

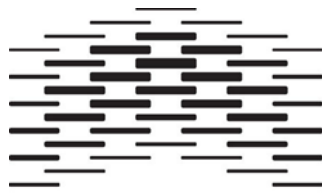
MASTEROPPGAVE
Avdeling for yrkesfaglærerutdanning
2013

Ledsagerveiledning for privat øvelseskjøring klasse B
Del 2. Klausulert.



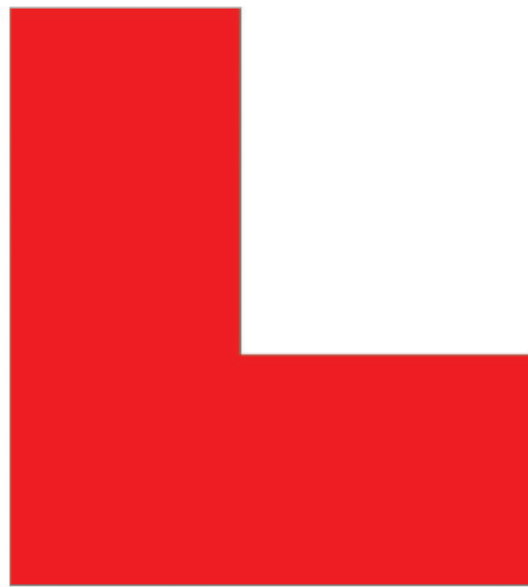
Marianne Merli

Fakultet for lærerutdanning og internasjonale studier
Institutt for yrkesfaglærerutdanning



**HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS**

LEDSAGERVEILEDNING FOR PRIVAT ØVELSESKJØRING



- til deg som skal være ledsager og øvelseskjøre med poden, kjæresten eller en venn😊

Innhold

Takksigelser	5
Til ledsageren	6
Forord	6
Øvelseskjøring	7
Læring og læringsmiljø	7
Mesterlære og taus kunnskap	8
Forberedelser til kjøring	10
Sittestilling	10
Speil og dødvinkel	10
Start og stans av motor	11
Rattet	11
Pedalene	12
Girene	12
Igangkjøring, stans og giring	13
Igangsetting	13
Oppgiring	14
Stans	15
Igangsetting fra kant	16
Stans inntil kant	17
Nedgiring	18
Krypekjøring	19
Nødakselerasjon og nødbrems	19
Svinge til høyre og venstre i vegkryss	20
Vegkryss	20
Vikeplikt	21
Plassering i kjørefeltet	21
Høyresvinger	21

Venstresvinger.....	23
Kort stans, ny start	24
Bakkestart.....	25
Bakkestart uten parkeringsbrems	25
Bakkestart med parkeringsbrems	27
Ryggning, vending og parkering	28
Ryggning	28
Vending.....	29
Parkering	29
Lukeparkering.....	31
Grunnleggende kjøretøybehandling under sammenhengende kjøring.....	32
Sammenhengende kjøring	32
Sikkerhetskontroll	34
Tips for øvelseskjøringen videre.....	34
Systematisk og automatisert informasjonsinnhenting	35
Rundkjøringer	37
Høyre i rundkjøringer	38
Rett fram i rundkjøringer.....	40
Venstre i rundkjøringer	41
Lysregulerte kryss.....	42
Forkjørsvveg	45
Å kjøre på forkjørsvveg	45
Plassering i veibanen	46
Fartstilpasning på forkjørsvveg	47
Kjøring inn på og av forkjørsvveg	48
Å krysse eller kjøre inn på forkjørsvveg	48
Til høyre inn på forkjørsvveg.....	48
Til venstre inn på forkjørsvveg	49

Å svinge av forkjørsvveg.....	50
Motorveg.....	51
Å kjøre inn på motorveg.....	51
Å kjøre av fra motorveg.....	52
Å kjøre på motorveg.....	53
Envegskjørte gater.....	55
Alle trafikale øvelser satt sammen	55
Avsluttende ord til ledsager	56

Takksigelser

Det er mange som har hjulpet meg på den 6 år lange veien det tok å skrive denne boken.

Først av alt må jeg takke elevene mine som gjorde meg oppmerksom på at de ønsket seg en slik bok. Uten dere hadde denne boka aldri vært påtenkt.

Jeg vil også takke mine medstudenter på Mastergradstudiet i yrkespedagogikk ved Høgskolen i Oslo og Akershus som tente på ideen og heiet meg fram. Takk også til veilederne mine, og spesielt til Hæge Nore.

Takk også til ledsagere og øvelseskjørere som deltok i et forskningsprosjekt. I prosjektet ble boken prøvd ut. Dette gav meg verdifulle tilbakemeldinger.

Takk til de som bidro til at jeg til slutt sendte inn søknadspapirene til trafikklærerskolen, spesielt til min MC-lærer Ronny Ruud.

Takk til de dyktige lærerne ved den daværende Staten Trafikklærerskole. En spesiell takk til min engasjerende og flinke lærer i trafikkpsykologi, Dagfinn Moe. Tusen takk til min fantastiske øvingslærer Hilde Kjelsrud for all hjelp gjennom studiet.

Takk til Lillestrøm Trafikkstasjon, hvor jeg har fått delta på mengdetreningsmøte.

Takk til ledsager Rune med øvelseskjørerne Marte og Marius som stilte opp på billedtaking i forbindelse med øvelseskjøringen.

Til slutt en spesiell takk til min mentor, Jostein Thori (†2011). Jostein ble min mentor da jeg begynte som nyutdannet trafikklærer. Han lærte meg utrolig mye. En mer engasjert og dyktig fagmann skal du lete lenge etter. Mange av hans ord vil leve videre gjennom denne boken.

INNLEDNING

Til ledsageren

Forord

Ledsagerstøttet opplæring kan foregå fra den som skal øvelseskjøre, heretter kalt øvelseskjøreren, fyller 16 år. Forutsatt at øvelseskjøreren har gjennomført trafikalt grunnkurs ved en trafikkskole, eller er minimum 25 år.

Denne boken er ment som et hjelpemiddel til ledsageren. De blå boksene inneholder sitater du kan formidle direkte til øvelseskjøreren.

Boken fungerer også for deg som skal være ledsager på med bil med automatgir.

Repetér hver øvelse til øvelseskjøreren mestrer øvelsen.

Kvalitetssikres øvelseskjøringen ved å ta undervisningstimer ved en trafikkskole med jevne mellomrom. Som ledsager kan du be om å få være med på undervisningstimene. Et godt samarbeid mellom trafikklærer og ledsager gir god opplæring.

Velg øvelsesområde med omhu. Hvert kapittel inneholder beskrivelse av øvelsesområde.

Ha god tid. Ledsager og øvelseskjører bør inngå en fast avtale om når øvelseskjøring skal finne sted.

Start så tidlig som mulig.

Kjør så mye som mulig.

Husk L og ekstra speil!

Lykke til☺



Øvelseskjøring

Statens vegvesen holder informasjonkvelder om øvelseskjøring. Der vil du også få utdelt en informasjonspakke. På Statens vegvesen sine sider www.vegvesen.no, finner du til enhver tid gjeldende regler rundt øvelseskjøring.

Jeg gjør oppmerksom på at øvelseskjøreren må ha fylt 16 år og ha deltatt på trafikalt grunnkurs ved en trafikkskole. Har øvelseskjøreren fylt 25 år, er det tilstrekkelig å delta på kurs i tiltak ved ulykke, førstehjelp og mørkekjøringsdemonstrasjon.



Ledsageren må være minst 25 år, og hatt førerkort sammenhengende siste 5 år. I tillegg skal bilen utstyres med en rød L, samt ekstra speil til ledsager.

For ordens skyld vil jeg påpeke at det er ikke er noe krav om at bilen må ha parkeringsbrems montert midt i mellom forsetene. Det er tillatt å øvelseskjøre på motorveg, og med flere personer i bilen. Øvelseskjøring med tilhenger er tillatt utfra ledsagers førerrett for tilhenger.

Læring og læringsmiljø

Kommunikasjonen mellom deg som ledsager og øvelseskjøreren må være åpen og rolig. Du kan skape et godt læringsmiljø i bilen ved å avklare roller og ansvar. Under øvelseskjøringen må dere legge bort rollen som to personer i nær relasjon. Dere må gå inn i rollene som lærer (ledsager) og elev (øvelseskjører). Det er ditt ansvar at øvelseskjøringen foregår på en trygg måte. Ikke forvent at øvelseskjøreren intuitivt forstår noe du ikke har forklart. Du har ansvaret for å følge vegtrafikkloven og trafikkreglene. Øvelseskjøreren overtar gradvis dette ansvaret etter hvert som han lærer.

Å lære seg noe nytt tar tid. Det er mye som må forklares og erfares. Hvis øvelseskjøreren gjør en feil, ligger årsaken antakelig i uvitenhet eller mangel på kapasitet. Din jobb er å legge til rette for at læring kan skje.

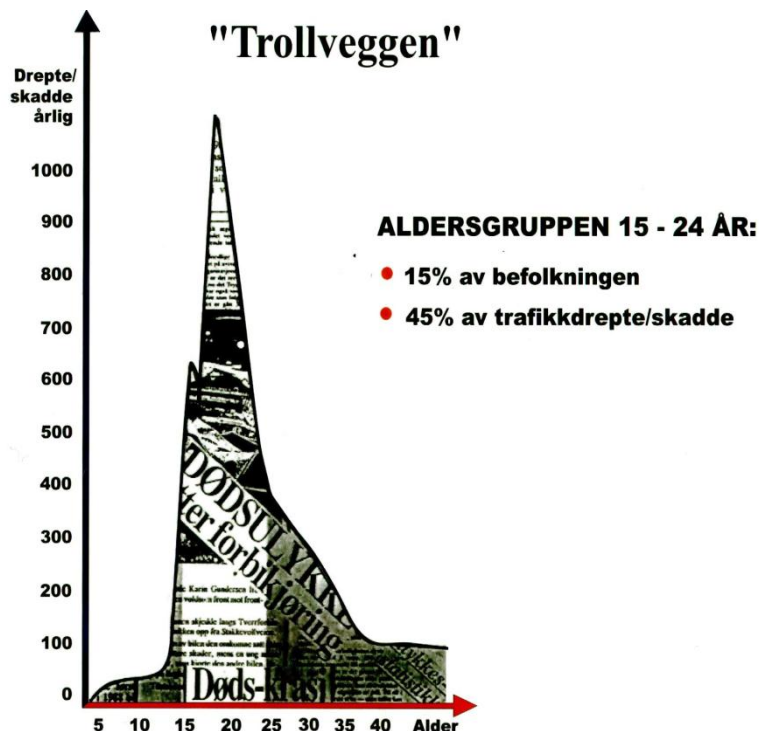
Du må være rolig, trygg og tydelig i rollen din som ledsager. Du må sørge for at risikoen ved øvelseskjøringen blir liten, ved å være ditt ansvar bevisst. Denne boken hjelper deg med det. Å se langt fram og bevege blikket er i stor grad nøkkelen til suksess.

Mesterlære og taus kunnskap

Mesterlære er en gammel modell for hvordan man lærer. Hovedprinsippet er at eleven lærer av mesteren. Taus kunnskap er alt som ikke er sagt, men likevel lært. Dette kan for eksempel være å kjøre i 120 kilometer i timen på motorveien. Hvis øvelseskjøreren ofte har opplevd å være passasjer når ledsageren har kjørt i 120 km/t på motorveien uten at det har oppstått noen ulykke eller nesten ulykke, blir dette en form for mesterlære og taus kunnskap.

Tenk over følgende: Hva er det verste scenarioet du kan tenke deg etter at poden/kjæresten/vennen din har ervervet førerkort og er ute og kjører på egen hånd?

Gjør ditt for at barnet ditt ikke skal bli en av 12000 drepte eller skadde i trafikken i Norge hvert år! Unge i alderen 15 – 24 er spesielt ulykkesutsatt, som illustrasjonen ”Trollveggen” viser. De utgjør kun 15 prosent av befolkningen, men unge i denne aldersgruppen utgjør hele 45% av de 12000 som blir skadd eller drept hvert år.



La meg si det på en annen måte: Hva vil du *ikke* lære bort?

Husk at du har en betydelig rolle innen mesterlære og som rollemodell. Du kan ikke benytte deg av pedagogikken ”gjør som jeg sier, og ikke som jeg gjør”. Du må kjøre slik du ønsker øvelseskjøreren skal kjøre. Være din rolle bevisst. Du har mye bra å tilby. Lære bort gode holdninger ved å kjøre på en trygg, lovlig og forsvarlig måte. Alltid!

TEKNISKE ØVELSER

Forberedelser til kjøring

Øvelsesområdet:

- Helt flatt terreng. Slik kan du finne ut om området er egnet: Sette bilen i fri. Bilen skal stå helt i ro uten bruk av parkeringsbrems eller bremsepedal.
- Øde/folketomt. Eksempelvis en stor parkeringsplass. Eventuelt en veg med få vegkryss og lav fartsgrense, maksimalt 30 km/t.

Sittestilling

Vis øvelseskjøreren hvordan han stiller inn setet og rattet. Knærne skal ha en vinkel som er mer enn 90 grader. Håndleddet skal rekke fram til toppen av rattet samtidig som korsryggen skal ha kontakt med stolryggen.



Speil og dødvinkel

I sidespeilene skal øvelseskjøreren se dørhåndtaket på døra bak. Dette skal sees cirka 1/3 opp på speilet. 1/3 av det som synes i speilet skal være bilen. Resten av speilbildet skal være av omgivelsene.

Ta ned vinduet på sjåførsiden, og still deg i dødvinkelen. Få øvelseskjøreren til å bekrefte at han ikke ser deg i speilet.

*Vri på hodet. Nå ser du meg!
Jeg står i dødvinkelen. Og her
kan det gjemme seg en hel bil!*

*Det er viktig å sjekke
dødvinkelen før du flytter bilen
sidevegs.*



Start og stans av motor

Vis øvelseskjøreren hvordan han starter og stanser motoren.

Rattet

Sett bilen i fri, sett på parkeringsbremsen og start bilen.

Det er viktig å ha et godt grep om rattet. Hendene plasseres cirka «ti på to».

Nå skal du øve på å svinge mens bilen står i ro.

Når du skal svinge mye, må du bruke krysstak. Du skal klatre på rattet.

Bruk hendene som når du klatrer i et tau.

- *Sving så fort du kan til venstre.*
- *Sving så fort du kan til høyre.*
- *Se ut av frontruta mens du svinger så fort du klarer!*



Pedalene

Det er tre pedaler. Til høyre er gasspedalen. I midten er bremsepedalen. Til venstre er koplingspedalen. Den må du trå inn når du skal gire.

Girene

La øvelseskjøreren øve på å skifte gir mens bilen står i ro. Han kan se på girstangen til å begynne med. Deretter skal han se langt fram. Girskiftene skal utføres uten bruk av makt.

Nå skal du øve på å gire mens bilen står i ro.

På gir-kula er det forklart hvor de forskjellige girene er plassert. Det er tegnet streker mellom girene. Det er spor du skal føre girstanga i når du skifter gir.

Legg merke til at ingen streker går på skrå. Mellom 3. gir og 4. gir er posisjonen fri.

Du skal utføre girskifter med rolige bevegelser. Bruk aldri makt.



Igangkjøring, stans og giring

Nå skal jeg først forklare hvordan du skal utføre en igangsetting.

Du skal bare bruke koplingspedalen ved igangsetting. Gasspedalen skal du få bruke senere.

Først skal du ta inn koplingspedalen, og sette bilen i 1.gir. Deretter skal du ta av parkeringsbremsen. Husk å se langt fram.

Slipp koplingspedalen ut. Bilen vil begynne å bevege seg sakte forover. Griepunktet kalles det punktet på koplingspedalen rett før bilen settes i bevegelse. I og med at du ikke vet hvor griepunktet er, må du bevege benet sakte. Når du merker at bilen vil begynne å røre på seg, har du funnet griepunktet. Hold benet i ro et par sekunder, før du fortsetter å føre koplingspedalen rolig ut. Da får du en fin igangsetting.

Igangsetting

Be øvelseskjøreren om å repetere det du har fortalt før han utfører øvelsen. Det er ikke behov for å bruke bremsepedal. Bilen skal stå i ro uten brems. Du kan lede øvelsen slik:

- *1 gir*
- *Parkeringsbremsen av*
- *Se langt fram*
- *Slipp koplingspedalen rolig ut til du finner griepunktet*
- *Hold koplingspedalen i ro*
- *Beveg koplingspedalen helt ut*

Nå er det tre mulige utfall:

1. Bilen kveles. Vis lampene som viser at motoren har stoppet.
2. Bilen kenguruhopper i gang. Øvelseskjøreren er for rask med koblingspedalen.
3. Dette går strålende☺

Nå skal dere stanse. Fordi bilen går sakte, kan du bruke denne rekkefølgen når du leder:

Nå skal du stanse.

- *Tråkk inn koplingspedalen*
- *Tråkk forsiktig på bremsepedalen til bilen står i ro*
- *Sett bilen i fri*
- *Slipp ut koplingspedalen*
- *Sett på parkeringsbremsen*
- *Slipp bremsepedalen*

Oppgiring

Nå skal du tråkke på gasspedalen etter at du har tatt en igangsetting. Da vil bilen få høyere fart, og du må gire til 2. gir. Legg merke til hvilket tall turtelleren viser når du skal skifte gir. Jeg skal fortelle deg hva du skal gjøre.

La øvelseskjøreren ta en igangsetting og deretter tråkke på gasspedalen.

Øvelsen kan gjennomføres uten det siste punktet hvis det blir mye rusing av motoren.

- *Ta handa ned på girstanga*
- *Tråkk rolig inn koplingspedalen og slipp gasspedalen rolig*
- *Flytt girstanga fra 1.gir til 2.gir*
- *Slipp koplingspedalen rolig ut*
- *Tråkk inn gasspedalen når koplingspedalen passerer gripepunktet*

Riktig rekkefølge for stans bør øves inn samtidig.

Stans

Du skal alltid se i innvendig speil før du trækker på bremsepedalen. Det er for å unngå å bli påkjørt bakfra. Du må begynne ekstra tidlig med en forsiktig nedbremsing hvis bilen bak holder liten avstand.

Bremsepedalen skal trækkes inn før koplingspedalen.

Koplingspedalen skal trækkes inn rett før stans.



Bremsepedal og innvendig speil hører sammen. Likeså blinklys og innvendig speil.

Pass på at øvelsen utføres i riktig rekkefølge. Øvelseskjøreren vil muligens trække inn koplingspedalen for tidlig fordi han er redd for at motoren skal stanse. Du kan lede slik:

- *Innvendig speil*
- *Bremsepedal*
- *Koplingspedal*

Øv igangkjøring med oppgiringer til 2. og 3. gir før stans. Etter noen repetisjoner kan du utvide øvelsen til igangsetting fra kant.

Igangsetting fra kant

Nå skal du kjøre i gang fra kanten. Først må du sette på blinklys til venstre, og se i innvendig speil. Deretter må du se i utvendig speil og dødsvinkel på venstre side. Vri hodet maksimalt 90 grader når du skal se i dødsvinkelen. La øynene gjøre resten av jobben. Før vi kjører skal du trene på å sjekke utvendig speil og dødsvinkel. Dette skal ta maksimalt ett sekund. Du skal holde rattet i ro når du sjekker dødsvinkel. Er det klart, kan du kjøre.



Utvendig speil og dødsvinkel skal sjekkes i en bevegelse.

Husk å trene på å sjekke dødsvinkel på både venstre og høyre side mens bilen står i ro.

Å kontrollere dødsvinkel samtidig som rattet holdes i ro, legger grunnlaget for trygge feltskifter.

Slik kan du lede igangsetting fra kanten:

- *Blinklys og innvendig speil*
- *Utvendig speil og dødsvinkel*
- *Du kan kjøre i gang hvis det er klart*
- *Se langt fram*



Å se langt fram er viktig for å holde stødig kurs.

Å se langt fram vil hjelpe øvelseskjøreren med å mestre alle øvelser.

Ledsager må minne øvelseskjøreren på å se langt fram i alle situasjoner.

Stans inntil kant

Bilen skal nå stanses inntil kanten. Gode rutiner for observasjon og tegnbruk er viktig. Å se langt fram er viktig for at bilen ikke skal stå skeivt når den er stanset. Du kan lede slik:

- *Innvendig speil og blinklys til høyre*
- *Se langt fram*
- *Utvendig speil og dødsvinkel høyre side*
- *Er det klart, kan du svinge inntil kanten*
- *Se langt fram*
- *Bremsepedal*
- *Koplingspedal*

Nedgiring

Nå skal du øve på å gire ned. Først skal du kjøre bilen opp i fart til du er i 3.gir. Deretter skal du bremse ned til en lavere fart. Tråkke inn koplingspedalen når du har bremsset ferdig. Skift til 2 gir. Du kan tråkke på gasspedalen når koplingspedalen er på gripepunktet.

Jeg skal lede deg gjennomøvelsen og hjelpe deg med å finne riktig fart før nedgiring. Tråkk på bremsepedalen til jeg sier fra at du skal slippe den.

La øvelseskjøreren kjøre opp til 3. gir. Ledet nedgiringen slik:

- *Innvendig speil og bremsepedal*
- *Flytt handa ned på girstanga*
- *Slipp bremsepedalen når du har rundt 20 kilometer i timen*
- *Koplingspedal inn*
- *Flytt girstanga rolig fra 3. gir til 2, gir.*
- *Slipp koplingspedal og tråkk inn gasspedal.*

Trene på å gire opp og ned mellom 1. 2. og 3. gir. Når han skal fra 2. til 3. gir, kan det være lurt å slippe girstangen et kort sekund i posisjonen fri. Da er 3. gir rett fram. Hvis øvelseskjøreren bruker posisjonen fri bevisst, er det enklere å unngå bomgiring.

Du kan be øvelseskjøreren legge merke til hvilket gir som passer til hvilken fart. Etter hvert kan du be øvelseskjøreren om å følge med på turtelleren. Den kan hjelpe øvelseskjøreren med å finne ut om det er nødvendig å skifte gir.

Minn eventuelt øvelseskjøreren på å se langt fram. Repetere de andre øvelsene samtidig som dere øver på giringer.

Krypekjøring

Krypekjøring betyr å kjøre så sakte som mulig. Det har du blant annet bruk for i køkjøring, og mot kryss med dårlig sikt. Du krypekjører ved å bruke koplingspedalen når du kjører i 1.gir. Beveg koplingspedalen rundt gripepunktet. Går bilen for fort, må du trække koplingspedalen lenger inn. Stopper bilen opp, må du bevege koplingspedalen lenger ut. Du skal i utgangspunktet ikke bruke bremsepedalen i denne øvelsen. Hvis bilen går altfor fort, kan du likevel bruke bremsepedalen for å få ned farten. Målet er at bilen så vidt skal bevege seg framover. Nå kan du prøve.

La øvelseskjøreren få prøve seg fram. Du kan minne om at koplingspedalen må bevegges lenger inn for å få saktere fart. Bremsepedalen kan brukes hvis bilen går for altfor fort

Nødakselerasjon og nødbremse

Øvelsesområdet:

- Området som foregående øvelser. Gjenta øvelsen i høyere fart senere.

Nødakselerasjon betyr å komme fort opp i fart. Det skal du øve på nå. Ta en rask igangkjøring. Deretter skal du trække på gasspedalen så du raskt får et høyt turtall. Gir opp. Gjenta prosessen helt til du kjører i den fartsgrensen som er maksimalt tillatt på veien.

Når du skal stanse, skal du nødbremse. Se i innvendig speil at det er klart før du trækker bremsen hardt helt inn. Koplingspedalen skal inn før turtallet blir for lavt.

Svinge til høyre og venstre i vegkryss

Øvelsesområdet:

- Boligfelt med lav fartsgrense. Maksimalt 40 km/t.
- Et kvadratisk kvartal med god avstand mellom kryssene. Da får eleven god tid til å planlegge neste kryss.

Vegkryss

Et vegkryss er der hvor to eller flere veger møtes. Alle veger har navn. Du finner vegkryssene ved å se etter vegnavnskilt. I tillegg kan du se etter endringer i vegoppmerkingen langs kanten. På steder hvor det er fortau, vil du se at fortauet går i en bue ved vegkrysset. Ser du noen vegkryss her?



Se langt fram.

Øvelseskjøreren må se inn i vegen før han svinger.

Blikket er avgjørende for å finne riktig svingpunkt.

Vikeplikt

Høreregelen sier at kjørende har vikeplikt for kjørende fra høyre. Vikeplikt betyr ikke hindre eller forstyrre.

Når du skal svinge til høyre har du ikke vikeplikt for andre kjørende.

Når du skal svinge til venstre har du vikeplikt for kjørende fra høyre. I praksis betyr det at du må vente på biler og syklistene fra høyre. Du må også vente på biler og syklistene i motgående kjøreretning som skal rett fram. Du får vikeplikt hvis bilen i mot skal svinge inn samme veg som du skal inn. Hvis bilen imot skal svinge til sin venstre side, kan dere kjøre begge to samtidig.

Kjørende som skal svinge har alltid vikeplikt for gående og syklende der det skal kjøres inn.

Plassering i kjørefeltet

Før du endrer plassering må du gi tegn, og se i speil og dødsvinkel.

Bilen skal plasseres til høyre i feltet i god tid før du skal svinge til høyre.

Bilen skal plasseres til venstre i feltet i god tid før du skal svinge til venstre.

Høyresvinger

Nå skal du øve på å svinge til høyre i vegkryss. Da får du ikke vikeplikt for noen biler. Du må bruke alt du har lært til nå. Sving når du ser hele kjørefeltet du skal svinge inn i. Husk å klatre på rattet når du svinger.

Jeg skal lede deg gjennom de første svingene.

Begynne i god tid når du skal lede denne øvelsen. Minst 8 sekunder før dere er framme ved krysset. Slik kan du lede øvelsen:

- *Finn første vegkryss*
- *Der skal du svinge til høyre*
- *Blinklys og innvendig speil*
- *Utvendig speil og dødvinkel på høyre side*
- *Plassere bilen til høyre i feltet*
- *Bremse ned til den farten du skal ha*
- *Gire ned – koplingspedalen ut*
- *Se inn i vegen du skal svinge inn i*
- *Sving når du ser hele kjørefeltet ditt*

Være oppmerksom på at koplingspedalen skal være ute i god tid før krysset. Hvis øvelseskjøreren sliter med dette, kan det løses ved å gjøre en eller flere av følgende tiltak:

1. Begynne tidligere med planleggingen av krysset.
2. Bremse mer bestemt ned.
3. Velge en lavere fart før krysset.
4. Øve mer på nedgiringer.



Øve på høyresvinger til øvelseskjøreren mestrer det uten at du leder.

Det skal være plass til en møtende bil i vegen det svinges inn i.

Venstresvinger

Nå skal du øve på venstresvinger. Da får du vikeplikt for biler fra høyre. Du får også vikeplikt hvis det kommer bil i mot som skal rett fram eller inn samme veg som deg. Ellers blir det på samme måten som høyresvingen. Husk å se langt fram og bevege blikket. Vent med å svinge til du ser hele feltet du skal inn i. Det skal være plass til en møtende bil gjennom svingen.



Vikeplikt for møtende bil ved sving til venstre i vegkryss.

Ta kontakt med en trafikkskole for å kvalitetssikre øvelseskjøringen. Forhør dere med noen som har tatt førerkort. Spør om de kan anbefale en trafikkskole eller en trafikk lærer. Jeg anbefaler på det sterkeste at ledsager blir med på undervisningstimen.

Kort stans, ny start

Nå skal du øve på kort stans etterfulgt av en rask igangsetting.

Du skal bremse bestemt ned fra 30–40 kilometer i timen. Bremse mest til å begynne med. Rett før stans slipper du bremsepedalen nesten helt ut. Da får du en myk stans.

Koplingspedalen skal inn rett før du stanser. Samtidig setter du bilen i 1. gir.

Med en gang bilen står helt i ro, skal du kjøre videre. Da må du være rask til å finne gripepunktet.

Dette har du bruk for i en del trafikkale situasjoner. For eksempel hvis du er sen med å oppfatte en vikepliktsituasjon.

La eleven kjøre opp til maksimalt tillatt hastighet på vegen. Du kan lede slik:

- *Innvendig speil og bremsepedal*
- *Koplingspedal og 1.gir*
- *Slipp opp bremsen og stans mykt*
- *Kjør videre*



Bakkestart

Øvelsesområdet:

- En slak bakke hvor det er lite trafikk. Utvid til brattere bakke etter hvert. Gjelder alle øvelser.



Bakkestart uten parkeringsbrems

Nå skal du utføre bakkestart uten bruk av parkeringsbrems. Det betyr at du skal utføre en igangsetting uten å trille bakover. Du skal tråkke på bremsepedalen til koplingspedalen er på gripepunktet. Hold koplingspedalen i ro. Så skal du forsiktig slippe bremsepedalen. Bilen står helt i ro hvis du har funnet gripepunktet. Da har du god tid til å flytte høyrefoten over på gasspedalen. Tråkk forsiktig på gasspedalen samtidig som du slipper koplingspedalen sakte ut.

Hvis motoren stanser før du slipper bremsepedalen, har du tatt koplingspedalen forbi gripepunktet.

Hvis bilen hopper forover når du slipper bremsepedalen, har du tatt koplingspedalen litt for langt ut.

Hvis bilen triller bakover når du slipper bremsepedalen, trækker du på bremsepedalen igjen. Da må koplingspedalen litt lenger ut.

Du kan lytte til motoren når du skal finne gripepunktet. Lyden blir lavere.

Du kan også se på turtelleren. Nålen vil synke litt.

Be øvelseskjøreren repetere det du forklarte. Husk å ta av parkeringsbrems før øvelsen gjennomføres. Du kan lede slik:

- *1.gir*
- *Lytt til motoren og følge med på turtelleren*
- *Koplingspedalen ut til gripepunktet*
- *Slipp bremsepedalen sakte*

Hvis bilen triller bakover: Påse at øvelseskjøreren ikke trækker inn både bremsepedalen og koplingspedalen. Forklare at hvis han holder koplingspedalen i ro når han trækker inn bremsepedalen, vil det bli lettere å finne gripepunktet på neste forsøk.

Du kan legge inn en vri på øvelsen når øvelseskjøreren mestrer bakkestart uten parkeringsbrems. Stopp før bakken og si følgende:

Du skal krypekjøre når bilen er litt oppe i bakken. Deretter skal du stanse uten å røre bremsepedalen. Det vil si at du må jobbe med koplingspedalen til bilen står i ro. Når bilen står helt i ro, skal du kjøre videre.

Etter hvert kan du legge inn føringer på hvor øvelseskjøreren skal stanse. Du bestemmer hvor lenge bilen skal stå i ro før øvelseskjøreren skal kjøre videre. Denne øvelsen kan brukes ved kort stans for fotgjenger i bakke.



Bakkestart med parkeringsbrems

Er bilen innrettet med en type bakkestartassistanse, forklarer du bruken av denne.

Har bilen mekanisk parkeringsbrems, kan du forklare slik:

Nå skal du øve på bakkestart med parkeringsbrems. Sett bilen i 1. gir og tråkk på gasspedalen så du får litt høyt turtall, for eksempel 1800. Bruk ørene, det skal ikke være for mye lyd. Hold gasspedalen i ro mens du finner gripepunktet med koplingspedalen. Da vil lyden av motoren bli lavere, og turtallet vil synke. Ta rolig av parkeringsbremsen. Samtidig skal du slippe koplingspedalen sakte utover og bruke gasspedalen til å holde turtallet på cirka 1800 omdreininger. Hvis bilen begynner å trille bakover, setter du parkeringsbremsen på igjen. Da må koplingspedalen litt lenger ut før den er på gripepunktet. Hvis bilen hoppe framover, har du tatt koplingspedalen litt for langt ut. Hvis motoren stanser, kan det ha to årsaker. Mest sannsynlig var koplingspedalen forbi gripepunktet før du tok av parkeringsbremsen. Det kan også være at du har hatt for lavt turtall.

Be øvelseskjøreren repetere det du forklarte. Hvis bilen triller bakover, må du påse at øvelseskjøreren ikke ruser motoren for å løse problemet. Forklare at bilen vil begynne å spinne hvis motoren ruses og det er glatt føre. Du må understreke at parkeringsbremsen skal settes på igjen hvis bilen triller bakover. Påse at øvelseskjøreren tar parkeringsbremsen rolig av.



Ryggning, vending og parkering

Øvelsesområdet:

- Ryggning: Lite trafikkert boligområde
- Vending: Snuplass, eller annen plass med samme størrelse
- Parkering: Parkeringsplass med en del ledige parkeringsplasser

Ryggning

Ryggning kan trenes på med gradvis økende vanskelighetsgrad. Gjør rygge-øvelsene i denne rekkefølgen:

1. Rygg rett bakover
2. Rygg til høyre i et vegkryss. Påse at eleven holdet feltet sitt gjennom svingen
3. Rygg til venstre i et vegkryss.
4. Rygg inn en port. Først fra høyre, deretter fra venstre.

Nå skal du øve på å rygge. Da må du sørge for å ha god oversikt bakover. Du kan snu deg og se om det er klart før du rygger. Deretter får du best oversikt ved å følge med i de utvendige speilene mens du rygger. Se vekselvis i høyre og venstre speil. Samtidig skal du følge med på fronten på bilen. Du skal også se i innvendig speil iblant. Nå skal du begynne med å rygge rett tilbake der vi kom fra. Ikke bruk gasspedalen. La bilen kjøre på tomgangshastighet. Du kan også bruke krypekjøringsmetoden når du rygger.

Denne forklaringen kan du bruke til alle fire øvelsene.



Vending

Nå skal du øve på å vende. Det betyr å snu bilen uten å rygge. Som sjåfør ønsker du alltid å snu på en tryggest mulig måte. Det er mye tryggere å kjøre forover enn å rygge. Når du skal vende, må du kjøre som i en ring. Vend alltid mot venstre. Kjør først mot høyre for å skaffe deg mest mulig plass å vende på. Husk speilrutiner og se ekstra godt etter i dødvinkelen på venstre side at det er klart før du vender.

Parkering

Øve først på å parkere ved å kjøre med fronten inn på en oppmerket parkeringsplass. Bilen skal stå sentrert i den oppmerkede parkeringsplassen, og være parkert med rette hjul. Gjør øvelsene i denne rekkefølgen:



1. Parkere på en oppmerket parkeringsplass hvor det ikke står noen biler rundt
2. Parkere inn ved siden av en bil
3. Parkere mellom to biler

Nå skal du øve på å parkere. Du må skaffe deg god plass før du begynner å svinge. Hvis du skal parkere inn til høyre, plasserer du bilen til venstre på forhånd. Se langt fram og sving inn på parkeringsplassen. Det er viktig at du følger med både på bilens front og ser i sidespeilene, slik at du ikke kjører borti en annen bil når du parkerer. Du kan gjerne krypekjøre når du skal parkere. Da får du god tid til å følge med på alle fire hjørnene av bilen.

Når øvelseskjøreren klarer å parkere mellom to biler ved å kjøre inn, utvides øvelsen til å rygge inn på en oppmerket parkeringsplass. Gjør øvelsene i denne rekkefølgen:

1. Parkere på en oppmerket parkeringsplass hvor det ikke står noen biler rundt
2. Parkere inn ved siden av en bil
3. Parkere inn mellom to biler

Du må gjerne demonstrere denne øvelsen for øvelseskjøreren. Legg vekt på en god framkjøring slik at det blir lett å rygge. Fortell hva du ser i speilene når du rygger.



Nå skal du parkere ved å rygge inn. Det viktigste når du rygger, er å følge godt med på alle fire hjørnene av bilen. Dessuten er det viktig å kjøre fram på en måte som gjør det enkelt å rygge.

Du kan gjøre som når du kjørte inn, skaffe deg god plass. Plasser bilen til høyre i vegbanen hvis du skal rygge til venstre. Husk på at fronten på bilen slår ut når du svinger. Hvis du skal rygge i venstresving, må du passe på høyre hjørne foran når du svinger. Hele tiden må du passe på både fronten på bilen og bakparten. Bruk speilene når du rygger, slik som du har øvd på når du rygget i sving gjennom vegkryss.

Du kan også gjøre framkjøringen på en annen måte. Hvis du skal parkere på høyre side, kjører du godt inntil høyre side. Når fronten din er framme ved parkeringsplassen, svinger du kraftig til venstre. Følg med i speilene når du svinger. Se etter parkeringsplassen og bilene du skal parkere mellom.

Lukeparkering

Lukeparkering kan øves på når øvelseskjøreren har full kontroll på krypekjøring og speilbruk. Her følger en forklaring på hvordan en lukeparkering til høyre gjennomføres.

Kjør opp ved siden av bilen du skal lukeparkere bak. Ha en avstand sidevegs på 30 – 50 centimeter. Stopp når bakparten din er på høyde med bakparten til bilen du kjører på høyde med.

Drei rattet en og en kvart runde til høyre. Holde rattet i ro i den posisjonen når du begynner å rygge. Se at det er klart i venstre utvendig speil før du begynner å rygge. Følg med i høyre utvendig speil, og påse at du ikke kjører på bilen du skal inn bak.

Når bilen din har en vinkel på 35 grader mellom bilen din og bilen du skal inn bak, retter du opp hjulene. Hold rattet i ro og rygg rett.

Sving rattet maksimalt til venstre når du ser at fronten din ikke vil berøre bakparten til bilen foran deg. Du kan gå ut og se i begynnelsen.

Ikke rygg lenger enn at du er sikker på avstanden bakover. Du kan gå ut og se hvor langt det er igjen til bilen bak. Enkelte ganger kan du bruke et butikkvindu som speil.



Grunnleggende kjøretøybehandling under sammenhengende kjøring

Øvelsesområdet;

- Boligområde med fartsgrense inntil 50 kilometer i timen. Kun veier med høyregel.
- Veger med fartsgrense inntil 60 kilometer i timen.

Du må være oppmerksom på at øvelseskjøreren foreløpig ikke har lært noe om kjøring på forkjørsveg, i rundkjøringer og i lyskryss. Hvis dere må kjøre på forkjørsveger eller gjennom rundkjøringer i denne øvelsen, må du lede øvelseskjøreren.

Sammenhengende kjøring

Nå skal alle tekniske øvelser settes sammen. Denne øvelsen kjøres mange ganger.

Nå skal du øve på alle de tekniske øvelsene. Det skal være en naturlig flyt på kjøringen. Du må passe på høyregelene ved kryss. Husk at sikten bestemmer farten. Mellom kryssene skal du opp i fart.

Det kan hende at jeg finner på situasjoner for at du skal få øvet på det du har lært. Hvis vi kjører opp en bakke hvor det i utgangspunktet ikke er noe gangfelt, kan det hende jeg sier at det er et gangfelt midt i bakken. Og at det er en person som skal over. Da må du kjøre som om det jeg sier er sant.

Det er vanskelig for meg å se hvor du ser. Derfor kommer jeg til å stille deg spørsmål om du ser i speilet når du bremser. Jeg kommer også til å minne deg på å se langt fram og bevege blikket. Husk at hvis øynene dine ser i asfalten, så ser du på feil sted. Se i skilthøyde.

Oppgaven din i dag er å jobbe med blikket og gjøre det som kreves ut fra det du ser. Hvis det skjer noe som krever mer enn du har lært, er det mitt ansvar å fortelle deg hva du skal gjøre.

I denne øvelsen må du som ledsager gjerne være litt kreativ. Jo mer oppfinnsom du er, jo bedre øvelse får øvelseskjøreren.

Her er eksempler på setninger du kan si:

- *Er det klart i krysset?*
 - *Ja, det blir din tur*
 - *Nei, det kommer en bil fra høyre*
 - *Nei, der er det fem biler fra høyre. Nå har den ene kjørt, den andre... den tredje.. etc.*
- *Ved den gule postkassen er det en fotgjenger som skal gå over et fotgjengerfelt*
- *Ved det blå huset går det to fotgjengere i bredden*
 - *Du må plassere bilen helt til venstre i vegbanen når du skal kjøre forbi dem*
- *Ved det store treet står det en parkert bil som du må kjøre forbi*
- *Ved lyktestolpen er det en syklist du må kjøre forbi*

- *Se langt fram*
- *Så du i speilet før du bremsset?*
- *Sjekket du dødvinkelen før du endret plassering?*



Sikkerhetskontroll

Sikkerhetskontroll gjennomføres for å sikre at bilen til enhver tid er i forsvarlig og forskriftsmessig stand. Sikkerhetskontrollen står beskrevet i «Veien til førerkortet».



Eleven skal nå ha nådd nivået som er forventet i føreropplæringens trinn 2, grunnleggende kjøre- og kjøretøykompetanse. Ta kontakt med trafikklæreren for en undervisningstime. Han eller henne gir en tilbakemelding på nivået til øvelseskjøreren. Bli gjerne med på undervisningstimen. Lytt til trafikklærerens råd.

Tips for øvelseskjøringen videre

1. Husk å øve på rygging med jevne mellomrom.
2. Start øvelseskjøringen med et punkt fra sikkerhetskontrollen.
3. For å få bedre forståelse for de neste øvelsene, bør øvelseskjøreren begynne å lese teori. Dette vil både du og øvelseskjøreren være tjent med. Betydningen av kunnskap har stor verdi for forståelsen av den praktiske kjøringen. Teori er således viktig faktor for å oppnå gode resultater i bilkjøring.

Trafikale øvelser

Fokuset skal nå flyttes fra det tekniske til det trafikale. For at øvelseskjøreren skal få godt utbytte av disse øvelsene, bør øvelseskjøreren først øve på å få en god kjøreprosess: Å sanse, oppfatte, beslutte og handle. Kjøreprosessen er nøye beskrevet i «Veien til førerkortet». I de tekniske øvelsene har det vært mye fokus på at eleven skal se langt fram. Å se langt fram og bevege blikket er avgjørende for at kjøreprosessen skal fungere.

Systematisk og automatisert informasjonsinnhenting

Øvelsesområdet:

- Boligfelt med varierende fartsgrenser.
- Forkjørsveg med maksimalt 60 kilometer i timen. Du må avklare med øvelseskjøreren at han vet hvordan forkjørsvegskiltet ser ut og hva det betyr.

Nå skal du øve på systematisk informasjonsinnhenting. Det betyr at du skal hente inn informasjon som er viktig for kjøringen din videre. Du må se langt fram og bevege blikket. I kjøreprosessen skal du sanse og oppfatte trafikkbildet, for så å ta en beslutning og utføre en korrekt handling. For eksempel må du oppfatte hvor første vegkryss er. Deretter må du avgjøre hvor stor fart du kan ha i mot krysset utfra sikt og trafikkforhold. Til slutt må du kjøre på en måte som fører til trygg og sikker trafikkavvikling. Jeg skal hjelpe deg ved å stille spørsmål når du kjører.



Hva må du være oppmerksom på i denne situasjonen?

- At det kan komme fotgjengere foran bussen
- At kjørende har vikeplikt for buss som skal ut fra holdeplass hvis fartsgrensen er 60 km/t eller lavere

I begynnelsen stiller du spørsmålene i forkant av situasjonene. Etter hvert kan øvelseskjøreren fortelle høyt hva han oppfatter uten at du spør i forkant. Til slutt kan øvelsen gjøres uten kommentarer. Spørsmål du kan stille under øvelseskjøringen:

- *Hvor er første vegkryss?*
- *Har du vikeplikt?*
- *Hvordan er sikten?*
- *Hvordan ser det ut i vegen du skal svinge inn i?*
- *Hvilken fartsgrense er det på vegen du skal svinge inn i?*
- *Er det vei med høyreregel eller forkjørsvveg?*
- *Ser du skiltet? Hva betyr det?*
- *Hvor lenge er skiltet gyldig?*
- *Hva tenker du nå?*
- *Hva stod det på skiltet du nettopp passerte?*
- *Hvilke regler gjelder på denne vegen? Fart? Høyreregel eller forkjørsvveg?*
- *I første vegkryss skal du svinge til venstre. Hvem får du vikeplikt for?*
- *Ser du fotgjengeren? Hvordan vil du løse den situasjonen?*
- *Ser du bussen på bussholdeplassen? Hva tenker du om den?*

Jeg gjør oppmerksom på at denne øvelsen er en av de viktigste i hele opplæringen. Feil handlinger og problemer videre i opplæringen, kan ofte skyldes svikt i kjøreplassen. Kjør denne øvelsen mange ganger!

Husk å ta undervisningstimer ved en trafikkskole for å kvalitetssikre øvelseskjøringen.

Rundkjøringer

Øvelsesområdet:

- Område med rundkjøringer.
- En runde hvor det kan kjøres til høyre i alle rundkjøringer.

Å kjøre rundkjøringer er en krevende prosess. Bruk god tid på å øve inn gode rutiner før rundkjøringen. Begynne med å kjøre til høyre i rundkjøringene.

Det er påbudt å blinke ut av rundkjøringer. Det er anbefalt å blinke inn i mindre rundkjøringer hvis du skal til høyre eller venstre.

Når det gjelder plassering før og gjennom rundkjøringer med flere felt, sier hovedregelen at høyre felt skal benyttes ved kjøring til høyre eller rett fram. Venstre felt skal benyttes for kjøring til venstre.

I en trearmet rundkjøring uten veg til venstre, skal venstre felt benyttes for rett fram.

Du får vikeplikt for all annen trafikk når du skal kjøre inn i en rundkjøring.

Bruk blikket godt. Se langt fram og bevege blikket for å få oversikt. Begynn tidlig med å se trafikkbildet rundt rundkjøringen. Jo flere ganger du ser, jo bedre oversikt får du. Da har du også bedre muligheter for å få god flyt på kjøringen din. Du kan ofte tilpasse farten for å unngå å stanse.

Ha god tid mot rundkjøringen. Les skiltene og finn ut hvor du skal. Brems ned i god tid. Brems til cirka 20 km/t og velg gir. Du kan hoppe over gir, eksempelvis ved å gå rett fra 4. gir til 2.gir. Du skal være ferdig med valg av fart og gir 20 meter før rundkjøringen. Koplingspedalen skal selvfølgelig også være ute 20 meter før rundkjøringen.

Avklare med øvelseskjøreren at du vil si « 20/20». Det betyr 20 kilometer i timen 20 meter før krysset. Påse at øvelseskjøreren blir helt ferdig med valg av fart og gir ved dette punktet. Øvelseskjøreren skal ikke ha koplingspedalen inne. De siste 20 meterne før rundkjøringen skal øvelseskjøreren bruke til se seg om. Øvelseskjøreren skal ta en avgjørelse om han kan kjøre, eller om han må stanse bak vikelinjen. Kommer det kun en eller to biler, kan øvelseskjøreren bremse ned litt ekstra tidlig for å unngå å måtte stanse ved vikelinjen.

GULLTIPS:

20/20



Være tidlig ute med lede øvelseskjøreren. Nedbremsing må senest starte ved skiltet som varsler rundkjøring.

Høyre i rundkjøringer

Begynne å øve på å kjøre til høyre i rundkjøringene. Ledre mindre og mindre etter hvert. «Kommer det biler fra venstre» og «blir det din tur» er de viktigste spørsmålene for at øvelseskjøreren skal få oversikt og klare å tilpasse farten for å få flyt på kjøringen.

Begynne å lede øvelseskjøreren senest 200 meter før rundkjøringen. Du kan lede eleven slik:

- *Ser du rundkjøringen? Der skal du til høyre.*
- *Hvilken plassering vil du velge?*
- *Husk utvendig speil og dødsvinkel før du plasserer bilen.*
- *Kommer det biler fra venstre?*
- *Slipp gasspedalen, se i innvendig speil. La bilen trille ned i fart*
- *Kommer det biler fra venstre?*
- *Kommer det biler imot? Fra høyre*
- *Er det fotgjengere i nærheten av fotgjengerfeltet?*
- *Bremse ned til 20 kilometer i timen. Husk innvendig speil*
- *Kommer det biler fra venstre? Imot? Fra høyre? Fotgjengere?*
- *Gire ned. Du kan gå rett fra 4. gir til 2. gir*
- *(Koplingspedalen ut 20 meter før krysset)*
- *Blink til høyre*
- *Bli det din tur?*
- *Er det fotgjengerfelt i vegen du skal svinge inn i?*
- *Bli det din tur når du kommer fram?*



Sikten til venstre er avgjørende for valg av fart.

Se etter fotgjengere både før og etter rundkjøringen

Rett fram i rundkjøringer

Når øvelseskjøreren mestrer å kjøre til høyre i rundkjøringer, kan han øve på å kjøre rett fram.

Nå skal du øve på å kjøre rett fram i rundkjøringer. Hvis det er to felt før rundkjøringen, må du se på skiltene om det går en veg til venstre. Det er avgjørende for plasseringen du skal velge. Hovedregelen sier at du skal velge høyre felt. Unntaket er hvis det ikke er veg til venstre. Da skal du plassere deg til venstre. Plasseringen gjør du med en gang vegen blir bredere. Hvis du er sent ute med å velge riktig felt, må du foreta et feltskifte. Når du skal skifte felt, må du huske å se i utvendig speil og dødvinkel før du bytter plassering. Selve feltskiftet skal utføres med rolige bevegelser på rattet.

Når du skal rett fram i en rundkjøring, skal du ikke blinke på forhånd. Du må blinke ut av rundkjøringen, det er påbudt. I en firearmet rundkjøring skal du sette på blinklys til høyre når fronten på bilen har passert første utkjørsel. Hvis blinklyset slutter å blinke mens du er inne i rundkjøringen, setter du det på for tidlig. Jeg kan hjelpe deg med å si fra når du skal sette på blinklyset.

Husk å se langt fram. Når du er inne i rundkjøringen, skal du se i den retningen du skal. Se om det er fotgjengere som skal over gangfeltet. Se etter hvilken fartsgrense det er i vegen du skal inn i. Husk at forkjørsvegskiltet blir opphevet av vikepliktskiltet. Det er vikepliktskilt i enhver rundkjøring. Derfor må du se om det er forkjørsveg eller høyreregel på den veien du kjører inn i.

Venstre i rundkjøringer

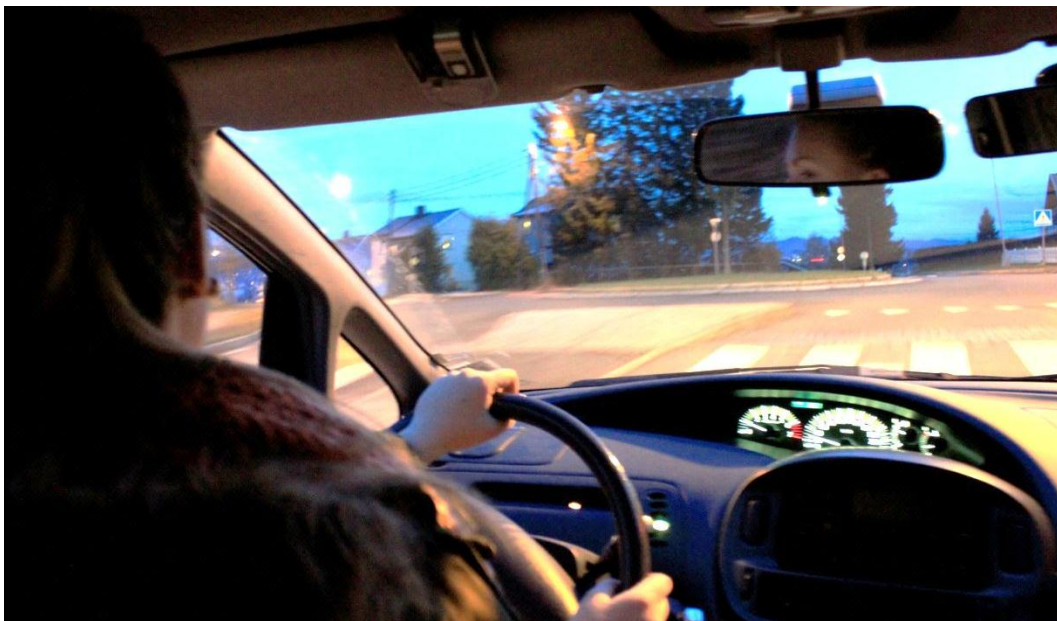
Når du skal til venstre i rundkjøringer, må du blinke til venstre på forhånd. Sett på blinklyset før du kjører inn i rundkjøringen. Hvis blinklyset slutter å blinke, er du ustø med rattet. Du må bruke rolige bevegelser med rattet.

Blink ut av rundkjøringen slik som du har lært.

Hvis det er to felt, skal du velge venstre felt.

Er det to felt gjennom hele rundkjøringen, må du holde deg i venstre felt.

I noen rundkjøringer er det to felt før rundkjøringen, men bare et felt der du skal ut av rundkjøringen. Da har du vikeplikt for de som eventuelt befinner seg i høyre felt når du skal ut av rundkjøringen. Når du setter på blinklyset til høyre, må du se i utvendig speil og dødvinkel på høyre side.



Å øvelseskjøre i mørket er fin trening. Husk å se ekstra godt etter fotgjengere.

Å lære seg å kjøre rundkjøringer er en krevende øvelse. Hvis det er lenge siden øvelseskjøreren har hatt undervisningstimer, ta kontakt med trafikk læreren igjen. Bestill en undervisningstime. Ledsager må gjerne bli med på undervisningstimen.

Lysregulerte kryss

Øvelsesområdet:

- Veg med et eller flere lyskryss

Nå skal du øve på å kjøre i kryss som er lysregulert.

Rødt lyssignal betyr at du ikke kan kjøre.

Når lyssignalet skifter fra rødt til grønt, lyser lyssignalet rødt og gult samtidig. Det betyr at du skal gjøre deg klar til å kjøre.

Grønt lyssignal betyr at du kan kjøre.

Når lyssignalet skal skifte til rødt, lyser det gule lyssignalet alene. Det betyr «stopp, eller kom deg ut av krysset». Du må vurdere om du kan kjøre eller om du skal stoppe. Det avhenger av hvor langt unna krysset du er. Du skal ikke bråbremse, da kan du bli påkjørt bakfra. Kjør heller saktere mot krysset i utgangspunktet, og vurder hele tiden om du kan kjøre eller må stoppe.

Du kan se på lyssignalet for fotgjengerne. Hvis det blinker grønt eller er rødt, kan du forvente at du snart får rødt lyssignal.

Når du skal rett fram i et lysregulert kryss, har du ikke vikeplikt for noen.

Når du skal svinge til høyre i et lysregulert kryss, må du se i utvendig speil og dødvinkel før du svinger. Du har vikeplikt for syklende i samme kjøreretning som deg hvis de skal rett fram. Du har også vikeplikt for fotgjengere i vegen du svinger inn i, hvis de har grønt lyssignal. Se i dødvinkel før du svinger. Kan hende er det en syklist som skal rett fram ved siden av deg.

Når du skal svinge til venstre i et lysregulert kryss, har du vikeplikt for bilene som kommer i mot. Du har også vikeplikt for fotgjengerne inn i vegen du skal, hvis de har grønt lyssignal.

I noen lysregulerte kryss er det også lyssignal formet som piler. Hvis det er en pil i den retningen du skal svinge, er det dette lyssignalet som gjelder for deg. Når du får grønt lyssignal, får du ikke vikeplikt for noen.



Se alltid etter fotgjengere.

Øvelsen kan gjøres ved først å øve på rett fram i lyskryss. Å tilpasse fart mot krysset blir det viktigste ved kjøring rett fram, for å unngå bråbrems eller kjøring på rødt lys. Deretter øver dere på å svinge til høyre og til venstre. Eksempel på hvordan du kan lede øvelsen:

- *Hvilken farge har lyssignalet?*
- *Du skal til høyre i det lysregulerte krysset. Hvem får du vikeplikt for?*
- *Er det fotgjengere i nærheten av fotgjengerfeltene?*
- *Blir det din tur når du kommer fram?*
- *Er det noen syklister i nærheten? Husk utvendig speil og dødvinkel før du svinger.*

Gode rutiner er viktige for å unngå uhell og ulykker i trafikken.

Påse at øvelseskjøreren holder på de gode rutinene ved å stille

kontrollspørsmål iblant:

- *Så du i innvendig speil før du bremset?*
- *Kikket du i utvendig speil og dødvinkel før du svingte?*
- *Hva er fartsgrensen på denne vegen?*
- *Kjører du på en veg med høyreregel eller forkjørsveg?*
- *Ble du helt ferdig med nedgiringen før krysset?*

Hvis du ser at øvelseskjøreren sliter med noe av dette, må du fokusere på det. Bla tilbake i boken og gjør øvelsene om igjen.

Husker du å øve på parkering og sikkerhetskontroll?

Ta kontakt med trafikk læreren for å kvalitetssikre kjøringen.

Forkjørsveg

Øvelsesområdet:

- Forkjørsveg med fartsgrense 60 - 80 kilometer i timen

Å kjøre på forkjørsveg

Når skiltet «forkjørsveg» er satt opp, har du ikke vikeplikt for kjørende fra høyre. Du må likevel finne vegkryssene og følge med på om kjørende som kommer fra sideveger og kryssende veger overholder vikeplikten sin.

Enkelte kryss er skiltet med skiltet forkjørskryss. Dette er farlige vegkryss hvor kjørende fra sideveg eller kryssende veg er pålagt vikeplikt. Her må du passe ekstra godt på at kjørende overholder vikeplikten sin. Det kan du se på farten de kjørende holder mot krysset.

Forkjørsvegen slutter der hvor et av disse skiltene er satt opp:

- 1. Slutt på forkjørsveg*
- 2. Vikeplikt*
- 3. Stopp*



Å kjøre på forkjørsveg krever at sjåføren aktivt må jobbe for å holde kjøreprosessen i gang. Det er fort gjort å slappe for mye av på en forkjørsveg. Husk å se langt fram og bevege blikket.

Plassering i veibanen

Øvelsen gjøres først på en forkjørsvveg med lav hastighet. Farten økes når eleven mestrer øvelsen. Neste øvelse kan gjøres samtidig med denne øvelsen. Å holde jevn fart og fartstilpasning før sving. Se neste side.

Nå skal du øve på å plassere deg riktig i veibanen. Bilen skal være sentrert i kjørefeltet. Du må se langt fram og bevege blikket. Vær ekstra bevisst på dette når du kjører gjennom en sving.

Når du skal svinge, er det viktig at du skyver rattet. Det betyr at du skal skyve rattet til høyre med din venstre hånd når du skal svinge til høyre. Og motsatt.

Når du kjører gjennom en sving, skal du ta en rask titt i utvendig speil. I høyresvinger ser du i venstre speil, og motsatt. I speilet vil du se om plasseringen din er riktig.

Hjelp øvelseskjøreren ved stadig å minne han om å se langt fram. Hvis øvelseskjøreren kutter svingen, kan det være flere årsaker. En årsak kan være at han drar i rattet, istedenfor å skyve. En annen årsak kan være at han svinger for tidlig eller for mye. Han kjører for fort i forhold til sine forutsetninger. Senk tempoet, og lede eleven.

- *Se langt fram*
- *Bremse ned før svingen*
- *Se gjennom svingen*
- *Skyv rattet*
- *Se i utvendig speil*



Fartstilpasning på forkjørsvog

Når du kjører på en rett strekning skal du holde jevn fart. Hvis terrenget går litt opp og litt ned, må du jobbe med gasspedalen. Slipp den litt opp i nedoverbakker, gi litt mer gass i oppoverbakker. Ofte må du gjøre dette før bakken begynner. Følg med på speedometeret om du klarer å holde jevn fart.

*Veggrep er kontakten mellom hjulet og veien. Veggrepet brukes til tre ting. Akselerere, styre og bremse. Det er viktig å ta vare på veggrepet for å holde bilen på vegen. Derfor skal du bruke det til en ting av gangen.
Bremse før svingen, styre gjennom svingen.*

*Når du ser at det kommer en sving, må du se langt fram for å finne ut hvor skarp svingen er. Er svingen skarp, må du bremse ned før svingen. Du skal være ferdig med valg av fart og gir før du er framme ved svingen.
Å se langt fram og bevege blikket er viktig for å mestre øvelsen.*



Kjøring inn på og av forkjørsvveg

Jeg gjør oppmerksom på at dette er en av de farligste øvelsene. Det er vanskelig å beregne luker, og øvelseskjøreren har forholdsvis lite kjøreerfaring. I kombinasjon med høy fart, blir risikoen høy. Overlat eventuelt denne øvelsen til trafikklæreren.

Forberede denne øvelsen med å trene på nødakselerasjon på en egnet strekning.

Å krysse eller kjøre inn på forkjørsvveg

Når du skal krysse eller kjøre inn på en forkjørsvveg, får du vikeplikt for alle andre kjørende.

Du trenger en luke når du skal krysse eller kjøre inn på en forkjørsvveg. Det er vanskelig å beregne avstand. Det er 50 meter mellom lyktestolpene. Det kan hjelpe deg med beregningen.

Du må jobbe tidlig med blikket, slik som når du kjører rundkjøringer. Se langt fram og bevege blikket for å finne en luke

Du må akselerere når du har svingt inn på forkjørsvvegen. Se i innvendig speil. Kommer bilen bakfra fort nærmere, må du foreta en nød akselerasjon.

Til høyre inn på forkjørsvveg

Det kreves en luke på minst 250 meter til bilen fra venstre når du skal svinge til høyre.

Se alltid til høyre før du svinger til høyre. Hvis det foregår en forbikjøring, kan du ikke svinge inn på forkjørsvvegen.

Til venstre inn på forkjørsvveg

Det kreves en luke på minst 250 meter til bilene fra høyre, og minst 150 meter til bilene fra venstre.

Husk å forsikre deg om at det ikke foregår noen forbikjøring på forkjørsvvegen.

Du må se om det står en bil i krysset på den andre siden av forkjørsvvegen. Du får vikeplikt for denne bilen hvis den skal samme vei som deg eller rett fram.

Å krysse forkjørsvveg

Når du skal krysse en forkjørsvveg, kreves en luke på minst 150 meter i begge retninger

Slik kan du lede øvelsene å kjøre inn på forkjørsvveg og krysse forkjørsvveg:

- *Blir det din tur når du kommer fram til krysset?*
- *Kommer det biler fra venstre?*
- *Kommer det biler fra høyre?*
- *Se dit du skal. Pågår det forbikjøring der?*
- *Fortsatt klart?*
- *Innvendig speil.*



Husk å øve på å kjøre på smal landeveg.

Å svinge av forkjørsvog

Gi tegn i god tid før du skal svinge av forkjørsvogen. Deretter skal du bremse ned og plassere bilen. Følg med på trafikken bak deg.

Du skal være ferdig med valg av fart og gir før du svinger.

Hvis du skal svinge av til høyre, må du se etter fotgjengere og andre hindringer i vegen du skal kjøre inn på.

Hvis du skal svinge av til venstre, må du ha en luke på minst 150 meter til bilene imot. Se etter fotgjengere og andre hindringer før du kjører. Da unngår du å stanse i motgående kjørefelt for å vente.

Se i innvendig speil at bilførerene bak bremses ned i takt med deg. Hvis han ikke gjør det, må du vurdere å kjøre videre på forkjørsvogen. Det er en stor risiko å bli påkjørt bakfra når du skal svinge av en forkjørsvog. Følg med i innvendig speil hvis du står i ro og venter på en luke.

Stans med rette hjul hvis du må stanse. Ikke sving med hjulene før du skal kjøre. På den måten unngår du å bli skjøvet over i motgående trafikk hvis du blir påkjørt bakfra.



Motorveg

Øvelsesområdet:

- Motorveg med planløse kryss

Å kjøre inn på motorveg

Ved påkjøringsfeltet er det satt opp et skilt som forteller deg hvilke regler som gjelder ved påkjøringen.

Det kan være at påkjøringen fortsetter i eget felt. Dette er vist ved et skilt hvor pilene er svarte. Da er jobben din enkel. Du kan du akselerere og kjøre videre i feltet ditt ut på motorvegen.

Det er vanlig at påkjøringsfeltet er et felt for fartsøkning som flettes sammen med et annet felt på motorvegen. Da må du akselerere opp i den farten som er tillatt på motorvegen. Sett på blinklys til venstre. Se i utvendig speil etter en luke. Se fram igjen. Du skal begynne å se så tidlig at du rekker å se minst fem ganger i speilet. Når du har funnet luka, se i dødvinkelen. Er det klart, kan du svinge inn i feltet på motorvegen.

Når du foretar et feltskifte i 80 – 100 kilometer i timen, trenger du nesten ikke bevege rattet for å svinge. Du skal nesten ikke merke at du svinger.



Du må påse at øvelseskjøreren ser maksimalt et kvart sekund i utvendig speilet før han ser framover igjen. Idet han svinger inn på motorvegen skal han også se i utvendig speil. Du kan lede øvelsen slik når du skal inn på en motorveg med fartsgrense 80 kilometer i timen:

- *Ser du skiltet?*
- *Får du eget felt eller må du flette?*
- *Akselerer opp i 80 kilometer i timen*
- *Blinklys til venstre og innvendig speil*
- *Se i utvendig speil og se langt fram igjen*
- *Utvendig speil og se langt fram*
- *Utvendig speil – finner du en luke?*
- *Utvendig speil og se langt fram*
- *Utvendig speil og dødsvinkel*
- *Se fram. Sving rolig. Se i utvendig speil og se fram igjen*

Å kjøre av fra motorveg

Når du skal kjøre av motorvegen, svinger du inn i et retardasjonsfelt. Sett på blinklys til høyre fem sekunder før du skal svinge inn i retardasjonsfeltet. Følg med i innvendig speil. Hold farten oppe når du kjører på selve motorvegen. Ikke brems før du er inne i retardasjonsfeltet. Sving inn med en gang feltet begynner. Hvis du er sent ute med å svinge inn i retardasjonsfeltet, må du sjekke utvendig speil og dødsvinkel.

Du kan lede øvelsen slik:

- *Hold tempoet oppe. Ikke brems før du er i retardasjonsfeltet.*
- *Blinklys*
- *Innvendig speil*
- *Innvendig speil, utvendig speil og dødvinkel.*
- *Kjør inn i retardasjonsfeltet. Innvendig speil. Brems ned.*
- *Hva ser du langt fram? Bevege blikket!*
- *Følg med på speedometeret.*

Etter å ha kjørt på motorveg er det fort gjort å ha tunnelsyn, og/eller være fartsblind. Derfor må du be øvelseskjøreren om å følge med på speedometeret. Overgangen fra høyhastighetsveg til et kryss kan være vanskelig. Derfor må du be øvelseskjøreren se langt fram. Kommer det en rundkjøring, skal han bremse ned til nærmere 20 kilometer i timen.

Å kjøre på motorveg



Når du kjører på motorvegen, skal du kjøre i høyre felt. Bilen skal plasseres midt i kjørefeltet.

Se langt fram. Bevege blikket og følg med i speilene. Les skilt. Når du ser et skilt som opplyser at det kommer en avkjøring, kommer det ofte en påkjøring. Skilt opplyser deg om hva slags påkjøring.

Hvis det er påkjøring i eget felt, er jobben din enkel. Hold jevn fart og følg med på bilene som kommer i påkjøringsfeltet.

Hvis det er et akselerasjonsfelt blir du pålagt gjensidig vikeplikt ved fletting. Når du ser tidlig og mange ganger, vil du oppfatte om du trenger å hjelpe til. Du kan hjelpe til på flere måter. Du kan endre fart. Senk farten med et par kilometer i timen. Det er ofte nok for at bilen i akselerasjonsfeltet skal få en luke å kjøre inn i. Hvis det er mange biler i akselerasjonsfeltet, kan du foreta et feltskifte. Gjør dette i god tid før du kjører side om side med akselerasjonsfeltet.

Du kan lede øvelsen slik:

- *Det kommer en avkjøring. Kommer det en påkjøring?*
- *Er det biler i påkjøringsfeltet?*
- *Hva slags påkjøring er det?*
- *Kommer det noen biler i akselerasjonsfeltet?*
- *Må du hjelpe til?*
- *Må du bytte felt, eller holder det at du senker farten litt?*

Envegskjørte gater

Øvelsesområdet:

- Boligområde med envegskjørte gater

En envegskjørt gate er tydelig skiltet. Påbudt kjøreretning er skiltet i den ene enden av vegen. Innkjøring forbud er skiltet i den andre enden av vegen.

Det som er spesielt med å kjøre i envegskjørt gate, er plasseringen når du skal svinge til venstre. Plasseringen før krysset skal være helt til venstre i kjørebanelen.

Du kan lede øvelsen slik:

- *Ser du skiltet?*
- *Du skal første veg til venstre*
- *Hvilken plassering vil du velge?*

Alle trafikale øvelser satt sammen

Nå har eleven vært gjennom alle de trafikale øvelsene. Legg opp en kjørerute som inneholder de fleste av øvelsene. Ledsageren skal i utgangspunktet klare å kjøre selvstendig. Være oppmerksom på at øvelseskjøreren takler overganger mellom landeveismiljø og tettbebygde strøk.

Ta kontakt med trafikk læreren. Bestille en undervisningstime. Ledsager må gjerne være med på undervisningstimen. Lytt til trafikk lærerens råd for videre øvelseskjøring.

Avsluttende ord til ledsager

Lytt til trafikklærerens råd.

Legg vekt på økonomisk og optimal kjøring når øvelseskjøreren mestrer alle øvelsene i denne boken. Kjør på en måte som tar hensyn til miljøet i form av mindre CO₂ utslipp og mindre støyforurensing. Det resulterer i lavere drivstofforbruk og mindre slitasje på eget kjøretøy. En vinn-vinn situasjon for både deg og samfunnet. Eco-driving kan du lese om på www.atl.no.

La øvelseskjøreren kjøre så mye som mulig fram til han skal opp til praktisk prøve.

Vær nøye i jobben som ledsager. Jo mer nøye du er, desto bedre sjåfør blir øvelseskjøreren. Øvelseskjøreren bør bli en sjåfør som kjører på en praktisk måte. En som ikke skiller seg ut i trafikken. Kjører han bil på en praktisk måte, og i samsvar med gjeldende regelverk, er det stor sannsynlighet for å bestå den praktiske førerprøven.

Når øvelseskjøreren har ervervet førerkort, kan du sitte trygt hjemme i sofaen og vite at du har gjort ditt beste som ledsager ved å ha benyttet denne boken i den private øvelseskjøringen.

PSST: Du skal ikke se bort fra at en liten bonus for jobben du har gjort, blir billigere førerkort for øvelseskjøreren 😊

Kilder

- Gustavsen, M.T. (2008, 2.mai). Mer kunnskap og bedre service. *Vegen og Vi*, s.2.
- Hiim, H. og Hippe, E. (2001). *Undervisning for yrkeslærere*. Oslo. Gyldendal Akademisk
- Innst.S.nr.185 (1993-1994), (1994). *Innstilling fra samferdselskomiteen om diverse saker under Vegformål, Jernbaneformål og Post*. Oslo. Samferdselskomiteen
- Kvale, S. (2006). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo. Gyldendal Akademisk
- Nielsen, K. og Kvale, S. (1999). Mesterlære som aktuell læringsform. I: K. Nielsen og S. Kvale (Red.), *Mesterlære – Læring som sosial praksis*. (s. 17 – 36)
- Moe, D. (2009). *Kjøreprosessen: en modell for analyse og forklaring av kjøreatferd basert på biologiske og psykologiske forutsetninger*. Trondheim. D. Moe
- Moe, D. (2008). *Menneske, risiko og kjøreatferd*. Trondheim. D. Moe
- Moe, D., Nermark, J., Torsmyr, K. (2011). *Veien til førerkortet*. Oslo. Autoriserte trafikkskolers landsforbund.
- NN (2008, 25.februar) *Anbefaler skole før øvelse*. Lest 25.mai 2008
<http://www.ringblad.no/nyheter/article3371957.ece>
- Sagberg, F. (2002:566), (2002). *Mengdetrening, kjøreeerfaring og ulykkesrisiko*. Oslo: TØI
- Ulleberg, P. (2003:675) (2003) *Omfang av privat øvelseskjøring blant ungdom på 16 og 17 år*. Oslo: TØI
- Vegvesenets håndbokserie nr 252 (2004). *Læreplan Førerkort klasse B og BE*. Statens vegvesen
- VVFS (2005:76) (2005) *Vägverkets föreskrifter om introduktionsutbildning för privat övningskörning, behörighet*. Lest 26.mai 2008 <http://www20.vv.se/vvfs/htm/2005nr076.htm>
- Øgar, S. (2008, 19.februar). Gode råd til deg som skal ta lappen. *VG*
- Øyen, K. (Red.). (2006). *Privat øvelseskjøring*. Lest 25.mai 2008
<http://www.tryggtrafikk.no/?module=Articles;action=Article.publicShow;ID=1136>