

# 卡丁金卡納歡樂趴

## Karting Slalom/Gymkhana

### Training Camp Manual





## 一、Karting Gymkhana/Slalom 是什麼？

卡丁金卡納，也稱為卡丁沙拉龍，是一項賽車運動項目，涉及駕駛小型的卡丁車穿越由交通錐標記出的賽道。其目標是盡可能快地按照指定路線行駛穿越賽道，而且不撞擊任何交通錐，以免受到時間處罰。

卡丁金卡納通常作為業餘賽車或者休閒運動的一種形式進行，它與大家熟知的卡丁車場地賽(Karting Circuit Race)大有不同，在國外普受草根級賽車運動參與者所歡迎，特別是未達考取駕照年齡的兒童及少年，得以及早接觸賽車運動。它需要精準、靈活和迅速的反應能力，以在緊密彎道和障礙物之間操控卡丁車，而不會撞倒任何交通錐來完走。

比賽可以在各個年齡層中進行，從本地俱樂部賽事到全國錦標賽甚至已正式列為FIA 賽車世運會的國際少年賽車單項、供14至16歲的少年男女進行競技。無疑與其他形式的賽車項目相比，為進入賽車運動提供了一個有趣且易於接觸的入門點，使參與者能夠在相對低成本和安全的環境中磨練駕駛技能，為未來進入其他賽車單項運動打下紮實的基礎。

卡丁金卡納不單是一項正式的賽車運動單項，它也是一項全民可以不分性別，不論老少，甚至親子可以共同參與的休閒活動。

## 二、卡丁金卡納對少年學子的教育意義

卡丁金卡納可以提供學校學生多種教育益處，不僅僅是賽車的刺激。以下是卡丁金卡納參與可提供的一些教育功能：

1. **STEM 學習：** 卡丁車涉及科學(Science)，科技(Technology)，工程(Engineering) 及數學(Mathematics)。學生可以瞭解運動物理學的概念，包括加速度、摩擦力和離心力等，他們還可以瞭解卡丁車的機械元件以及它們如何共同產生運動。要快速的決策和解決問題的能力，例如調整駕駛技巧以通過狹窄的彎道或解決卡丁車的機械問題。學生學會了進行批判性思維和適應不斷變化的情況，這是生活中各個方面都寶貴的技能。
2. **團隊合作和團隊精神：** 卡丁金卡納賽事通常強調男女車手的合作和團隊精神。學生學會尊重他們的競爭對手，無論他們是贏是輸，都明白在團隊賽事中團隊合作的重要性。
3. **安全意識：** 安全是卡丁車比賽中最重要，參加卡丁金卡納的學生將瞭解遵循安全規程、佩戴適當的安全裝備以及尊重賽道規則的重要性。這些教訓可以轉化為在其他生活領域，如在公共道路上駕駛時更加安全意識。
4. **身體健康：** 需要身體健康和耐力，因為車手需要在比賽中保持集中注意力和控制車輛。參加卡丁車障礙賽可以鼓勵學生保持活躍，並促進健康的生活方式。
5. **制定目標和取得成就：** 為自己設定個人目標並努力實現是卡丁車的基本要素。學生學會為自己制定現實可行的目標，無論是提高圈速、掌握具有挑戰性的彎道還是獲得登上頒獎臺的成績。通過堅持不懈的努力，他們體驗到實現目標的滿足感，這可以提高他們的自信心和動力。
6. **冒險精神：** 在現行的教育體系內，比較缺乏冒險精神的啟發和引導，也許與學校擔心與冒險可能帶來的風險不無關係，而卡丁金卡納的既刺激卻又具有高度的安全性，正可作為冒險教育的活動憑介。

總的來說，參加卡丁金卡納可以為學校學生提供一系列超越賽車運動的教育益處，幫助他們培養在生活的各個方面都能發揮作用的寶貴技能和知識。

### 三、卡丁金卡納的安全要領

卡丁金卡納是一種入門的賽車運動，同樣也有潛在的危險，因此參加遠項運動自然也要有基礎的安全防護，除了基本的人身安全裝備外，也要注意靜止時的安全規範和在動態駕駛時保護自己和別人的安全。

- 第一：我們一律建議從卡丁車的左邊上下車，避開右邊的引擎部分。
- 第二：駕駛時與剛熄火時，卡丁車的引擎是有一定的熱度的勿去觸摸。
- 第三：在車輛發動時，前後都不要站著人，避免煞車不及而撞傷人群。
- 第四：上車時的第一個與下車時最後一個步驟都是穿脫「安全帶」。
- 第五：在工作人員給予指示之前，切勿自行踩踏油門或發動車輛。
- 第六：卡丁車未完全熄火靜止時，請勿自行解開安全帶下車。
- 第七：若前方有其他車輛，請保持安全距離，並做好隨時煞車的準備。
- 第八：下車時可以扶著方向盤或椅背，也可先踩踏座椅站立來下車
- 第九：個人安全裝備包含安全帽、最好是全罩式，禁止使用西瓜皮安全帽  
若為使用別人提供共用的安全帽，則必須自備頭套。
- 第十：長頭髮之女生必須以頭套包裹全部頭髮，以防外露被卷入做成嚴重傷害
- 第十一：起跑時要拉下安全帽的擋風罩，避免臉或皮膚受到胎屑噴濺。
- 第十二：上衣以長袖或外套可蓋住手臂為優。長褲亦然。
- 第十三：冬天時若必須配戴圍巾，必須全部塞入外套內，不得外露飛揚，以防卷入鍊條內造成致命傷害。
- 第十四：不得穿著露趾或拖鞋，若為有鞋帶之運動鞋，則鞋帶必須塞入鞋身內，以免發生勾住油門或煞車之意外。
- 第十五：賽車手套除了此滑外也有很好的保護作用，要習慣穿戴使用
- 第十六：開車時禁止嚼食口香糖，以免做成喉嚨之意外。
- 第十七：酒後禁止駕車，同樣適用於卡丁金卡納。

## 四、卡丁金卡納的基本駕駛要領

### 1. 該怎麼正確駕駛卡丁車呢？

首先，我們該先知道如何握好方向盤：

- 正確的握法會是雙手對稱，左右手握在三點鐘與九點鐘方向。
- 大拇指可以選擇「扣住方向盤」或是「頂住方向盤」兩者皆可。
- 此時施力方式會是「掌心推方向盤」，而不是用手指施力去扯動。

接著，找出自己最舒服的坐姿和手部角度：

- 正常來說我們第一個會調整的會是座椅前後，改變握方向盤的距離。
- 而舒服且適當的坐姿，是讓駕駛視線和手的角度有一個平衡為優先。
- 如果座椅前後不能調整，則建議準備椅墊或腰靠來讓坐姿更舒適。
- 最後是踏板調整，這邊會影響到是否能人車一體的踩踏油門煞車。
- 適當的舒適踏板距離，會是讓雙腳微微夾住中間的油箱為優先。

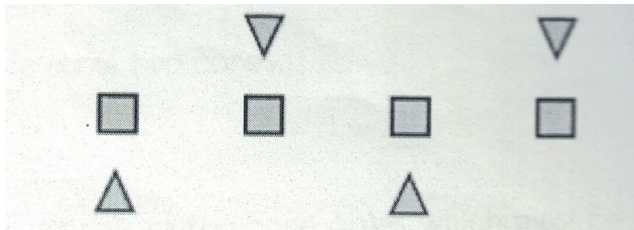
### 2. 該如何把卡丁車開好呢？

你需要知道，方向盤、油門、煞車這三樣都不是「大力出奇蹟」的東西。

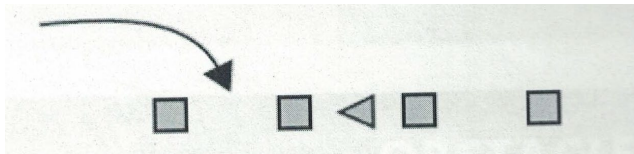
- 第一守則：握持方向盤駕駛時，固定你的雙手不離開握持的位置。
- 第二守則：轉動方向盤時，要有「轉多少就會動多少」的心理預期。
- 第三守則：感覺轉向過頭時，「先以修正角度為優、反打方向為輔」。
- 第四守則：油門煞車踏板其實也有深淺能控制，非必要時絕對不亂踩。
- 第五守則：油門的控制口訣是「加速時慢踩到底、煞車時快速收回」。
- 第六守則：煞車的控制口訣則反「煞車時快踩到底、再慢慢地收回」。
- 第七守則：非特殊情況，「煞車與油門，絕對不能同時踩踏和使用」。
- 第八守則：油門不是快速踩到底就會快，反而是「踩的順加速才會快」。
- 第九守則：煞車不是故意不踩就會快，其實是「踩對時機且精準就快」。
- 第十守則：卡丁金卡納是一項正規運動，並不是玩具，請認真地對待它



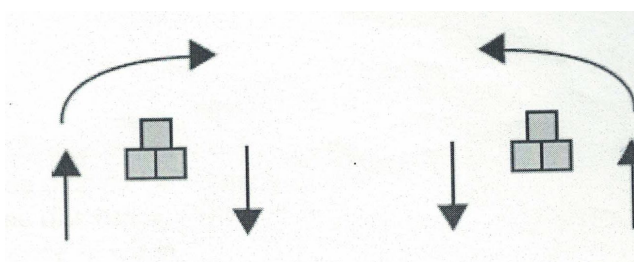
## 五、FIA KART SLALOM COMMON PATTERN



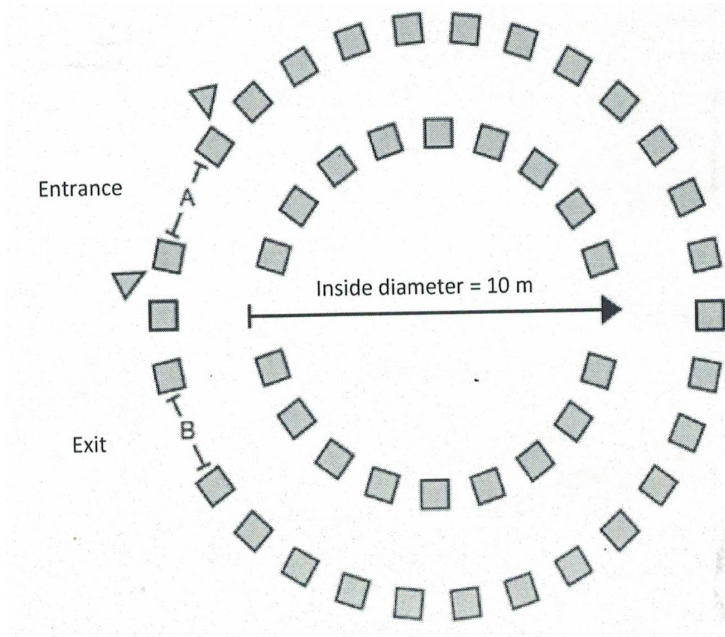
SLALOM



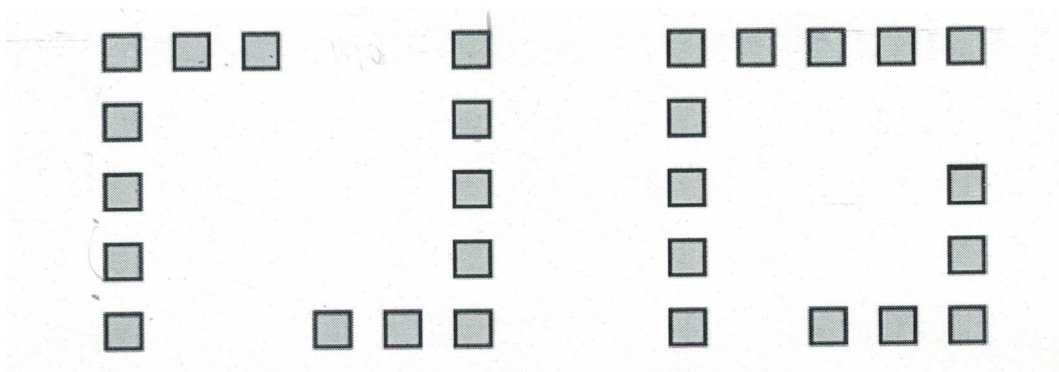
CHANGEOVER



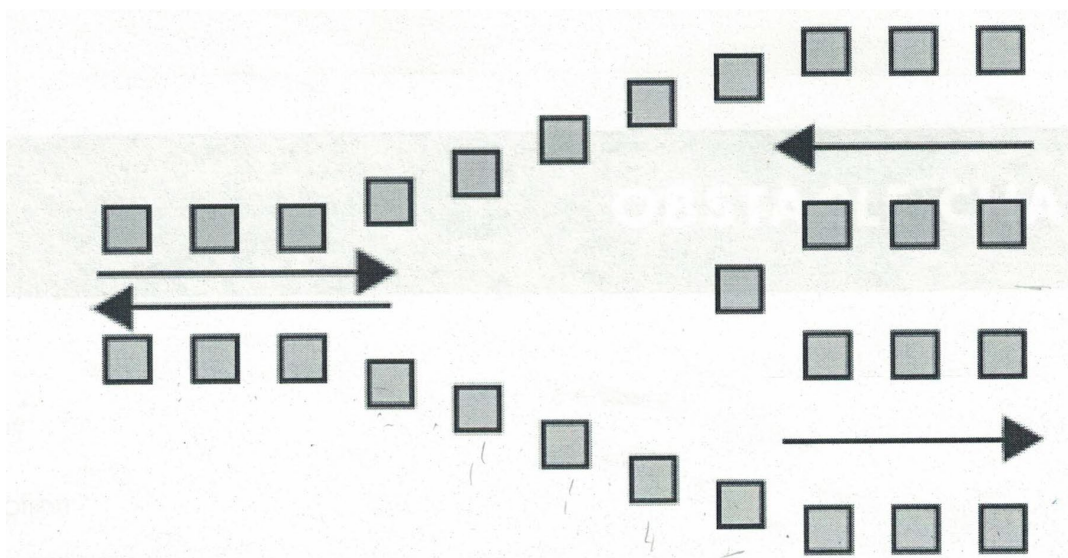
180 TURN



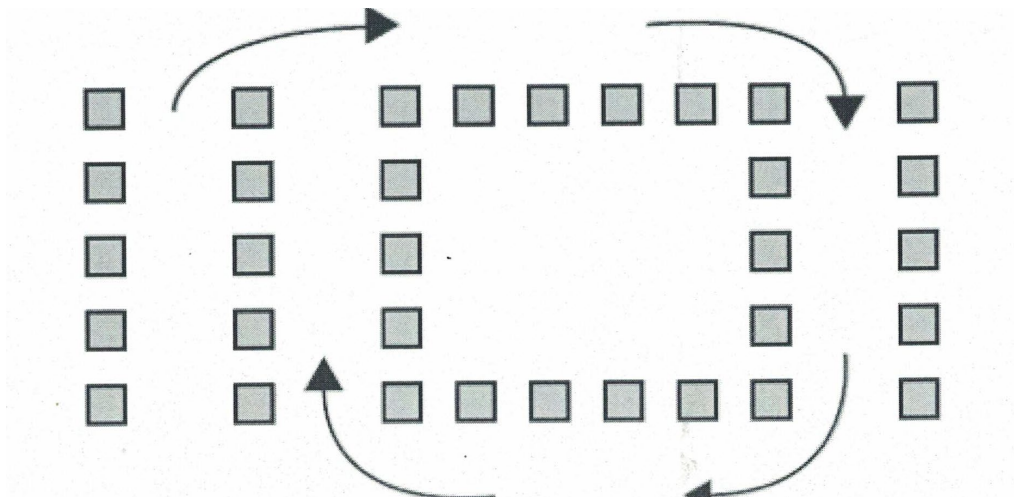
ROUNDABOUT



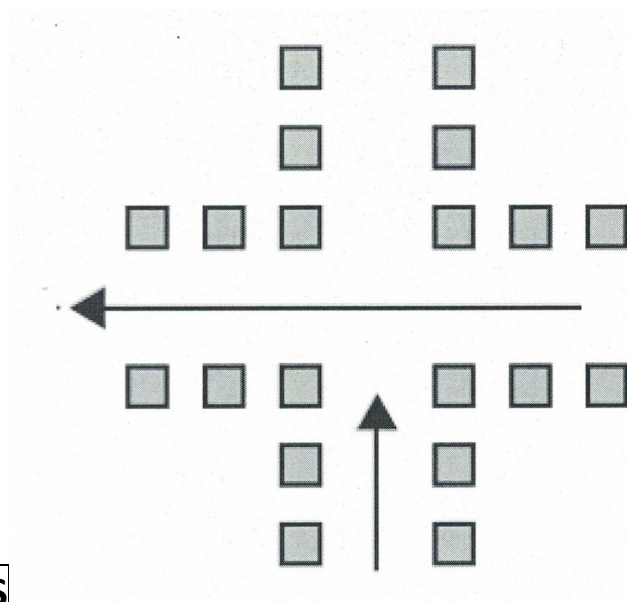
BOX



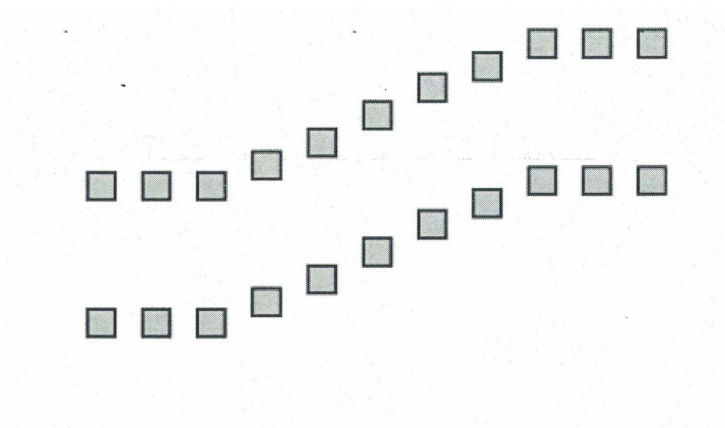
Y



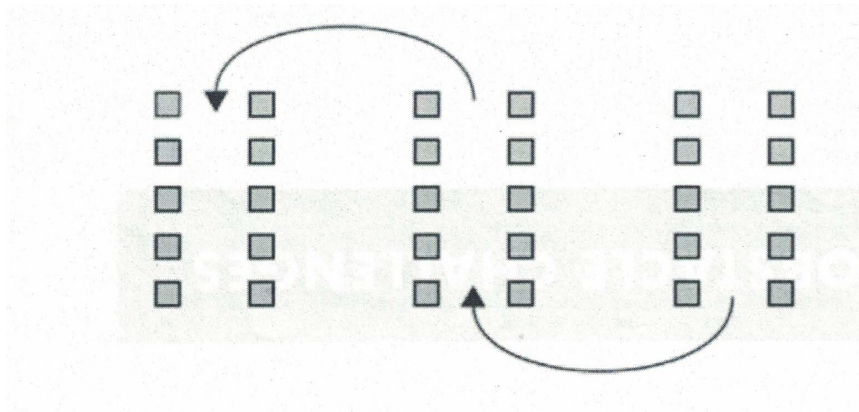
SNAIL HOUSE



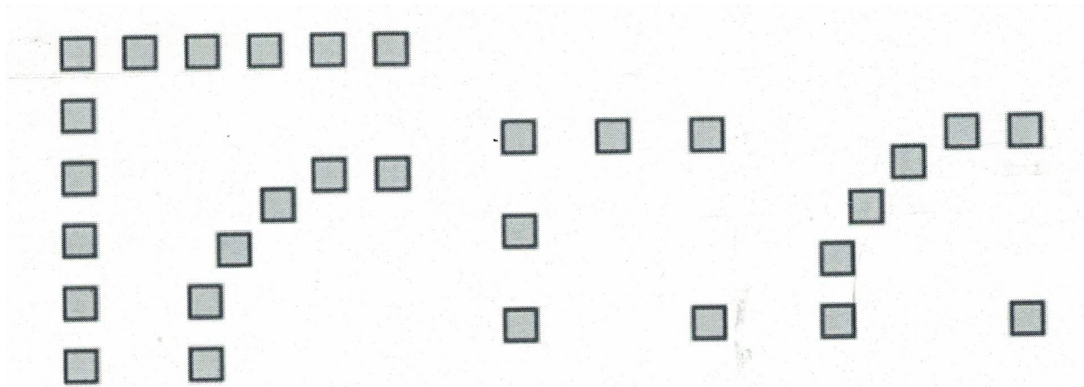
CROSS



S-shaped track lane

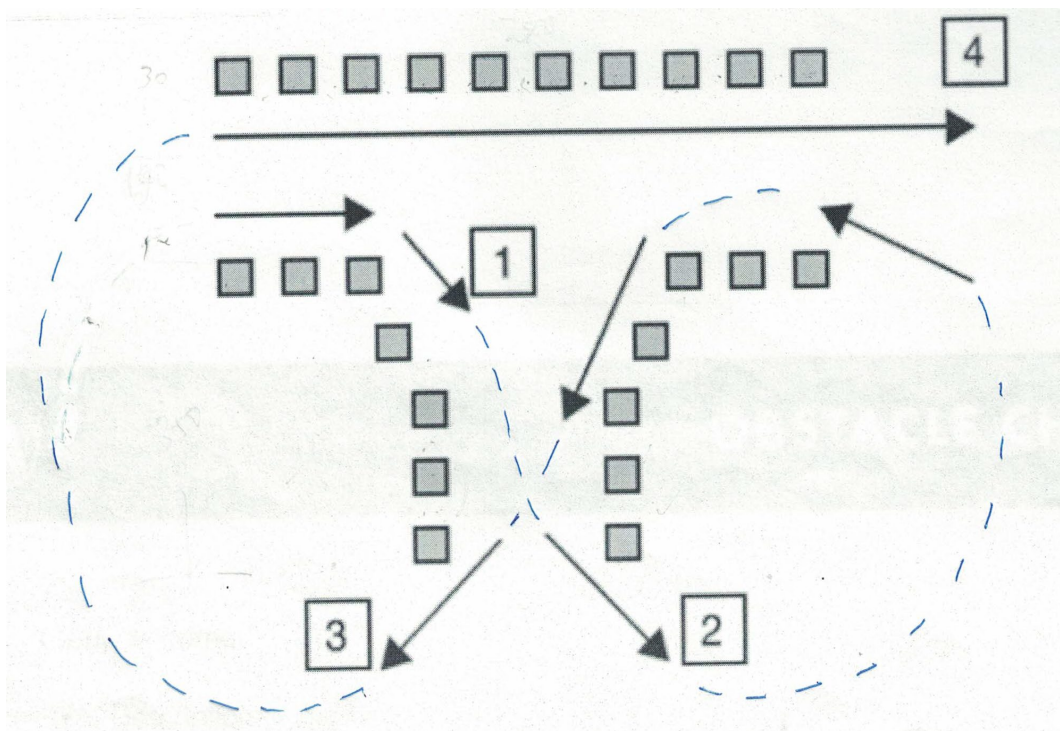


Z-Shaped track

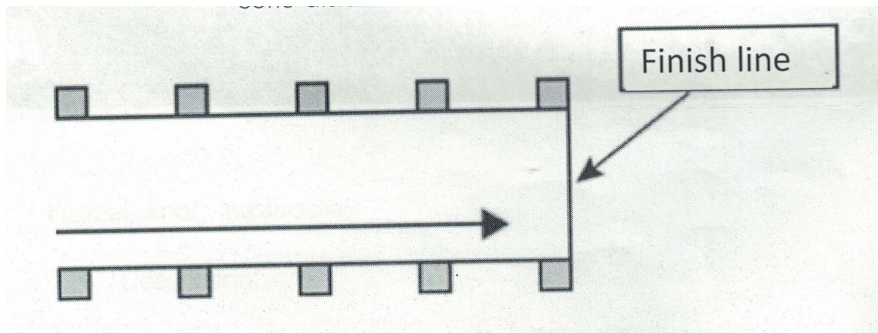


GERMAN CORNER

NORMAL CORNER



KNOT MUSHROOM



FINISH LANE

### 六、KARTING SLALOM/GYMKHANA ROUTE MAP SAMPLE

