt động cơ sang chế độ "OFF" 	☒		
16	Xuống xe, đánh hết đầu lái xe sang trái 	☒	☒	☒

● Mục đích

Trang bị cho người lái xe phương pháp lái xe an toàn khi gặp những tình huống bất ngờ như xe phía trước dừng đột ngột, động vật bất ngờ xuất hiện trên đường,...

● Hệ thống phanh xe số, tay côn:

1. Tay phải phanh trước
2. Tay trái tay côn
3. Chân phải phanh sau



● Hệ thống phanh xe tay ga:

1. Tay phải phanh trước
2. Tay trái phanh sau



● Cách phanh xe an toàn:

Bước 1: Giảm hết ga

Bước 2: Sử dụng đồng thời cả 2 phanh:

Lực phanh tăng dần đều, phanh trước mạnh hơn phanh sau

Bước 3: Dừng xe

Sau khi xe dừng lại, chân phải giữ phanh, chân trái chống xuống đất (Bóp hết côn với xe tay côn)



Lưu ý:

1. Cong lưng hình chữ C dồn trọng lực vào yên xe để hạn chế lực đẩy từ phía sau
2. Căng tay và giữ thẳng lái, hạn chế việc đánh lái sang 2 bên khi phanh, tránh gây đổ ngã



Phanh trước gấp làm nhắc bánh sau



Phanh sau gấp làm khóa bánh xe

Trang bị cho người lái xe phương pháp lái xe an toàn khi cần di chuyển với tốc độ chậm vào đường nhỏ hẹp, đường đông,... hoặc những nơi đường ngập nước

Giữ thăng bằng không tốt



Giữ thăng bằng tốt



● Kỹ thuật giữ thăng bằng

- 1 Đi xe ở số thấp.
- 2 Luôn giữ đầu nhìn thẳng với tầm quan sát rộng.
- 3 Sử dụng phần hông và bụng để giữ trọng tâm của người và xe ở vị trí cân bằng.
- 4 Lắc nhẹ tay lái sang hai bên.
- 5 Xe sẽ bị đổ nếu tốc độ quá thấp, cần tăng ga để xe đứng thẳng lên.

Lưu ý: Luôn ngồi đúng tư thế lái xe để dễ dàng điều khiển xe đúng cách và an toàn



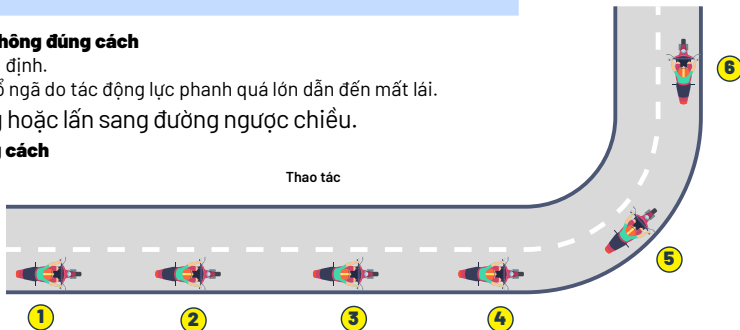
● Kỹ thuật cua vòng

● Nguy hiểm nếu vào cua không đúng cách

- Xe mất cân bằng, không ổn định.
- Bánh xe bị trượt dẫn đến đổ ngã do tác động lực phanh quá lớn dẫn đến mất lái.
- Bánh xe bị chệch hướng hoặc lấn sang đường ngược chiều.

● Lợi ích khi cua vòng đúng cách

- Người và xe cân bằng khi vào cua
- Tầm quan sát của người lái xe được mở rộng giúp cho việc cua vòng được thuận lợi và an toàn



● Kỹ thuật cua vòng

- 1 Giảm dần tốc độ bằng cách giảm ga kết hợp với phanh trước khi bắt đầu đường vòng.
- 2 Kiểm tra an toàn phía trước, phía sau qua gương và hai bên bằng cách đưa mắt nhìn qua vai.
- 3 Bấm còi để cảnh báo nguy hiểm cho các phương tiện khác (nếu cần thiết)
- 4 Đi phía bên phải theo chiều đi của mình.
- 5 Mở rộng góc cua, nghiêng người theo chiều nghiêng của xe
- 6 Tăng ga từ từ khi hết đường cua.

Lưu ý: Kết hợp sử dụng còi đèn khi vào cua nhằm cảnh báo cho các phương tiện ở phía đối diện

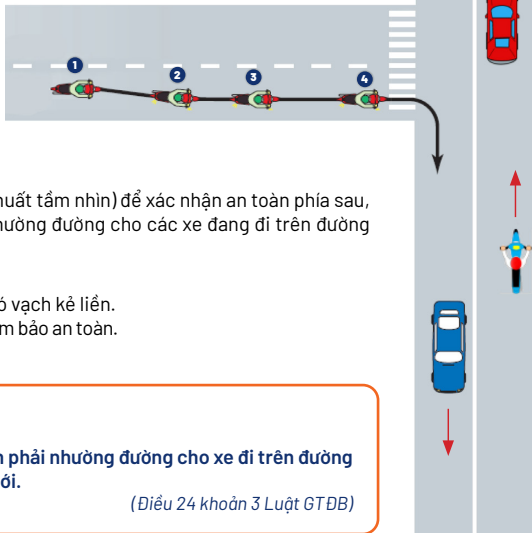
GIẢM TỐC ĐỘ TRƯỚC KHI VÀO CUA, HẠN CHẾ SỬ DỤNG PHANH KHI VÀO ĐƯỜNG VÒNG, ĐƯỜNG CUA.

● **Nguy hiểm:**

Các phương tiện đi trên đường lớn với tốc độ cao khó có thể tránh nếu bạn bất ngờ gia nhập đường lớn

● **Cách gia nhập đường lớn an toàn**

- 1 Kiểm tra an toàn phía sau và hai bên bằng cách quan sát qua gương và quay đầu nhìn qua vai.
- 2 Bật đèn xi nhan báo hiệu hướng rẽ cho các phương tiện khác biết.
- 3 Giảm dần tốc độ.
- 4 Dừng lại tại giao lộ, nếu cần (đặc biệt là giao lộ khuất tầm nhìn) để xác nhận an toàn phía sau, bên trái, bên phải, hướng đi đến và chủ động nhường đường cho các xe đang đi trên đường lớn hoặc đường ưu tiên.



Chú ý:

- + Không rẽ trái nếu đường lớn hoặc đường ưu tiên có vạch kẻ liền.
- + Chỉ gia nhập đường lớn hoặc đường ưu tiên khi đã đảm bảo an toàn.

Quy định về nhường đường

Xe đi từ đường không ưu tiên hoặc đường nhánh phải nhường đường cho xe đi trên đường ưu tiên hoặc đường chính từ bất kỳ hướng nào tới.

(Điều 24 khoản 3 Luật GTĐB)

● Nguy hiểm

- Sẽ xảy ra va chạm nếu không giữ khoảng cách an toàn vì xe phía trước có thể giảm tốc độ hoặc dừng lại bất ngờ.



$$\text{Khoảng cách an toàn} = \frac{\text{Tốc độ (km/h)}}{3,6} \times 2 \text{ giây}$$

Để tránh va chạm với xe đi phía trước, cần phải tuân thủ Quy tắc 2 giây. 2 giây là khoảng thời gian cần thiết để người điều khiển xe phản xạ với những thay đổi bất ngờ như:

1. Quan sát để nắm bắt thông tin.
2. Đưa ra quyết định (*Thế nào là an toàn nhất?*).
3. Thực hiện quyết định (*Giảm tốc độ, dừng lại hoặc vòng tránh*).

Tốc độ xe của bạn (km/h)	Khoảng cách an toàn với xe đi phía trước	
	Theo quy tắc 2"	Theo quy tắc 4"
20	11 mét	22 mét
30	17 mét	33 mét
40	22 mét	44 mét
50	28 mét	56 mét
60	33 mét	67 mét

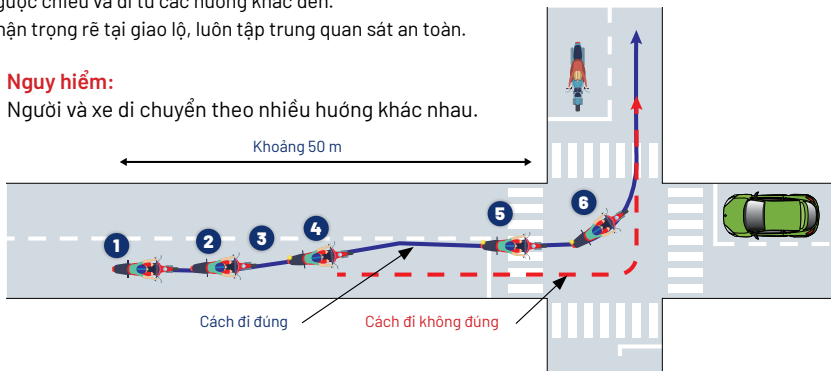
Trường hợp hạn chế về điều kiện ánh sáng, thời tiết hoặc có xe phía sau đi quá gần xe bạn, bạn hãy thực hiện theo quy tắc 4 giây (đặc biệt là ban đêm)

HÃY LUÔN GIỮ KHOẢNG CÁCH AN TOÀN VỚI XE PHÍA TRƯỚC BẰNG CÁCH THỰC HIỆN QUY TẮC 2S (4S)

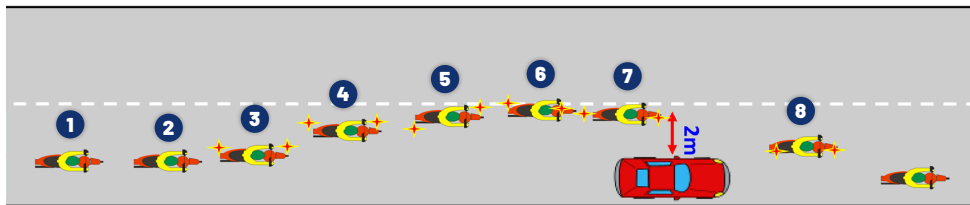
- 1 Xác định hướng đi sớm trước khi tới giao lộ.
- 2 Kiểm tra an toàn phía sau qua gương và quay đầu qua vai quan sát bằng mắt.
- 3 Bật đèn báo hiệu xin chuyển hướng.
- 4 Giảm dần tốc độ và dịch chuyển dần sang làn đường phù hợp với hướng đi của mình.
- 5 Xác nhận an toàn phía trước, hai bên, phía sau và chủ động nhường đường cho người đi bộ, các phương tiện đi ngược chiều và đi từ các hướng khác đến.
- 6 Thận trọng rẽ tại giao lộ, luôn tập trung quan sát an toàn.

Nguy hiểm:

Người và xe di chuyển theo nhiều hướng khác nhau.



**ĐỂ ĐẢM BẢO AN TOÀN KHI ĐI QUA GIAO LỘ. HÃY XÁC ĐỊNH HƯỚNG RẼ SỚM,
LUÔN CHÚ Ý QUAN SÁT VÀ CHỦ ĐỘNG NHƯỜNG ĐƯỜNG**



● **Nguy hiểm:**

Khi vượt có thể va chạm với xe bị vượt hoặc các xe đi ngược chiều

● **Các bước vượt xe an toàn**

- 1 Duy trì tốc độ ổn định ở phía sau xe định vượt, giữ khoảng cách an toàn với xe định vượt.
- 2 Kiểm tra an toàn phía trước.
- 3 Kiểm tra an toàn phía sau qua gương và quay đầu nhìn hai bên qua vai.
- 4 Bật đèn xi - nhan trái báo hiệu chuyển hướng (báo xin vượt) và dịch chuyển dần sang bên trái.
- 5 Kiểm tra an toàn một lần nữa khi xe phía trước đã nhường đường.
- 6 Tăng tốc độ để vượt, giữ khoảng cách an toàn 2m bề ngang với xe bị vượt.
- 7 Trong khi vượt, dùng còi để báo hiệu cho xe bị vượt biết là bạn đang vượt.
- 8 Sau khi vượt xe, bật xin - nhan để xin đường bên phải, kiểm tra an toàn xung quanh và chuyển hướng dần về bên phải. Tuyệt đối không đột ngột tạt ngang trước mặt xe bị vượt.

Lưu ý: • Chỉ vượt xe khi đủ điều kiện an toàn

- Giữ khoảng cách an toàn với xe bị vượt & tăng tốc để giảm thời gian chạy song song với xe bị vượt

● Nguy hiểm khi lái xe trời tối

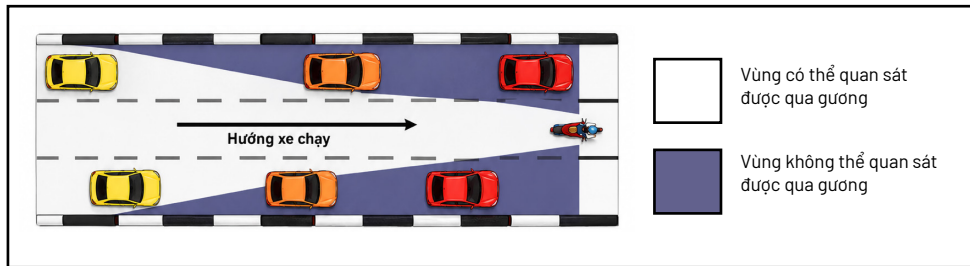
- Tầm nhìn bị hạn chế, không thể nhìn rõ được các vật ở xung quanh (đặc biệt tốc độ càng cao càng nhìn không rõ).
- Bị đèn pha của xe đi ngược chiều làm lóa mắt và không thể nhìn thấy đường.
- Bị đèn pha xin vượt của xe phía sau chiếu vào gương xe làm bạn lóa mắt đột ngột.
- Các phương tiện khác cũng khó nhìn thấy bạn khi trời tối.



● Phương pháp lái xe an toàn khi trời tối

- 1** Tìm cách để các phương tiện dễ dàng nhận ra bạn.
 - Đảm bảo là đèn xe hoạt động tốt.
 - Tuyệt đối không lái xe nếu đèn xe bị hỏng.
 - Mặc quần áo sáng màu hoặc phản quang.
- 2** Đi tốc độ chậm.
 - Đi với tốc độ chậm sẽ giúp bạn có thời gian
 - Phản ứng với những tình huống bất ngờ xảy ra.
- 3** Giữ khoảng cách an toàn với các phương tiện khác.
 - Giúp bạn kịp phản ứng với các tình huống bất ngờ vì không chỉ bạn khó nhìn rõ các phương tiện khác mà các phương tiện khác cũng khó nhìn thấy bạn trong đêm tối.
- 4** Tránh nhìn thẳng vào đèn xe đi ngược chiều.
 - Tránh nhìn thẳng vào đèn xe đi ngược chiều vì như vậy bạn sẽ bị lóa mắt & không thể nhìn rõ.
- 5** Sử dụng đèn tầm cao để có tầm nhìn tốt hơn.
 - Sử dụng đèn tầm cao để có tầm nhìn tốt hơn.
 - Lưu ý: chuyển sang đèn tầm thấp khi có xe, người đi bộ đi tới hoặc khi đi trong đô thị.

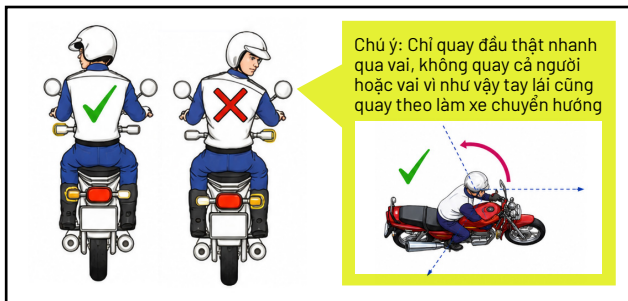
TUYỆT ĐỐI KHÔNG LÁI XE VÀO BAN ĐÊM KHI ĐÈN XE BỊ HỎNG



CÁCH KIỂM TRA BẰNG MẮT

KHẮC PHỤC:

Quan sát an toàn hai bên và phía sau không chỉ **qua gương**, mà còn bằng cách quay đầu qua vai nhìn trực tiếp **bằng mắt**



Honda Việt Nam

không chỉ nỗ lực cung cấp các sản phẩm chất lượng,
với những tính năng an toàn tiên tiến nhất mà còn cung cấp
các kiến thức và kỹ năng lái xe an toàn,
như một sản phẩm an toàn trọn gói đem lại sự an toàn
và niềm vui cho khách hàng!

