

Undervisningsplan trafikundervisning behörighet B

NC NUTIDENS TRAFIKSKOLA

Gäller från och med 2015-08-01

Undervisningsplanen:

- utgår från gällande kursplan för behörighet B enligt **TSFS 2011:20**
- visar hur vi genomför teori och körundervisning

För varje utbildningsmoment finns det ett syfte och ett mål som beskrivs på ett tydligt sätt. Varje moment innehar en kort beskrivning om hur övningen går till. Ett utbildningsmoment kan delas upp i olika delmoment. För de olika körövningarna kan du se vilket övningsområde vi har valt. Innan du kommer till varje lektion bör du läsa om innehållet så att du därmed förstår bättre varför och hur man deltar i lektionen och hur man utför en körövning.

Syfte

Syftet beskriver varför övningen skall göras eller varför man deltar i en teorilektion. Ett sådant exempel kan vara ”för att göra trafiken smidig och säker”.

Mål

Målet anger vad du skall kunna för att övningen skall vara godkänd. Målet måste vara konkret.

Genomförande

Genomförandet beskriver hur övningen utförs. Du skall kunna läsa trafikskolans studiehäfte där övningen beskrivs i mer detalj. En ännu mer detaljerad beskrivning kan man hitta i Körboken från Liber eller studiehäftet från STR.

Självvärdering

I slutet av varje lektion självvärderar du resultatet i övningen. Du skall kunna reflektera över din prestation samt om du har uppnått målet i lektionen. Därefter kommer din lärare att bedöma resultatet. Du och din lärare får möjlighet att diskutera hur man skall fortsätta med undervisningen i nästa lektion och hur man förbereder sig hemma innan.

Övningsområde

Ett övningsområde anger lämpliga platser för att utföra de olika körövningarna. Vi väljer den plats som passar bäst för dig, beroende på dina förkunskaper och övningens svårighetsgrad. I början kör trafikläraren till övningsområdet, oavsett om du har övningskört tidigare eller inte. När läraren ser att du utan stress och tillräcklig kunskap kan manövrera bilen så kan du själv köra till övningsområdet.

Allmänt om trafikundervisningen

Undervisningen skall leda till att du får körkort. Men du måste även få tillräckligt med kunskap så att du blir en säker, miljömedveten och hänsynsfull förare. Du skall kunna klara av

olika trafiksituationer utan att riskera ditt eller andras liv. Du skall kunna samspela med andra trafikanter och inte hindra eller störa trafiken i onödan.

Under lektionerna skall vi försöka minimera den negativa påverkan i miljön som bilkörningen orsakar. Det gäller bland annat att vi inte skall ha bilen på tomgång om vi måste gå igenom viktiga ämnen som angår din körning. Du skall träna att reflektera över din egen roll som förare och kunna värdera din insats och din prestation under lektionerna. Kan du självvärdera din prestation så kan du bättre förstå hur man kan fortsätta med undervisningen i framtida lektioner. Vissa saker kan verka självklara men efter övergripande självvärdering så kan man inse att en del färdigheter inte sitter och att det tar mer tid att lära sig, att det behövs mera träning för att uppnå målet. I slutet av utbildningen skall du kunna planera en resa på ett så trafiksäkert och miljövänligt sätt som möjligt.

Trafikskolans målsättning:

Vi strävar efter att du som elev får en bra utbildning och att du som kund skall bli nöjd med vår service. Vår ambition är att individualisera utbildningen i så hög grad som möjligt. Därför kommer vi att försöka uppfylla dina önskemål om utformning av vissa övningsmoment men utan att äventyra trafiksäkerheten eller den pedagogiska delen. Vi kan exempelvis inte hoppa över undervisningsplanen för att du eller någon privat handledare anser att du kan köra var som helst. **Kan du inte manövrera bilen trafiksäkert, till exempel, så kan vi inte riskera att köra i stadstrafik eller stora landsvägar eller motorväg.** Vi kan dock ändra genomförande av vissa övningar, enligt nedan:

- du kanske inte vill att vi alltid skall göra en demonstration av övningarna
- du kanske vill öva extra på en övning, eller kanske kombinera flera övningsmoment som du kan klara av själv
- du kanske vill testa att köra med en annan trafiklärare

Om undervisningsplanen:

Undervisningsplanen beskriver en hel körkortsutbildning för någon som inte har övningskort tidigare. Har du övningskort privat eller på en annan trafikskola så kan vi göra ett nivåtest för att se hur mycket du har lärt dig, hur mycket du kommer ihåg och vilka färdigheter måste rättfärdigas. Då kan vi börja med den mest passande utbildningsnivån för dig.

Körövningarna i undervisningsplanen är numrerade från skala 1 till 16. Dessa övningar följer principen att lära sig från grunderna till de mest avancerade övningsmomenten. I vissa situationer kan man välja en annan ordning, beroende på trafikintensiteten under vissa tider, väderleksförhållandena, eller andra orsaker. På så sätt kan du få en så effektiv utbildning som möjligt.

Om du övningskör med en privat handledare så får han/hon följa med på några lektioner. Det är bäst om du tar några lektioner på trafikskolan först så att du och din handledare vet hur man kan mängdträna.

Teoriundervisningen

Teorilektionerna genomförs i grupp och i flera omgångar. Undervisningen baseras på föreläsningar, diskussioner, grupparbeten, presentationer och filmförevisningar. I slutet av varje lektion gör man värderingsövningar.

Det är viktigt att du deltar aktivt under lektionerna utan att behöva vara ansträngd. Du får gärna ställa frågor och uttrycka dina funderingar gällande olika ämnen. Har du inlärningssvårigheter som till exempel dyslexi kan du ansöka om individuell undervisning som är anpassad till dina behov och förutsättningar.

Innan du kommer till teorilektionerna bör du skaffa dig undervisningsmateriel och en lista på de olika ämnena som kommer att tas upp vid varje lektionstillfälle. Om du läser om respektive ämne så kan du bäst delta i diskussionerna. Det vore en fördel om du tar några körlektioner innan du deltar i teorilektionerna, med undantag av den första lektionen, som handlar om hur man kan lägga upp utbildningen.

Läromedel

Vi använder Libers läromedel som består av följande böcker:

- Teoriboken, körkortsutbildning, som används hemma för att förbereda sig till teorilektionerna
- Körboken, körkortsutbildning, som används inför och under körlektionerna
- Provboken, körkortsutbildning, som innehåller teorifrågor
- Böcker från STR som komplement eller i stället för Libers böcker, om du vill
- Diverse test med teorifrågor som man kan göra online så att du kan mäta dina kunskaper inför kunskapsprovet, som är en del av förarprovet

TEORILEKTIONER

Lektion 1

INTRODUKTION. HUR KÖRKORTSTBILDNINGEN GÅR TILL

Syfte:

Det är viktigt att du får information om hur man använder undervisningsmaterialet på bästa sätt. Du skall även kunna få tips om hur du kan lägga upp din körkortsutbildning så att den blir så effektiv som möjligt utan att det blir för stora kostnader. Men det viktigaste är att dina kunskaper och färdigheter når den nivå där du klarar dig säkert i trafiken.

Mål:

Målet är uppfyllt när du har bra kännedom om hur man effektivt lägger upp sin körkortsutbildning. Du skall bli medveten om att man skall använda de rätta och mest pedagogiska inlärningsmetoder för att få bra resultat. Du skall förstå att det lönar sig att planera långsiktigt. Dina kunskaper och färdigheter skall sitta permanent och inte försvinna med en gång. Du skall kunna svara på ett skriftligt test för att se hur mycket du har lärt dig under denna lektion.

Utförande:

Så skall du arbeta under denna lektion:

Vi diskuterar detta ämne och tar upp exempel på hur man lär sig olika saker i livet: hemma, i skolan eller i arbetslivet. Man går igenom olika metoder för att läsa och öva på det effektivaste sättet. Man tar exempel på hur man använder studiematerialet, hur man kan öva hemma och på trafikskolan. Du kommer att identifiera olika typer av undervisningsmaterial. Till sist skall du kunna självvärdera dina kunskaper och din insats under denna lektion. Du skall förklara varför du kommer att välja en del metoder framför andra och undvika att lägga din tid och energi på värdelös körning utan någon pedagogik. Du skall även bli medveten om att alldeles för långa pass utan effektivitet påverkar miljön negativt.

Tidsplanering:

En lektion: ca 60 minuter

Viktigt: innan du kommer till nästa teorilektion bör du läsa om alla ämnen som tas upp så att du lättare kan delta aktivt i diskussionerna. Hämta en sammanfattning i receptionen.

Lektion 2

FORDONETS EGENSKAPER OCH DESS INVERKAN PÅ TRAFIKSÄKERHETEN OCH MILJÖN

Syfte: Varför skall du ha kunskaper om bilen och hur man manövrerar den.

Manövreringen av ett fordon är en viktig del i förarutbildningen. Har du full kontroll över fordonet kan du klara av att lösa svåra trafiksituationer i framtiden. Det är även viktigt att du vet hur bilen fungerar och hur den kan användas på ett miljövänligt sätt. Du skall även veta vilken skyddsutrustning bilen har och på vilket sätt man kan vara säker på att utrustningen fungerar på ett tillfredställande sätt.

Mål: Vad skall du, som blivande förare, lära dig under denna lektion.

Du skall kunna återge vilka faktorer som påverkar bilens köregenskaper, både positivt och negativt. Du skall även återge hur fordonet inverkar på miljön; hur bilen är konstruerad och vilka viktiga funktioner den består av; vilka tekniker man kan använda sig av med miljötankande som stöd; vilka skyddssystem bilen har och dess funktion; vilka miljökrav som ställs på fordonet samt förstå begreppen styrbarhet och stabilitet. **Du kommer att identifiera och sätta ihop olika delar av till exempel bromssystem och se skillnaden mellan nya och slitna bromsbelägg, däck o.s.v.**

Utförande: Så skall vi arbeta under denna lektion:

Vi diskuterar en del ämnen, baserat på fakta och påståenden om hur bilen fungerar och på vilket sätt man kan manövrera den på bästa möjliga sätt och hur man får bra nytta av dess användande, utan att påverka miljön negativt. Vi skall ta upp exempel på hur man använder de bästa teknikerna för att kunna köra säkert och miljömedvetet. Du skall delta i grupparbete under 15 minuter för att sedan redogöra om det ni diskuterat inför en större grupp. Till sist skall du kunna självvärdera dina kunskaper och din insats under lektionen. Du ska förklara varför du väljer en körteknik framför en annan körteknik. Du skall även förklara hur och hur ofta man skall kontrollera bilens skyddsfunktioner.

KOMPLEMENT: ANVISNINGAR I TRAFIKEN

Tidsplanering:

En lektion, ca 90 minuter.

Studiematerial (böcker):

Teoriboken från Liber samt andra böcker som handlar om fordon och miljö samt anvisningar i trafiken.

Studieutrustning:

PowerPoint presentation, magnetavla och reservdelar (en del nya och andra mycket slitna) såsom batterier, bromsbelägg, styrväxel, däck o.s.v.

VV:s kursplan: 2 Kap. 1 och 2 § (del av båda paragrafer).

Lektion 3

NATURLAGAR SOM PÅVERKAR FORDONEST KÖREGENSKAPER

Syfte: Varför skall du ha ytterligare kunskaper om bilen och hur man manövrerar den i förhållande till dess egenskaper och naturlagarna.

När du manövrerar ett fordon måste du beakta en del faktorer som påverkar bilens rörelse utöver din egen insats. Använder du rätt körteknik kan du motverka andra krafter som påverkar bilens uppträdande negativt.

Mål: Vad skall du, som blivande förare, lära dig under denna lektion:

Du skall kunna återge: vilka naturlagar som påverkar bilens köregenskaper och på vilket sätt du kan använda dem för att lyckas köra trafiksäkert och miljömedvetet. Därför skall du ha kunskaper om olika drivsystem och dess påverkan på köregenskaperna, hur väglaget påverkar bilens köregenskaper, hur naturlagarna påverkar bilens rörelse och vilket samband som finns mellan körteknik och bilens egenskaper. Du skall kunna redogöra om hur man identifierar risker förknippade med bilens funktion och manövrering och vilka risker som är förknippade med rörelseenergin, särskilt i kurva och utförsbacke. Du kommer även att göra en del test efter lektionen för att mäta dina kunskaper.

Utförande: Så skall vi arbeta under denna lektion:

Vi utför diskussioner, baserat på fakta och påståenden om hur bilens konstruktion, särskilt dessa olika drivsystem, påverkar bilens köregenskaper. Därefter tar vi upp frågor om olika naturlagar som påverkar bilens köregenskaper. Du skall delta i grupparbete under 15 minuter för att sedan redogöra om det ni diskuterat inför en större grupp.

Du ska förklara varför du kommer att välja olika tekniker med hänsyn till vägens beskaffenhet och väglag. Till sist skall du göra en självvärdering av din insats under lektionen. Du skall förklara varför man skall välja olika tekniker och olika hastigheter i kurvor.

KOMPLEMENT: BILENS PLACERING PÅ VÄGEN.

Tidsplanering:

En lektion, ca 90 minuter.

Studiematerial (böcker):

Teoriboken och fordons kännedom från Liber samt andra böcker som handlar om fordon och miljö samt placeringsregler,

Studieutrustning:

PowerPoint presentation och magnetavla. Kort film om tyngdkraften och hur bilen påverkas när man kör i en kurva i lutning.

VV:s kursplan: 2 Kap. 1 och 2 § (del av båda paragrafer).

Lektion 4

VILKA REGLER OCH BESTÄMMELSER GÄLLER FÖR MANÖVRERINGEN, FORDON OCH MILJÖN.

Syfte: Varför skall du ha kunskaper om de regler och bestämmelser för manövrering, skyddsutrustning och miljö; manövreringen av ett fordon är förknippad med risker och skada på miljön. Varför finns det bestämmelser om vilken skyddsutrustning ett fordon skall ha och vilka bestämmelser som finns för att minska skadan på miljön. Som i en tidigare lektion skall du veta hur skyddsutrustningen skall fungera och hur du kan vara säker på att fordonet uppfyller de miljökrav enligt svenska och europeiska lagar.

Mål: Vad skall du lära dig under denna lektion:

Du skall kunna återge:

vilka bestämmelser som finns om skyddsutrustning, hur olika organ såsom däck, styrning och bromsar påverkar trafiksäkerheten, vilka bestämmelser som finns om miljön, hur olika organ såsom avgassystem, däck, kylsystem och smörjsystem kan påverka miljön. Du ska förklara vilka krav du kan ställa på ett fordon om du tänker köpa bil och vilka åtgärder du skulle vidta för att främja trafiksäkerheten och miljön. Efter lektionen skall du göra ett test för att mäta dina kunskaper och din förståelse om detta ämne.

Utförande: Så skall vi arbeta under denna lektion:

Vi utför diskussioner, baserat på fakta om fordonets olika organ och hur man upptäcker de vanligaste felen och slitaget. Du skall delta i grupparbete under 20 minuter för att sedan redogöra om det ni diskuterat inför en större grupp. Till sist skall du kunna självvärdera dina kunskaper och din insats under lektionen.

KOMPLEMENT: HASTIGHETSREGLER

Tids planering:

En lektionstimme á ca 90 minuter.

Studiematerial (böcker):

Teoriboken från Liber samt andra böcker som handlar om fordon och miljö.

Studieutrustning:

PowerPoint presentation och magnet tavla.

VV:s kursplan: 2 Kap. 1 och 2 § (del av båda paragrafer).

Lektion 5

DU SKALL PLANERA ATT KÖRA I OLIKA TRAFIKMILJÖER. DU SKALL KUNNA SAMVERKA MED ANDRA TRAFIKANTER.

Syfte: Varför skall du ha kunskaper om detta:

När man kör i trafik kan man hamna i olika trafiksituationer, beroende på trafikintensitet, disponibelt utrymme och hinder på vägen, din egen förmåga att köra bil, de andras trafikanters uppträdande, o.s.v.

Mål: Vad skall du, som blivande förare, lära dig under denna lektion

Du skall kunna återge:

- ❖ vilka faktorer som underlättar din körning i olika trafiksituationer så att den blir trafiksäker och miljövänlig
- ❖ på vilket sätt du kan uppnå samspel med andra trafikanter, hur man tillämpar olika trafikregler och uppvisa avsökningsrutiner

Det är viktigt att du kan kommunicera med andra trafikanter på bästa möjliga sätt så att de förstår vad du vill göra. Samtidigt måste du lära dig att förstå vad andra trafikanter vill meddela med sina handlingar. Endast på det sättet kan man få samspel med andra trafikanter. Efter lektionen skall du göra ett test för att försäkra dig om att du har förstått detta ämne.

Utförande: Så skall vi arbeta under denna lektion:

Vi utför diskussioner, baserade på fakta och bilder som visar olika trafiksituationer.

Du skall kunna redogöra om:

- anvisningar i trafiken, i vilken rangordning man följer dem
- viktiga vägmärken och vägmarkeringar och dess innebörd, hur man upptäcker dem och på vilket sätt man skall lyckas tolka dem rätt
- på vilket sätt du kan få en säker och miljövänlig körning
- på vilket sätt du kan lyckas få bra samspel med andra trafikanter

Du skall delta i grupparbete under 15 minuter för att sedan redogöra om det ni diskuterat inför en större grupp.

Till sist skall du göra en självvärdering av din insats under lektionen.

KOMPLEMENT; VÄJNINGSGREGLER OCH REPETITION ANVISNINGAR I TRAFIKEN

Tids planering:

En lektionstimme á ca 90 minuter.

Studiematerial (böcker):

Teori boken från Liber.

Studieutrustning:

PowerPoint presentation, magnet tavla.

VV:s kursplan: 3 Kap. 1 och 2 § (del av båda paragrafer).

Lektion 6

FÖRUTSEENDE. RISKER I TRAFIKEN.

Syfte: Varför skall du ha kunskaper om detta:

Trafiken fungerar harmoniskt och riskfritt så länge alla trafikanter tillämpar reglerna och samspelar med varandra. Men det finns olika typer av trafikanter, med olika attityder till trafiken, med olika kunskapsnivåer och med olika förväntningar. Därför uppstår ofta situationer som kan bli kritiska och riskfyllda. Enda sättet att undvika att hamna i dessa kritiska situationer är att handla med förutseende så att man kan upptäcka riskerna i tid.

Mål: Vad skall du, som blivande förare, lära dig under denna lektion:

Du skall kunna återge:

- ❖ vilka faktorer som kan leda till risksituationer och hur man undviker dessa situationer
- ❖ på vilket sätt man kan anpassa körningen utifrån de omständigheter som råder och förutse händelser som kan dyka upp på vissa platser, beroende på andra trafikanters uppträdande.
- ❖ på vilket sätt man kan vara säker på att det finns tillräckligt med säkerhetsmarginaler så att man kan avvärja varje förutsättbar fara

Efter lektionen skall du göra ett test så att du kan vara säker på att du förstått detta ämne.

Utförande:

Så skall vi arbeta under denna lektion:

Vi utför diskussioner, baserade på fakta och bilder som visar olika trafiksituationer som kan vara riskabla.

Du skall kunna redogöra om hur man kan undvika dessa situationer, vilka faktorer som orsakar dem och vilka åtgärder man kan vidta i en uppkommen kritisk situation.

Du skall återge de viktigaste regler om bilens placering. Du skall delta i grupparbete under 15 minuter för att sedan redogöra om det ni diskuterat inför en större grupp.

Till sist skall du göra en självvärdering av din insats under denna lektion.

Under Riskutbildning 1 kommer du att få mer övergripande förståelse om detta.

Tids planering:

En lektion, ca 90 minuter.

Studiematerial (böcker):

Teoriboken från Liber.

Studieutrustning:

PowerPoint presentation, magnetavla.

VV:s kursplan:

3 Kap. 1 och 2 § (del av båda paragrafer).

Lektion 7

TRAFIKOLYCKOR. ORSAKER OCH ÅTGÄRDER.

Syfte: Varför skall du ha kunskaper om detta:

Årligen skadas och dödas ett stort antal människor i samband med trafikolyckor, som orsakar lidande hos tusentals familjer och detta innebär givetvis också avsevärda kostnader för samhället.

Det är ytterst viktigt att alla trafikanter blir medvetna om konsekvenserna trafikolyckorna och vilka faktorer som orsakar dem. Därmed kan man lättare förutse olika händelseförlopp i trafiken så att man undviker hamna i trafikolyckor.

Det är även viktigt att veta vilka åtgärder man kan vidta i samband med en trafikolycka, hur man ger första hjälpen och vilket ansvar man har oavsett om man kommer fram till en olycksplats, om man blir vittne eller om man blir inblandad i en trafikolycka.

Mål: vad skall du, som blivande förare, lära dig under denna lektion:

Du skall kunna återge:

- ❖ vilka faktorer som orsakar en trafikolycka och på vilket sätt du kan undvika att hamna i situationer som kan leda till tillbud eller trafikolycka
- ❖ vilka åtgärder du kan vidta i samband med en trafikolycka och hur du kan hjälpa trafikskadade

Efter lektionen skall du göra ett test så att du kan vara säker på att du förstått detta ämne.

Utförande:

Så skall vi arbeta under denna lektion:

Vi utför diskussioner, baserade på fakta, bilder och videofilmer om trafikolyckor.

Därefter skall du kunna redogöra om hur man förutser farliga händelseförlopp som kan leda till trafikolycka och vilka åtgärder man skall vidta om det inträffar en trafikolycka.

Du skall även redogöra om hur man hjälper trafikskadade och vilket ansvar du har som förare angående dessa olyckor.

Tids planering:

En lektion, ca 60 minuter.

Studiematerial (böcker):

Teori boken från Liber.

Studieutrustning:

PowerPoint presentation, magnet tavla.

VV:s kursplan: 3 Kap. 1 och 2 § (del av båda paragrafer).

Lektion 8

DU SKALL PLANERA EN RESA. VARFÖR, VART OCH HUR VÄRNAR OM MILJÖN PÅ BÄSTA MÖJLIGA SÄTT.

Syfte: Varför skall du ha kunskaper detta:

De naturliga resurserna på vår planet är begränsade. Världen kommer under lång tid framöver att behöva använda olja och andra bränslen som har för- och nackdelar.

Oavsett vilket bränsle man än väljer så kommer naturen att påverkas negativt, även om några av dessa produkter kan vare bättre än andra. I framtiden kanske kommer vi att få veta att de bränslen som idag betraktas som miljövänliga kan orsaka skador i naturen som vi inte kunde förutse. Därför är det viktigt att Du som blivande bilförare skall planera din resa så effektivt som möjligt så att miljöpåverkan blir så positiv som möjligt.

Vi kommer även att gå igenom hastighetsregler och väjningsregler.

Mål: vad skall du, som blivande förare, lära dig under denna lektion:

Du skall kunna återge:

- vilka bränslen som används i bilarna, med dess för- och nackdelar
- vilken miljöpåverkan ger bilkörningen, oavsett vilka bränslen man använder.
- hur man väljer en resa, beroende på vart man skall och varför.
- hur man följer hastighets- och väjningsreglerna.

Efter lektionen skall du göra ett test så att du kan vara säker på att du förstått detta ämne.

Utförande: Så skall vi arbeta under denna lektion:

Vi utför diskussioner, baserade på fakta om miljöpåverkan. Du skall delta i grupparbete under 20 minuter för att sedan redogöra om det ni diskuterat inför en större grupp.

Sedan skall du självvärdera dina kunskaper, din insats i gruppen och din redovisning inför den större gruppen.

Tids planering:

En lektionstimme á ca 60 minuter.

Studiematerial:

Teoriboken från Liber plus olika artiklar som kan hämtas från Internet, bland andra:

Dokument nedlagda från Internet

Studieutrustning:

PowerPoint presentation och magnet tavla.

VV:s kursplan: 4 Kap. 1 och 2 § (del av båda paragrafer).

ÖVNINGAR I BILEN:

För att ha en övergripande insikt om hur man genomför alla dessa övningar så finns det ett utbildnings kort (digitalt eller vanligt kort) som trafikläraren fyller i varje gång du övningskör. Kortet fylls i under lektionen och du skall kunna se vad läraren skriver. I utbildningskortet skall framgå vilken övning man utför, datum och tid för lektionen och hur lång lektionen är.

Man använder fyra initialer som man kryssar i för att specificera hur övningen utförs:

D betyder att läraren gör en demonstration. **I** betyder att övningen är instruerad, du får hjälp av läraren. **S** betyder att du övar självständigt (**största delen av lektionen skall vara självständig övning**). **G** betyder att du är godkänd på övningen.

Blir du inte godkänd så måste du upprepa övningen så mycket som det behövs. Ibland kan man göra flera övningar under en lektion. Vissa övningar måste upprepas under flera lektioner tills man får bra resultat. En del övningsmoment måste övas på nytt om du glömmer det du har lärt dig om du till exempel gör ett långt uppehåll.

Utbildningskortet består av 16 övningsmoment som delas upp i delmoment som identifieras med gemene bokstäver. Numreringen av övningarna kan vara annorlunda än den som finns i studiehäftet från STR, körboken från Liber eller andra böcker.

Körövning 1. Körställning

1a) sättet, bältet och speglarna

1b) reglage

Syfte

Att sitta på rätt sätt, nå och använda alla manöverorgan utan ansträngning och utan att äventyra trafiksäkerheten och din hälsa är en viktig del av utbildningen. Därför skall du lära dig att sitta bekvämt och trafiksäkert, och ha kännedom av de olika manöver- och kontrollorgan. En förutsättning för att få bra användning av olika säkerhetssystem är att sitta på ett sådant sätt att man når till alla pedaler och spakar utan ansträngning och utan att äventyra trafiksäkerheten. Man skall även kunna se bra i speglarna utan att behöva röra kroppen mer än nödvändigt.

Mål

För att bli godkänd på övningen skall du självständigt sitta korrekt, ställa in speglar och sätta på dig säkerhetsbältet och justera det. Du skall även kunna redogöra för varför det är viktigt att ha en bra körställning och varför speglarna skall vara rätt inställda. Du skall även kunna identifiera och använda bilens reglage rätt. Övningen skall upprepas tills du lyckas få bra resultat, minst vid tre tillfällen.

Genomförande:

Trafikläraren kommer att visa hur man utför övningen. Därefter hjälper han/hon med övningens utförande. Slutligen gör du övningen själv, utan hjälp.

Efter övningen gör du en självvärdering av din insats under lektionen och om du anser att du har uppnått målet. Därefter kommer även trafikläraren att värdera resultatet. Du övar att sitta rätt och använda bilens manöver- och kontrollorgan. Sedan övar du att starta motorn. Läs mera i körboken från Liber, sidor 13-16.

Övningsområde: Sollentunavägen 139. Denna övning utför man på trafikskolans parkeringsplats. Skall man kombinera denna övning med en annan övning så skjutsar trafikläraren dig till en lämplig plats.

Körövning 2 Start och stannande

- 2a) start av motorn
- 2b) att starta från vädkanten
- 2c) att stanna
- 2d) att krypköra och styra

Syfte

- ❖ Att starta motorn på fel sätt kan orsaka onödig skada eller olägenhet. Därför skall du starta motorn utan att bilen rör sig från platsen och utan att skada startmotorn, genom att vidta de nödvändiga säkerhetsrutinerna.
- ❖ Att starta mjukt från vädkanten efter att ha kontrollerat bakomvarande trafik och stanna utan att hindra annan trafik och utan att skada bilen genom att se avståndet till trottoaren eller andra intilliggande föremål.
- ❖ Att stanna mjukt vid vädkanten efter att ha vidtagit de nödvändiga kontrollerna runt omkring bilen.
- ❖ Att kunna köra mycket sakta genom att krypköra utan ryck och utan att tappa kontrollen över pedalerna.
- ❖ Att styra bilen på ett bekvämt och trafiksäkert sätt.

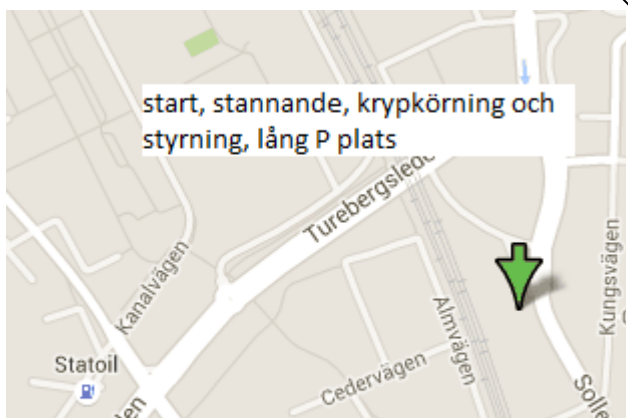
Mål

För att bli godkänd på övningen måste du utföra varje delmoment helt självständigt. Du skall kunna starta och stanna mjukt och trafiksäkert samt klara av att styra rakt fram och svänga bestämt utan att tappa kursen. Vid stannandet skall du kunna ställa bilen så nära vädkanten som möjligt. Du skall kunna köra i olika hastigheter och köra mycket sakta i olika lutningar utan att det blir motorstopp eller ryck och utan att behöva gasa mer än nödvändigt. Trafiksäkerheten och miljön måste alltid vara styrande tankar. I slutet av sista delmomentet skall du kunna kombinera alla delmoment. Du skall upprepa denna övning vid flera tillfällen tills du får bra resultat, dock minst tre gånger.

Genomförande:

Trafikläraren skjutsar dig från trafikskolan till övningsområdet. Under transportsträckan förklarar läraren varför man gör denna övning och hur man utför den. Om du har övningskort privat eller på en annan trafikskola kan du visa vad du har lärt dig. Därefter får du hjälp av trafikläraren med en demonstration, om det behövs. Om du inte har övningskort tidigare så kommer trafikläraren att visa hur man utför övningen. Sedan får du instruerad hjälp. Efter det så utför du övningen själv. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Först övar du att starta från vädkanten några gånger. Därefter övar du att både starta och stanna. Sedan övar du endast krypkörning. Efter det övar du styrning båda rakt och i serpentin mellan koner eller andra hinder. Till sist kombinerar du styrning och krypkörning. Läs mera i körboken från Liber körövning 2 sidor 17-20

Övningsområde: Sollentunavägen 139 och Strandvägen Se kartor:



- 3a) uppväxling och bromsning
- 3b) nedväxling
- 3c) att planera en sväng med bra sikt
- 3d) att planera en sväng med skydd sikt

Syfte

Eftersom man kör i olika hastigheter så behöver man välja olika växlar för att använda motorns kraft maximalt. Du skall då lära dig att växla i tid till högre växlar, utan ansträngning och miljövänligt, mjukt och bestämt.

Du skall samtidigt lära dig att stanna från högre farter. Du skall jämföra bromsning från hög fart med bromsning i mycket låga farter. Rätt teknik ökar trafiksäkerheten och bidrar till att skydda miljön. Efter att ha övat bromsningen skall du lära dig att växla ner. Du kommer att behöva minska farten och välja den växel som passar, utan att skada bilen eller påverka miljön negativt. Därefter skall du lära dig att växla före en sväng.

Mål

Du blir godkänd på denna övning när du kan växla självständigt, genom att välja rätt handfattning och inte behöva titta på växelspaken. Du skall även kunna stanna mjukt och miljövänligt och med god precision genom att välja ett mål tills du står helt stilla på en väg med hastighetsbegränsning ända upp till 60 km/h. Du skall även kunna växla ner vid rätt hastighet, med bra ratthållning och rätt koordination med gas och broms. Du skall kunna svänga självständigt med rätt växel före, under och efter svängen. Du skall även bedöma sikten och lutningen i en korsning för att kunna välja rätt metod med rätt växel, eventuellt genom att fånga upp bilen. Du skall upprepa denna övning vid flera tillfällen tills du får bra resultat, dock minst fem gånger.

Genomförande:

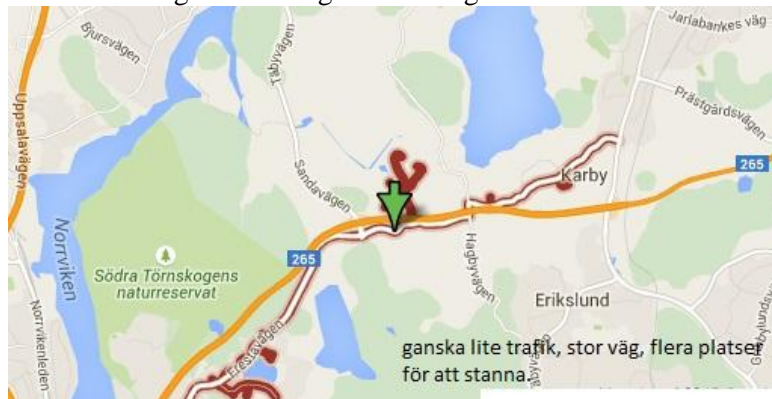
Trafikläraren skjutsar dig till övningsområdet. Under transportsträckan förklarar läraren varför man gör denna övning och hur man utför den. Har du övningskort privat eller på en annan trafikskola så kan trafikläraren skjutsa dig till en plats med lite trafik. I detta fall får du möjlighet att visa vad du har lärt dig tidigare. I annat fall så kommer trafikläraren att göra en demonstration på varje delmoment. Efter demonstrationen får du hjälp av trafikläraren för att utföra övningarna. Därefter övar du själv upprepade gånger tills du får bra resultat.

Du övar först att växla upp och stanna på en lång sträcka, med lite trafik. Sedan övar du att växla ner från olika hastigheter. Så småningom övar du att välja rätt växel innan du svänger i en korsning. För att välja rätt växel måste du ta hänsyn till omgivningen, sikten och andra faktorer. I alla dessa övningsmoment skall du tänka miljövänligt. En viktig del i denna övning är att lära dig att motor-bromsa. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). **Läs mera i Körboken från Liber sidorna 21-26.**

Övningsområden:

för uppväxling och bromsning – Strandvägen

för både uppväxling, bromsning och nedväxling – Frestavägen i Edsberg.



för nedväxling - Strandvägen och Edviksvägen



Syfte

Att starta i lutningar kan medföra större risker än när man startar på plan mark. Därför är det nödvändigt att lära sig rätt teknik och tänka på riskerna om man tappar kontrollen av fordonet. Du skall lära dig att starta i lutningar utan att riskera att skada bilen, intill liggande föremål eller människor. I mycket branta backar eller när det finns något hinder nära bakom bilen så kan man använda parkeringsbromsen för att hindra att bilen rullar bakåt. I mindre lutningar kan man använda endast fotbromsen till hjälp.

I medlut kan man starta mycket lättare och miljövänligare. Dock måste man komma ihåg att tillämpa de nödvändiga säkerhetsrutinerna.

Mål

Du blir godkänd på denna övning när du använder rätt metod och agerar självständigt. I en kraftig lutning använder du parkeringsbromsen som hjälp genom att ge rätt gas. I mindre kraftigare lutningar använder du fotbromsen eller endast kopplingen med rätt gas. I medlut kan du bedöma själv vilken växel som passar bäst med tanke på tyngdkraften. Du skall kunna undvika att bilen rullar bakåt när du startar i kraftiga lutningar. Du skall även se till att det är fritt innan du kör iväg. Du skall upprepa övningen med bra resultat vid minst två tillfällen.

Genomförande:

I denna övning skjutsar läraren dig till ett lämpligt övningsområde. Under transportsträckan förklarar läraren varför man gör denna övning och hur man utför den. Trafikläraren kommer att göra en demonstration av övningen men du kan även föreslå att försöka göra övningen med hjälp av läraren, något som ändå kommer att göras efter demonstrationen. Därefter måste du utföra övningen själv. Du upprepar alla delmoment vid flera tillfällen tills du får bra resultat, särskilt om du upplever att övningen är svår. Övningarna utförs på en mindre gata med lite trafik. **Först övar du att starta med hjälp av handbromsen utan att bilen rullar bakåt. Sedan övar du att starta utan handbroms och till sist övar du att stanna bilen en kort stund med dragläget (uppfångning).** I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). **Läs mer i Körboken från Liber körövning 4, sidorna 27-31.**

Övningsområden: Edsviken,

Årsgårdsvägen



Backvägen



Övning 5

Backning, vändning och parkering.

Syfte

5a) Backning

För att kunna parkera, vända eller manövrera från en svår situation på grund av hinder på vägen måste du kunna backa trafiksäkert, med god kontroll runt omkring bilen. Det är viktigt att du kan backa smidigt och utan ansträngning.

5b) Vändning

Om man behöver vända på vägen så kan man välja olika sätt att göra det på. Manövern måste göras på en lämplig plats och med rätt metod. I denna övning lär man sig att vända trafiksäkert på olika platser.

5c) Parkering

Om man behöver parkera på en väg eller en parkeringsplats så måste det ske på ett trafiksäkert sätt. I denna övning lär du dig att parkera genom att använda olika metoder, utan att hindra trafiken och inom rimlig tid.

Mål

Övning 5a) backning

Du blir godkänd på denna övning när du, mycket långsamt och med rätt uppmärksamhet runt omkring bilen lyckas köra rakt, förflytta bilen i sidled både framåt och bakåt och upprätta bilen mot ett mål bakom dig efter att ha svängt åt något håll. Backar du på en gata skall du lyckas stanna bilen i c 20 cm avstånd till väggkanten. Du skall utföra denna övning rätt vid minst tre tillfällen.

Övning 5b) vändning

Du blir godkänd i denna övning när du lyckas vända i en vägkorsning genom att backa runt ett hörn eller rakt i en så kallad T-korsning. Du skall även kunna göra en sax- vändning eller trepunkts vändning på en trång gata. Alla dessa delmoment måste utföras självständigt och med fullständig kontroll runt omkring bilen. Efter backning i en korsning skall du ha bilen rak och även i detta fall ca 20 cm från väggkanten. Övningen måste utföras på rätt sätt vid minst tre tillfällen.

Övning 5c) parkering

Du blir godkänd i denna övning när du kan parkera självständigt längs väggkanten i små och stora fickor. Du skall även kunna parkera i parkeringsrutor både genom att backa in och med fronten. Parkeringen måste utföras på ett trafiksäkert sätt, utan att hindra trafiken. Parkeringsbestämmelserna måste följas. Parkerar du i en P-ruta måste alla hjul vara inom parkeringslinjerna. Om du fickparkerar längs vägen skall bilen vara så nära väggkanten som möjligt. Övningen måste utföras på rätt sätt vid minst tre tillfällen.

Genomförande:

Övning 5a) backning

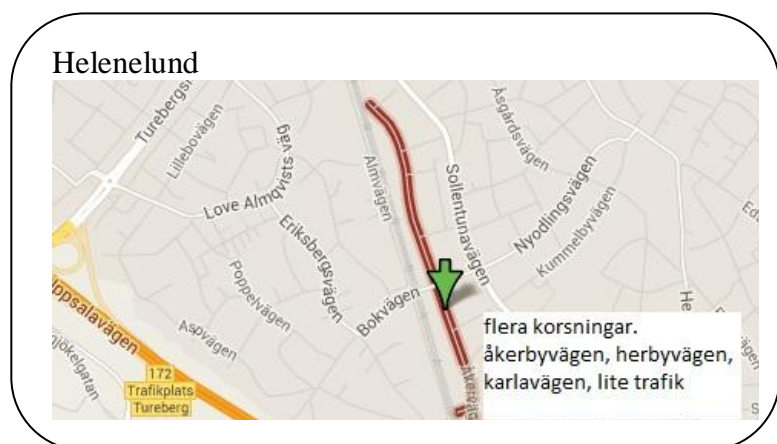
Du kan utföra denna övning på trafikskolans parkeringsplats eller på en stor parkeringsplats i närheten. Trafikläraren visar dig rätt körställning och hur man hittar bra referenspunkter för att kunna backa rakt och sedan rätta upp bilen mot ett mål. Sedan får du hjälp av läraren för att utföra övningen. Slutligen

övar du själv. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). **Läs mer i Körboken från Liber körövning 5, sidor 32-34.**
Övningsområden: Trafikskolans parkeringsplats, Sollentunavägen 139.
Parkeringsplats, Sollentuna Centrum.

Övning 5b) vändning

Man väljer olika platser för att vända på ett trafiksäkert sätt. Trafikläraren visar hur man utför övningarna. Sedan får du hjälp av läraren. Därefter övar du själv upprepade gånger och på olika sätt tills du lyckas. Vi tillämpar olika metoder, beroende på vägens utformning och beskaffenhet och med hänsyn till sikten och trafikförhållandena. **Du skall öva att vända genom att backa runt ett hörn med stor precision och nära väggkanten för att inte hindra annan trafik. Du skall därefter öva att vända på en trång gata genom att utföra en saxvändning.** I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). **Läs mer i Körboken från Liber körövning 10, sidor 52-53 (enligt denna bok övar man att parkera i samband med tillämpning i stadstrafik).**

Övningsområden:
Olika korsningar, Helenelund
och Edsviken (se karta på sidan 14)



Övning 5c) parkering

Trafikläraren visar hur man parkerar på ett smidigt och trafiksäkert sätt. Sedan utför du övningen med hjälp att din lärare. Till sist övar du själv tills du får bra resultat. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). **Du skall öva att parkera i P-rutor med stor precision och inom den markerade platsen. Du skall även öva att parkera vid trottoarkanten mellan parkerade bilar, i stora och små fickor. Läs mer i Körboken från Liber körövning 10, sidor 54-55 (enligt denna bok övar man att parkera i samband med tillämpning i stadstrafik).**

Övningsområden:
Trafikskolans parkeringsplats,
Sollentunavägen 139.



Övning 6 Säkerhetskontroller

Syfte

En del trafikolyckor eller tillbud kan orsakas av allvarliga fel i bilens säkerhetssystem eller för att föraren inte vet hur man använder dess. Därför måste man utföra periodiska kontroller så

att man vet att fordonet är trafiksäkert och lär sig att vidta nödvändiga åtgärder innan man kör eller under körningen.

Du skall kunna upptäcka eventuella fel i bilens säkerhetssystem och kunna använda bilens detaljer. För att underlätta detta så delar man kontrollerna i flera olika etapper. Du skall kunna använda bilens belysning och se till att den funkar på rätt sätt. Du skall kunna rengöra rutorna och förebygga uppkomst av imma eller is så att du har bra sikt medan du kör. Du skall kunna förebygga problem med bromsar, styrning och däck. Du skall lära dig att fylla i alla nödvändiga vätskor som uppfyller säkerhetsfunktioner och skötsel. Utöver trafiksäkerhetsaspekten så måste du tänka på miljön. En bil som kontrolleras ofta kan bidra till säker och miljövänlig körning.

Mål

Du blir godkänd på denna övning när du självständigt kan utföra alla säkerhetskontroller. Du skall även kunna förklara varför man gör de olika kontrollerna in i minsta detalj. Övningen kan delas i tre olika delmoment för att lättare komma ihåg allt. Under motorhuven måste du kolla alla vätskor och andra detaljer. I en utvändig kontroll skall du kontrollera all belysning plus däcken. I en invändig kontroll skall du kontrollera säkerhetsbältena, ventilationen och torkarna samt andra detaljer. Du skall upprepa denna övning vid flera tillfällen efter första gången. Övningen skall kombineras med andra övningar. Du skall utföra övningen med absolut säkerhet vid minst två tillfällen.

Genomförande

Denna övning kan man göra på trafikskolans parkeringsplats eller på andra platser, i samband med andra övningar. Trafikläraren visar de olika knappar och spakar som behövs för att kontrollera belysningen och andra kontrollorgan, hur man öppnar motorhuven och vilka vätskor som måste fyllas i, hur man kontrollerar däcken, bromsarna och andra viktiga delar.

Denna övning bör upprepas vid flera tillfällen under utbildningens gång. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber körövning garagelektion, sidor 8-11.

Övningsområde:

Sollentunavägen 139. Olika parkeringsplatser.

Övning 7 A-D avsökning, samordning, acceleration och hård bromsning.

Syfte

Övning 7a Avsökningsteknik

Du lär dig att leta efter viktig information som kan göra din körning trafiksäker. En del viktiga vägmärken och vägmarkeringar kan ge dig bra information om risker som kan uppstå. Du skall även kunna upptäcka riskabla platser på grund av skymd sikt, hinder eller ojämnheter på marken. Du skall lära dig att vidta nödvändiga åtgärder så att du hinner sakta in eller stanna om situationen kräver det. **Trafikmiljön skall vara lugn, olika vägar och gator med varierande väjningsregler såsom höger regeln, huvudled och utfartsregeln. Vikten sätts på att upptäcka och tolka informationen.**

Övning 7b) Samordning, manövrering

I de tidigare manövrerings övningar har du lärt dig att växla, bromsa, vända och parkera. I denna övning måste du genomföra alla tidigare delmoment med bättre precision. Du skall

kunna koordinera olika manöver i varierande lugn trafikmiljö. Du skall även kunna använda bilens reglage och säkerhets detaljer medan du kör utan att äventyra framförhållningen och med rätt pedalarbete.

Övning 7c) Acceleration

Du skall lära dig att accelerera snabbt på utfart till stora vägar så att du inte hindrar trafiken i onödan. Denna övning sker på en relativt lugn väg men tillräckligt bred med möjligheten att hålla sig långt till höger utan att störa trafiken.

Övning 7d) Hård bromsning

Du skall lära dig att nöd-bromsa genom att vidta de nödvändiga säkerhetsrutinerna och stanna effektivt. Du skall kunna mäta bromssträcka efter att ha stannat.

Mål

Övning 7a) Avsökningssteknik.

Målet är uppfyllt när du självständigt lyckas upptäcka en del viktiga vägmärken som varnar dig för en fara och att du hinner upptäcka riskabla platser och vara beredd på att vidta nödvändiga åtgärder. Du skall kunna identifiera dessa platser genom att berätta vad du ser och vilka åtgärden du tänker vidta.

Övning 7b) samordning, manövrering

Målet är uppnått när du kan köra i varierad trafikmiljö med bra koordination och kontroll över olika manöverorgan. Du skall även kunna använda de olika reglage, avläsa mätare och kontrollampor utan att avleda uppmärksamheten på vägen. Du skall visa dessa manöverorgan och ge exempel på hur och när du kan använda dem.

Övning 7c) Acceleration

Målet är uppnått när du självständigt ökar farten optimalt från stillastående till höga farter, 60 eller 70 km/h och kommer upp till högsta möjliga växel. Du skall lyckas få bra framförhållning, utan ryck eller vinglig körning.

Övning 7d) Hård bromsning

Målet är uppnått när du självständigt utför en effektiv bromsning från 50 och 70 km/h och lyckas få kortast möjliga bromssträcka utan att tappa kontrollen över fordonet. Du skall kunna mäta din bromssträcka och förklara varför den kan variera.

Genomförande:

Övning 7a) Avsökningssteknik.

Trafikläraren kan göra en demonstration av denna övning om man kör i ett nytt område. Använder man samma område som till tidigare övningar så kan läraren instruera dig. Han (hon) kommer att visa olika platser och vägmärken som varnar för en fara och ge dig rekommendationer om på vilket sätt man kan förbereda sig inför en eventuell fara. Därefter övar du själv och då kan du berätta vad du ser och vad du gör samt berättar varför du vidtar olika säkerhetsåtgärder. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber körövning 7, sidan 36.

Övning 7b) Samordning, manövrering

Vi väljer en slinga med varierande korsningar. Din lärare kommer att göra en demonstration om det behövs. Annars kommer du att få hjälp med att tillämpa de färdigheter som du fick i tidigare övningar:

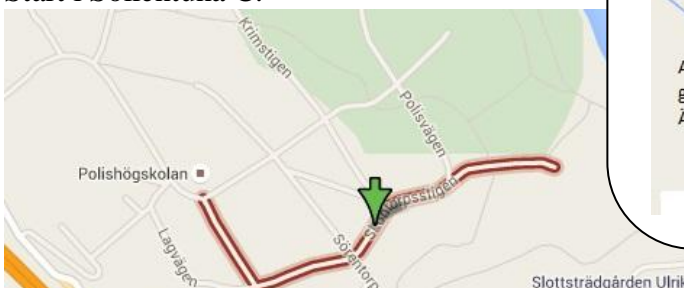
starta och stanna på rätt sätt, växla rätt, parkera och vända och starta i olika lutningar. Ibland kan man kombinera denna övning med övning 7a. Till sist kommer du att öva själv tills du lyckas växla rätt, parkera och vända på olika sätt tills du känner dig säker. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber körövning 6, sidan 35.

Övningar 7c) Acceleration, 7d) Hård bromsning

Din lärare kommer att göra en demonstration av dessa övningar. Därefter utför du övningarna med hjälp av läraren. Du skall öva att bromsa effektivt från hög fart till stillastående utan att tappa kontroll över fordonet. Du skall även öva att accelerera snabbt efter sväng på en stor väg. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). **Läs mer i** Körboken från Liber körövning 8b, sidan 41.

Övningsområden:

Sollentunavägen-Polishögskolan. Start i Sollentuna C.



Norrviksvägen-Mälardvägen. Start i Norrviken C.



Övning 8.- körning på gator med mindre trafik

Syfte

Övning 8a) Avsöknings teknik och hastighetsanpassning

Framkomligheten i trafiken skulle vara mycket bättre om alla förare kunde se viktiga vägmärken och förutse olika situationer. Därför skall du lära dig att förbättra den avsöknings teknik som du tränade i tidigare övningar. Du skall öva att upptäcka och tolka ännu flera vägmärken samt vidta nödvändiga åtgärder så att du undviker fara eller olägenhet. Du skall även lära dig att anpassa din hastighet till olika platser såsom korsningar, cykelbanor och övergångsställen med hänsyn till sikten, vägens beskaffenhet och trafikförhållandena.

Övning 8b) placering

Att visa i god tid vad man tänker göra genom att placera bilen rätt på vägarna skulle också underlätta för alla. Därför skall du lära dig att välja rätt placering på vägen både i körning rakt fram såsom vid sväng i korsningar eller körning i kurvor samt förbi hinder eller andra vägtrafikanter.

Övning 8c) väjningsregler

Om alla trafikanter (särskilt fordonsförare) kunde tillämpa väjningsreglerna skulle trafiken vara mycket säkrare. Därför skall du lära dig att tillämpa olika väjningsregler med trafikens grundregel och den allmänna försiktighetsregeln som utgångspunkt.

Övning 8d) samordning av övningarna 8abc

I denna övning skall du lära dig att tillämpa de olika trafikreglerna som du har övat tidigare och träna den nödvändiga uppmärksamheten för att anpassa din körning till olika situationer och olika platser i lugn miljö. Särskild hänsyn skall du vidta när du möter eller åker förbi gående och cyklister

Mål

Övning 8a) avsökning och hastighetsanpassning

Du uppnår målet när du självständigt hinner upptäcka viktiga vägmärken och faror under färden. Du skall kunna identifiera varningsmärken och förbudsmärken och berätta hur du tolkar dem. Du skall även föreslå olika åtgärden att vidta när sikten är skymd eller när en trafiksituation verkar vara farlig. Övningen skall upprepas vid flera tillfällen, minst två gånger.

Övning 8b) placering

Målet är uppnått när du självständigt kan planera din placering på vägen utan att hindra annan trafik och på rätt sida av vägen. Du skall kunna göra undantag från regeln om du upptäcker gående eller andra vägtrafikanter som uppehåller sig på vägen, behöver mera utrymme eller kör på ett trafikfarligt sätt. Särskilt hänsyn måste du vidta om väglaget är blött eller i dåligt skick. Du skall vara tydlig med din placering och kunna förklara varför du väljer en annan placering, om trafikförhållandena kräver det.

Övning 8c) väjningsregler

Övningen blir godkänd när du lyckas tillämpa de olika väjningsreglerna i korsningar, vid möte, på platser med skymd sikt samt när du närmar dig cykelöverfarter, cykelpassage eller övergångsställen. Du skall kunna redogöra för olika väjningsregler och berätta hur man tillämpar dem.

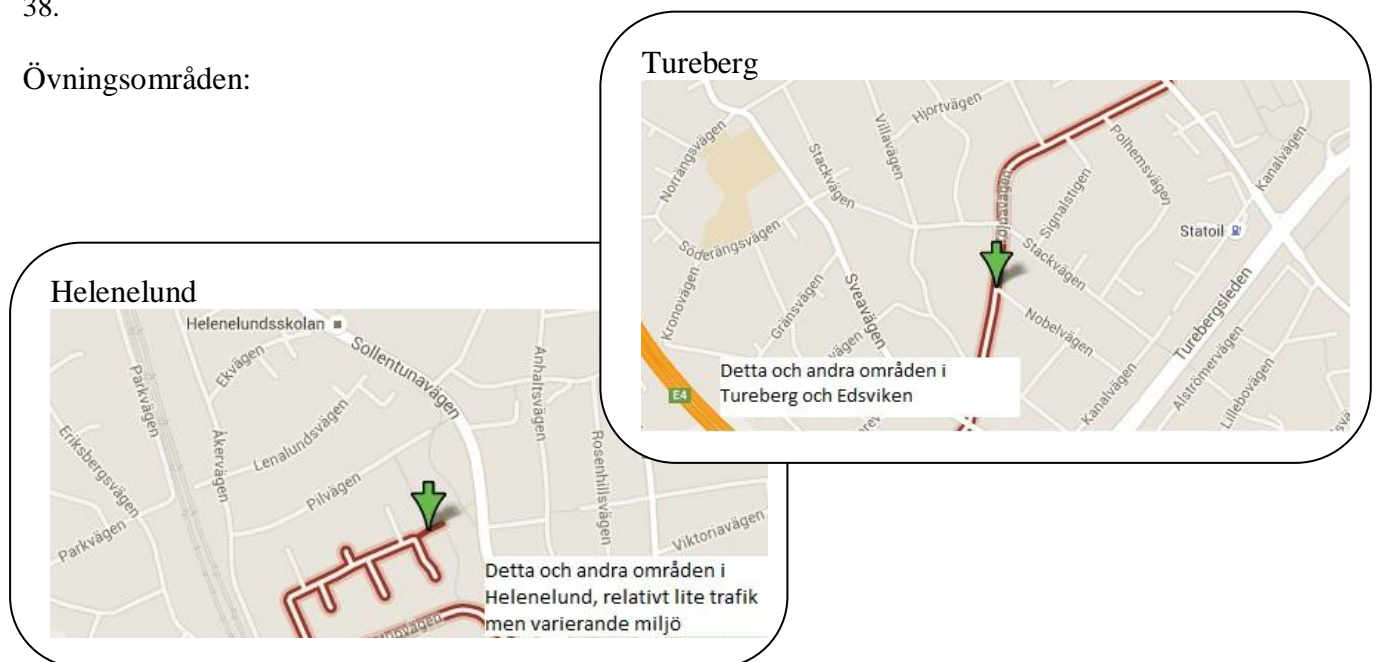
Övning 8d) samordning av övningarna 8abc

Målet uppnås när du självständigt anpassar din körning till olika trafiksituationer i lugn miljö. Du skall lyckas få bra samspel med övriga trafikanter, tillämpa placeringsreglerna, hastighetsreglerna och väjningsreglerna. Du skall upptäcka alla möjliga faror i tid och vidta de nödvändiga åtgärder som varje situation kräver. Du skall även kunna köra på ett mjukt, smidigt, trafiksäkert och miljövänligt sätt. Du skall kunna berätta hur du kan lösa olika trafiksituationer i en miljö med korsningar, övergångsställen, cykelbanor, cykelöverfart och cykelpassage.

Genomförande:
Övningar 8a-8d

Din trafiklärare kommer att göra en demonstration, om det behövs. Därefter kommer du att öva med hjälp av läraren. Du kör själv till övningsområdena. På väg dit övar du de färdigheter som du har fått från tidigare övningar. Du skall öva i ett lugnt men varierat område. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Du övar först på väldigt små gator för att därefter köra in på några större gator. Du kommer att passera olika korsningar och övergångsställen med skymd sikt. Så småningom kommer du att korsa cykelöverfarter (och cykelpassage) samt svänga in där det finns cykelbanor eller breda trottoarer. Du skall med god uppsikt och förutseende anpassa din körning så att du hinner upptäcka faror i tid. Läs mer i Körboken från Liber körövning 7, sidor 37-38.

Övningsområden:



Övning 9

Körning på smal och krokig väg samt passerade av järnvägs korsning

Syfte

Övning 9a) Avsöknings teknik och risker.

Att köra bil på krokiga vägar medför en del risker. Kan man inte anpassa sin körning på dessa vägar så kan man hamna i mycket svåra situationer. Denna övning kan ses som förberedelse för att köra på stora landsvägar.

Du skall lära dig att i tid upptäcka de faror som kan uppstå på dessa vägar. Du skall lära dig att se långt fram och genom kurvor, bedöma vägens bredd och kurvornas tvärhet, sikten i kurvor och backkrön.

Övning 9b) hastighetsanpassning och placering samt kurvtagning.

Du skall öva att anpassa din hastighet på dessa vägar så att du hinner vidta nödvändiga åtgärder. Du skall även välja rätt placering i skarpa kurvor och backkrön med skymd sikt. Rätt hastighet och placering ökar trafiksäkerheten. Du skall även lära dig att manövrera bilen på ett miljövänligt sätt.

Övning 9c Väjningsregler

Du skall träna att tillämpa de olika väjningsreglerna vid sväng, passerande av hinder eller möte med motordrivna fordon, gående, cyklister, ryttare eller andra vägtrafikanter. Du skall öva att köra ut på större vägar och bedöma hastighet och avstånd till andra fordon som du möter eller som kommer från en annan väg.

Övning 9d) Att korsas av järnväg

Brist på uppmärksamhet kan orsaka mycket allvarliga olyckor i järnvägs korsningar. Därför måste du vara medveten om riskerna där och vidta de nödvändiga säkerhetsåtgärderna.

Du skall öva att anpassa din körning till järnvägs korsning så att inga risker kan uppstå medan du passerar den.

Mål

Övning 9a) Avsöknings teknik

Övningen blir godkänd när du självständigt kan läsa av vägen, bedöma sikten och vägens bredd och vara beredd på att vidta de trafiksäkerhetsåtgärder som kan vara nödvändiga i olika situationer. Du skall kunna identifiera varningsmärken, förbudsmärken och vägmarkeringar samt berätta hur du tolkar dem och vad de innebär. Du skall även föreslå olika åtgärder att vidta när sikten är skyddad eller när en trafiksituation verkar vara farlig.

Övning 9b) Hastighet och placering

Övningen blir godkänd när du självständigt kan välja rätt hastighet och placering med hänsyn till sikten, vägens bredd och trafikförhållandena. Du skall kunna redogöra om hur man placerar bilen i en skarp kurva, när du får köra över mitten och vilken hastighet och växel som lämpar sig bäst.

Övning 9c) väjningsregler

Målet är uppnått när du självständigt kan tillämpa väjningsreglerna på dessa vägar. Du skall även kunna bedöma avståndet till andra fordon så att du kan avgöra när det är dags att svänga i en korsning utan att orsaka olägenheter. Du skall tillämpa accelerationstekniken som du övade i moment 7c efter att du har bedömt att det är lämpligt att köra in på en större väg.

Övning 9d) Passerande av järnvägs korsning.

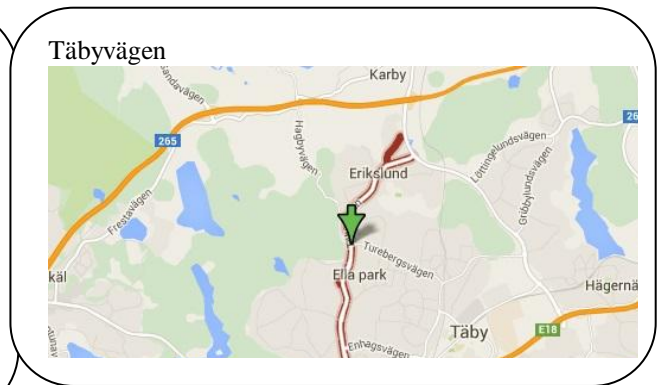
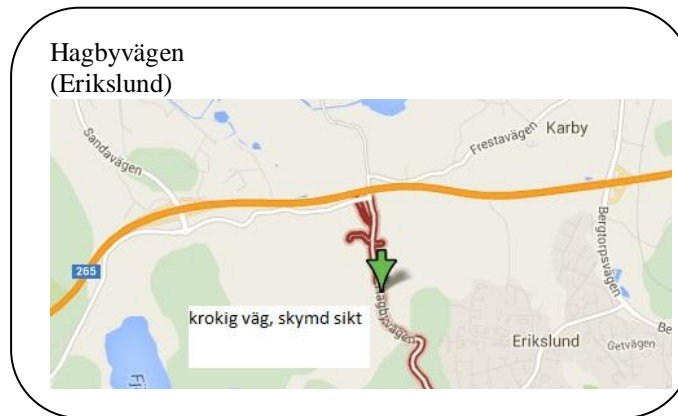
Målet är uppnått när du självständigt kan bedöma sikten i korsningen och avgöra hur du passerar järnvägen på ett trafiksäkert sätt. Du skall redogöra om riskerna som kan uppstå om man korsar järnvägen utan att vara helt säker på att det är fritt, oavsett om det finns säkerhetsanordningar eller inte.

Genomförande:

Övning 9 a-c) Körning på smal och krokig väg

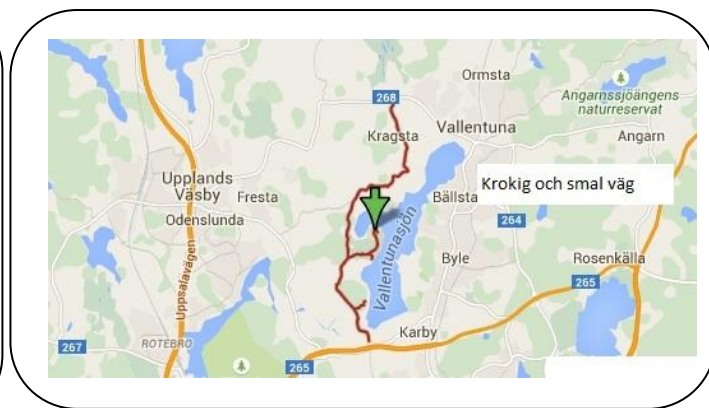
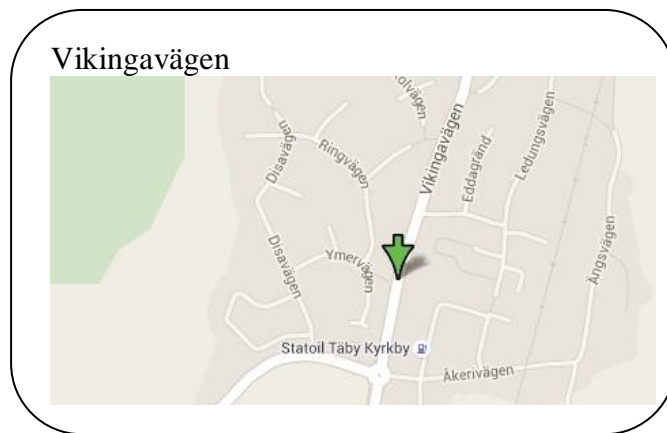
På väg till övningsområdet övar du tidigare övningsmoment. När ni kommer till övningsområdet gör trafikläraren en demonstration. Sedan övar du med hjälp av din lärare. Till sist övar du självständigt. Det är viktigt att du kör samma sträcka upprepade gånger så att du får tillräckligt med rutin. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber körövning 8, sidor 39-40.

Övningsområden: Frestavägen (se övningsmoment 3c)



Täby Kyrkby via Täbyvägen och Bergstorpsvägen.

Skålhamravägen

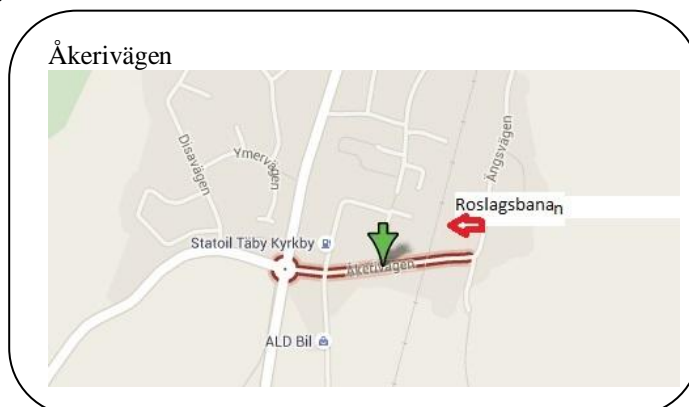


Övning 9d) Passerande av järnvägs korsning.

Trafikläraren gör en demonstration. Därefter passerar du järnvägs korsning med hjälp av läraren. Därefter kör du själv över korsningen några gånger tills du känner dig säker och har förstått syftet med övningen. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber körövning 17b, sidan 75.

Övningsområde:

Täby Kyrkby.



Körövning 10.- Körning på mer trafikerade gator, stadstrafik eller liknande stadstrafik

Syfte

Övning 10a-h

Att köra i stadstrafik eller mer trafikerade gator medför ännu större risker än när man kör på gator med mindre trafik. Mer trafik innebär större krav på uppmärksamhet och färdigheter.

Därför måste du lära dig att anpassa din körning i denna nya trafikmiljö.

Du skall lära dig att samspela med andra trafikanter och bidra till smidighet och trafiksäkerhet med din körning. Du skall lära dig att skapa nödvändiga marginaler med rätt hastighet och placering och med rätt manövrering som värnar om miljön. Du skall kunna planera en resa genom att följa ett mål med hjälp av vägvisare på ett lämpligt sätt och utan att äventyra trafiksäkerheten. På större vägar finns det flera körfält i samma riktning. Om du missar information som leder dig till ett mål måste du kunna hitta en lösning. Du skall lära dig att vända på ett lämpligt sätt. Du skall även lära dig att parkera lagligt och på ett trafiksäkert sätt på en plats som du väljer själv.

Mål

Övning 10a-h

Målet är uppnått när du självständigt upptäcker viktiga vägmärken, riskabla platser och situationer samtidigt som du väljer den rätta placeringen och hastigheten. Du skall även tillämpa väjningsreglerna, hitta lämpliga platser för att parkera eller vända utan att hindra trafiken eller påverka miljön negativt. Med tanke på att denna övning är mer krävande och omfattande än tidigare övningar så tar vi separat varje delmoment.

Övning 10a.- Avsökningsteknik och riskbedömning samt hastighetsanpassning

Målet är uppnått när du självständigt lyckas få en korrekt avsökningsteknik i denna nya miljö. Du skall även kunna bedöma riskabla situationer som kan uppstå samt redogöra för betydelsen av viktiga vägmärken och vägmarkeringar. Du skall ha bra uppsikt framåt, bakåt och runt omkring bilen. Du skall vara riskmedveten och vara kapabel att upptäcka faror i tid, med bra förutseende. Du skall anpassa din körning till korsningar med olika egenskaper, tolka vägmärkena och vägmarkeringar rätt. Du skall identifiera alla riskabla platser, redogöra om olika trafiksituationer och föreslå nödvändiga åtgärd. Särskilt hänsyn skall du vidta i närheten av skyddade trafikanter.

Övning 10b.- Högerregeln, svängningsregel och huvudledsregel.

Målet är uppnått när du självständigt kan redogöra för de risker som kan uppstå på grund av feltolkning av väjningsreglerna eller missbedömning av din och/eller andras hastighet. Du skall kunna se rätt i korsningar och tillämpa väjningsreglerna. Återigen måste du kunna tillämpa den allmänna försiktighetsregeln och köra defensivt. Övningen måste upprepas vid flera tillfällen tills du tillämpar reglerna i varierande stadsmiljö.

Övning 10c.- Trafiksignal

Målet är uppnått när du självständigt kan identifiera de risker som kan uppstå när man kör in i en korsning eller andra platser som är trafiksignalreglerade. Du skall kunna planera din körning så att du hinner stanna i tid om det blir rött, utan att olägenhet eller fara uppstår. Du skall även anpassa din hastighet så att du undviker bromsa för sent eller i onödan, genom att använda motorbromsen. Du skall upprepa detta moment tills du lyckas anpassa din körning, tolka olika situationer och vidta nödvändiga åtgärden, särskilt när du gör en vänster sväng.

Övning 10d.- Cirkulationsplats

Målet är uppnått när du självständigt kan redogöra för de risker som kan uppstå i en cirkulationsplats och vilka regler som gäller där. Du skall kunna planera din körning i god tid så att du inte behöver stanna mer än nödvändigt om du måste vänta på andra trafikanter som hinner dit före dig. Du skall visa tydligt hur du tänker göra genom att välja rätt placering. Detta moment skall upprepas vid flera tillfällen och i olika cirkulationsplatser tills du kan köra trafiksäkert och miljövänligt.

Övning 10e.- Enkelriktad gata

Målet är uppnått när du självständigt kan identifiera de vägmärkena som finns på en enkelriktad gata och vilka regler som gäller där samt tillämpa dessa regler. Du är godkänd när du lyckas köra i minst tre olika enkelriktade gator, tillämpar placeringsreglerna och redogöra för risker där.

Övning 10f.- Att köra i olika körfält, att byta körfält

Målet är uppnått när du självständigt kan redogöra för de risker som kan uppstå om man väljer fel körfält eller om man ändrar placering utan att vidta de nödvändiga säkerhetsåtgärderna. Du skall kunna välja det rätta körfältet i god tid beroende på den planerade färden. Du skall även utföra manövern med god uppsikt och utan att vingla. Övningen är godkänd när du lyckas välja rätt körfält och utföra körfältsbyten med absolut säkerhet vid flera tillfällen, på olika platser och med olika trafikintensitet.

Övning 10g.- Vändning och parkering

Målet är uppnått när du självständigt kan redogöra för de risker som kan uppstå om man inte visar tydligt sin avsikt att parkera eller vända. Du skall kunna välja lämplig plats utan att du riskerar trafiksäkerheten och utan att orsaka olägenhet. Du skall kunna vända och parkera rätt vid flera tillfällen och på olika platser för att bli godkänd.

Övning 10h.- Körning mot mål

Målet är uppnått när du självständigt kan planera en resa genom att följa vägvisare eller annan information. Under resan skall du tillämpa alla trafikregler som du har lärt dig tidigare samt kunna parkera lagligt och välja lämpliga platser för att vända om du råkar missa någon information. Du skall anpassa din körning så att andra trafikanter förstår vad du tänker göra. Om du behöver byta körfält så skall du göra det utan att orsaka olägenhet eller hindra trafiken i onödan. Du skall upprepa denna övning med bra resultat vid flera tillfällen dock minst tre gånger.

Genomförande

Övning 10a-10h

Du kör själv till övningsområdet. Trafikläraren kommer att göra olika demonstrationer av de delmoment som kan vara svåra för dig. Därefter övar du med hjälp av läraren. Till sist övar du själv tills du känner dig säker. För dessa övningsmoment kan man behöva fler lektioner än för tidigare övningar, eftersom trafiken kan vara mer intensiv. Körsträckorna kan vara längre och mycket mer varierande. Först övar du avsökning, som i tidigare övningar. Sedan övar du att tillämpa olika väjningsregler i korsningar. Du övar så småningom att tillämpa reglerna på en enkelriktad gata. Därefter fortsätter du att öva att tillämpa reglerna i små cirkulationsplatser för att sedan öva i större cirkulationsplatser. När dessa del övningsmoment är klara fortsätter du att öva att planera din körning i korsningar med trafiksignaler. Du lär dig att anpassa din körning så att du kör ekonomiskt samt tillämpa väjningsreglerna i samband med körning rakt fram och vid sväng. I samband med denna övning lär du dig att placera bilen i olika körfält, beroende på den fortsatta färden. När du har lyckats få bra resultat med detta övningsmoment övar du att planera vändning och parkering.

När alla delmoment är klara övar du att köra till bestämda mål. För denna övning använder du vägvisarna och annan information som kan leda dig till ditt mål. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber körövning 9, sidor 42-51. Även körövning 11, sidor 56-59 och körövning 12, sida 60.

Övningsområden:

Flera gator i Sollentuna, Kista, Solna och Sundbyberg.

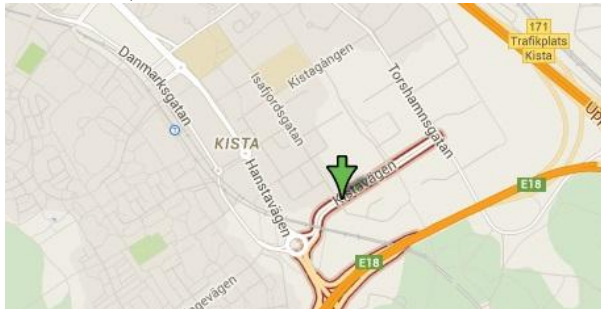
Övningar 10a-10g

Sollentunavägen, Turebergsvägen och andra gator runt Sollentuna Centrum.



Övning 10h.

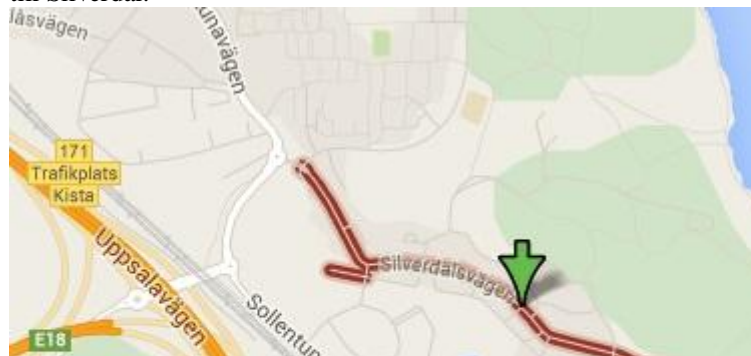
Första etappen: från Sollentuna C till Kista, från Kista till Helenelund,



Andra etappen: från Sollentuna till Norrviken och Rotebro.



Tredje etappen: från Sollentuna C till Silverdal.



Körövning 11 Körning på motorväg och motortrafikled

Syfte:

Övning 11a-11c Avsökning, riskbedömning och hastighetsanpassning; påfart, avfart och omkörning.

Motorvägar och motortrafikleder är förhållandevis säkra vägar. Därför är det tillåtet att köra i hög fart. Men den höga hastigheten, kunskapsbrist och dålig trafikmoral kan bidra till att det inträffar mycket svåra olyckor där. Trafikintensiteten på dessa vägar kan vara stor, särskilt tidigt på morgonen och sent på eftermiddagen. Det är just där det ibland inträffar kedjekrockar, med många bilar inblandade. Därför skall man lära sig att anpassa körningen på dessa vägar. Du skall lära dig att använda rätt teknik på påfarter, avfarter och medan du färdas på dessa vägar.

Mål

Övning 11a.- Avsökning, riskbedömning och hastighetsanpassning, påfart.

Målet är uppnått när du självständigt kan anpassa din körning så att du inte hindrar trafiken på motorvägen, med rätt hastighet och med bra kontroll av fordonet. Du skall kunna köra ut på motorväg och motortrafikled vid flera tillfällen med absolut kontroll av fordonet i olika hastigheter tills du känner dig säker och medveten om riskerna med en sådan manöver.

Övning 11b.- Avsökning, riskbedömning och hastighetsanpassning, avfart

Målet är uppnått när du självständigt kan lämna motorvägen utan att hindra trafiken och med bra anpassning så att du har absolut kontroll av fordonet när du kommer till andra vägar. Du skall lämna dessa vägar utan att hindra trafiken genom att sakta in för tidigt. Du skall använda motorbroms så mycket som möjligt men bromsa bestämt innan skarpa kurvor. Du blir godkänd när du upprepar detta moment med bra resultat vid flera tillfällen.

Övning 11c.- Avsökning, riskbedömning och hastighetsanpassning, omkörning

Målet är uppnått när du självständigt kan anpassa din körning till framförvarande fordon, till bilar som ändrar placering framför dig eller bakom dig. Du skall även kunna bedöma en situation som kräver att du kör om andra fordon. Du skall kunna anpassa din hastighet under hela omkörningen och vara beredd på att avbryta den om en ny situation uppstår eller om en ny fartgräns kräver det. Du blir godkänd när du har utfört minst 6 omkörningar med bra resultat och vid olika tillfällen.

Genomförande:

Övning 11a- 11c Avsökning, riskbedömning och hastighetsanpassning, påfart, avfart, anpassning till framförvarande fordon samt omkörning.

Eftersom du tidigare har kört på flera vägar med olika fartgränser, kan man i detta fall tillämpa instruerad övning istället för demonstration, om det räcker. Din lärare kommer att hjälpa dig att välja rätt teknik både under påfarter och avfarter. Du skall öva att köra ut på motorvägen med rätt hastighet och anpassning, beroende på trafiken på motorvägen. Du skall öva att anpassa din körning till framförvarande fordon och hur du kör om utan att orsaka olägenhet. Du skall även öva at lämna motorvägen utan att hindra trafiken eller orsaka olägenhet. Du skall öva själv upprepade gånger och på olika vägar tills du känner dig säker.

Denna övning kan man kombinera med sista delen av övning 10, när du planerar en resa till olika mål. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber körövning 15, sidor 68-70.

Övningsområde:

Första etappen: lätta påfarter från Sollentuna C till Norrviken, Stinsen och Edsberg, ofta eget körfält i 70 km/h och 80 km/h.

Andra etappen: påfart från Edsberg till Hagby och Täby Kyrkby, motorväg och motortrafikled mot Norrtälje. Långa påfarter 100 km/h

Tredje etappen: påfart från Edsberg till Rotebro, Bollstanäs och Rosersberg. Varierande påfarter i olika hastigheter, 80 km/h, 100 km/h och 110 km/h

Fjärde etappen: påfart från Sollentuna C till Kista och Silverdal. 80 km/h.

Övning 12 Landsväg

Syfte

Övningar 12a-12d

Att köra på stora landsvägar innebär större risker, dels för att hastighetsgränserna är högre och för att det finns korsande trafik, ofta med sträckor med dålig sikt; kurvor och backkrön, svackor och förödande omgivning med skog som döljer viltstråk. På dessa vägar kan det uppstå svåra trafiksituationer. **En del manöver kan bli farligare än på andra vägar. Du skall lära dig att i god tid kan upptäcka riskabla platser eller situationer, Du skall även kunna anpassa farten på dessa vägar. Du skall tillämpa de färdigheter som du övade i tidigare övningar såsom övning 7 och 9. Du skall lära dig att anpassa farten och bedöma avståndet till andra fordon, särskilt i samband med svängar och omkörningar.**

Mål

Övning 12a.- Avsökning, riskbedömning och hastighetsanpassning. **Start och stannande. Nödbromsning.**

Du skall självständigt upptäcka riskabla platser och situationer och anpassa din fart efter det.

Du skall självständigt kunna starta på en stor väg och accelerera snabbt ända upp till 80 eller 90 km/h och använda högsta möjliga växel. Du skall även kunna stanna självständigt på en förutbestämd plats med rätt bromsteknik, med hårt tryck på bromsen i början för att sedan lätta på bromstrycket på slutet. Du skall även kunna göra en nödbromsning självständigt från 90 km/h och få kortast möjliga bromssträcka och med bra kontroll. Såsom andra övningar skall du utföra denna övning miljövänligt. Efter utförandet av momenten skall du kunna förstå att det blir svårt att stanna på ett riktigt sätt om man inte har stor erfarenhet. Du skall kunna upprepa dessa moment minst tre gånger för att bli godkänd.

Övning 12b.- Placering, påfart och avfart

Övningen är godkänd när du självständigt kan välja rätt placering och accelererar snabbt på infart till stora vägar. Du skall även självständigt kunna lämna en stor väg genom att använda rätt teknik och använda vägrenen, till exempel. Du skall undvika att titta endast till vänster i samband med påfart. Du blir godkänd när du har utfört dessa manöver med absolut säkerhet vid flera tillfällen dock minst fem gånger.

Övning 12c.- Höger och vänster sväng

Övningen är godkänd när du självständigt kan utföra en sväng. Du skall kunna avgöra hur du kan svänga på andra vägar. Du skall självständigt kunna utföra dessa manöver utan att äventyra trafiksäkerheten och utan att orsaka olägenhet. Du skall med absolut säkerhet kunna bedöma om det är lämpligt att utföra vänstersvängar eller på vilket sätt du kan lösa eller förebygga problem som kan uppstå i samband med olika manöver vid sväng. I stället för att svänga kanske kan du köra vidare och vända någonstans. Du blir godkänd när du har utfört dessa manöver vid flera tillfällen och minst 10 gånger **och med bra uppmärksamhetsrutiner.**

Övning 12d.- Vändning och parkering

Övningen är godkänd när du självständigt kan välja en plats som är lämplig och tillåten för att vända eller parkera på landsvägar. Du skall även vidta de nödvändiga åtgärden så att du inte hindrar trafiken i onödan och att du inte utsätter dig eller andra trafikanter för någon fara. Du skall kunna utföra denna övning med bra resultat minst fem gånger.

Övning 12e.- Omkörning

Övningen är uppnått när du självständigt kan avgöra om det är lämpligt **eller nödvändigt att köra om.** Om du bestämmer dig för att köra om så skall du kunna avgöra siktsträckor och avståndet till det omkörda fordonet, avståndet till andra fordon framför det omkörda fordonet eller andra fordon bakom dig eller i närheten, **med bra kännedom om omkörningsreglerna. Du skall självständigt kunna tillämpa reglerna såsom känna igen de** platser eller situationer då man inte får köra om. Du skall självständigt kunna avgöra hur och när denna manöver kan utföras. I vissa fall måste man kanske ångra sig och avstå från att köra om, **särskilt om det är svårt att bedöma avstånd och hastighet.** Övningen blir godkänd när du **självständigt** utför flera **säkra och effektiva** omkörningar och vid minst fem tillfällen och på olika platser.

Genomförande

Övning 12a-12e

Om det behövs kan trafikläraren (eller trafiklärarna) göra en demonstration av olika delmoment, oftast så räcker det med instruerad övning i detta fall. Du kör själv till övningsområdet. **Helst genomför vi denna övning med minst två bilar och två eller tre elever i varje bil. Vi startar i Sollentuna Centrum och åker på motorvägen till Rotebro. Du övar först på raka sträckor, start och stannande samt nödbromsning. Därefter övar du att göra omkörningar samt att genomföra olika höger och vänstersvängar. I samband med parkering och vändning tar vi några pauser då vi analyserar resultatet av de olika etapper och upprepar du samma övningar. Du reflekterar då efter trafiksäkerheten och miljömedveten bilkörning. Mellan Rosersberg och Märsta övar du att korsa järnvägar. Vi utför denna övning i tre etapper vi ett och samma tillfälle. Har vi minst två bilar kan vi öva att mötas på förutbestämda platser vid minst två tillfällen. Vid ett annat tillfälle övar du etapp 4. I slutet av lektionerna gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber, körövning 14A, sidor 61-66.**

Övningsområden:

Första etappen:
från Rotebro
till Jakobsberg



Andra etappen:
från upplands Väsby
till Rosersberg



Tredje etappen från Rosersberg till Märsta och Sigtuna. Varierande landsväg samt en del järnvägs korsningar.



Tredje

Fjärde etappen:
från Hagby
till Upplands Väsby
via Sandavägen



Övning 13. Körning i svåra förhållanden. Halt väglag.

Syfte

Övning 13a

Att köra på halt väglag medför stora risker. Enkla manöver kan bli mycket svåra, som till exempel, start i lutning, backa i lutning, köra på mycket smala spår med mycket snö och/eller is runt omkring eller till och med i snöoväder. Därför är det nödvändigt att öva i dessa förhållanden. Övningskör du på vintern så finns det större möjligheter för att utföra denna övning. Du skall lära dig att manövrera säkert och anpassa din körning så att du inte hamnar i en risksituation. Tar du körkort på vintern kan du vara ännu säkrare på att din körning blir bra. Du skall även kunna förutse andra trafikanters beteenden och okunskap samt agera efter det. En fördel är att tempot blir ofta mer anpassad för dig som övningskör.

Om du börjar övningsköra på vinter måste man ofta kombinera denna övning med andra övningar.

Övning 13b Riskutbildning 2, halkbana.

Eftersom att göra en del manöver i halt väglag innebär mycket stora risker så utför man denna övning på auktoriserade trafikövningsplatser. På dessa platser finns det modern teknologi och då får du gå igenom liknande upplevelser som i verkligheten. Du får insikt i hur små marginaler blir när man passerar gränsen från sunt förnuft till det oskäligen. Du får även kunskap om hur man identifierar riskerna så att olycka eller tillbud inte uppstår. **Denna övning måste göras när man närmar sig slutet av utbildningen.** Därför är den placerad som nummer 13b. Då får du bättre nytta av övningen.

Ha inte bråttom med att boka tid på halkbanan. **Bråttom är sällan bra lösning när det gäller att få bra utbildning.**

Mål

Övningar 13a-13b

Du blir godkänd på denna övning när du självständigt kan anpassa din körning på halt underlag, förstår riskerna och tappar rädslan av att köra i sådana förhållanden. Du skall ha du bra riskinstinkt, respekt för det hala väglaget och vara kapabel att vidta de nödvändiga säkerhetsåtgärden så att du kan känna dig säker i trafiken. Du skall uppleva svårigheterna på hala platser, identifiera vägkanter och refuge (upphöjt skydd i form av väggkant i mitten av en gata) samt placera bilen på ett annorlunda sätt när det bildas snösträngar och isklumpar. Ofta måste man följa tillfälliga spår som bildas av andra trafikanter och vägunderhållningsmaskiner.

På trafikövningsplatsen får du tillräckligt med information om övningen där.

Genomförande

Övning 13a

Oavsett om du övar denna övning i rätt ordning eller om du måste kombinera denna övning med andra övningar så hjälper din lärare dig med en demonstration eller instruktioner. Därefter övar du själv tills du känner dig säker. Du skall då kunna reflektera över riskerna med att köra under vinterväglag och vara kapabel att anpassa farten och räkna med stora säkerhetsmarginaler samt vidta de nödvändiga åtgärden om en situation skulle bli kritisk. Du skall öva att starta å olika platser i halt väglag, även i backar, med absolut säkerhet. Du skall öva att anpassa farten och bromsa i olika farter så att du blir medveten om riskerna av att köra

för fort och inte ha tillräckligt med marginaler till andra trafikanter, hinder, vägkanter, stolpar och skyltar.

I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber körövning 19, sidor 80-83 (mest relaterat till övning 13b)

Övningsområden: Olika vägar på samma områden som du har övat andra moment.

Övning 14 Körning i svåra förhållanden. Mörkerkörning.

14a.- körning på vägar med nedsatt sikt.

14b.- mörkerdemonstration, avbländning i samband med möte och vid upphinnande

14c.- omkörning

14d.- stannande och parkering

Syfte

Övningar 14a-14c.

Olycksrisken när man kör på vägar med nedsatt sikt eller i mörker är mycket större än på vägar med bra belysning eller vid dagsljus (Det är viktigt att förklara att mörkerkörning är körning på vägar utan belysning i mörker och inte bara ”på natten”; med nedsatt sikt menar vi att siktförhållandena är sämre på grund av kraftigt nederbörd eller dimma, även på dagen). Därför är det nödvändigt att öva i sådana förhållanden.

Du skall lära dig att anpassa din körning på vägar med nedsatt sikt, öka säkerhetsmarginaler till framförvarande fordon och använda rätt belysning; använda dimljus eller dimbakljus kan bli aktuellt, till exempel. Du skall även lära dig att se skillnaden när man använder hel och halvljus i mörker genom en mörkerdemonstration

Mål

Du blir godkänd på denna övning när du självständigt kan anpassa din körning i mörker genom att välja rätt hastighet och placering. Du skall även använda rätt belysning i samband med möte och vid upphinnande, när du kör om eller när du blir omkörd samt när du stannar eller parkerar vid vägkanten. **Du skall blända av i tid i samband med möte och vid upphinnande. Du skall även stanna och parkera på mörka vägar (mörkerdemonstration kan bli aktuell i samband med detta delmoment) och vidta de nödvändiga åtgärden så att det inte uppstår olycksrisk eller olägenhet.** Du skall redogöra om riskerna när man kör i mörker genom att analysera resultatet av övningen när du belyser vägen med hel och halvljus när det finns gående på vägen. Du skall även redogöra om hur lätt du kan bli lurad av en bils belysning när du själv går på vägen. **Du skall utföra denna övning självständigt och med bra resultat minst två gånger.**

Genomförande

Övningen genomförs med bättre resultat mellan oktober och mars. Ibland kan man utföra övningen i grupper av två eller flera elever i en bil, gärna med två eller flera bilar. Övningen börjar med en gemensam genomgång om hur övningen går till och hur och när eleverna turas om vid ratten. Därefter går man igenom riskerna som körningen i mörker medför.

Du övar först att behandla ljusmekaniken i samband med möte så att du inte bländar av mötande bilar. Du tränar att blända av i tid och återgå helljuset så fort det är möjligt, i

mötets ögonblick. Därefter övar du ljusbehandlingen i samband med upphinnande och omkörning. Därefter övar du ljusbehandling och dess effekter under mörkerdemonstrationen. Vi belyser föremål och personer med och utan reflex. I slutet av lektionen gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber körövning 18 sidor 77-79.

Övningsområde: samma övningsområden som övningsmomenten 9 och 13.

Övning 15 Stadskörning. Tillämpning.

Syfte

I denna övning skall du köra i mycket mer varierande områden och tillämpa de färdigheter som du fick under övningarna 8, 10 och 11. Särskilt hänsyn tillägnas miljön. Självständigheten måste bara mycket större än i tidigare övningar. Det är även viktigt att du kan analysera olika trafiksituationer och kan beskriva olika alternativ när du kör mot ett mål och att du vet hur man lämpligast kan avbryta körningen genom att vända eller parkera.

Mål

Du blir godkänd på denna övning när du självständigt kan anpassa din körning i varierad stadstrafik. Du skall tillämpa dina tidigare kunskaper och färdigheter, inklusive de enkla grundläggande färdigheterna från övningar 2, 3, 4 och 5. Du skall även vara säker på att alla skyddsfunktioner fungerar på rätt sätt och att du kan använda dem. Du skall leta efter och se möjligheterna för att lyckas köra på ett så miljövänligt och trafiksäkert sätt som möjligt.

Du skall kunna reflektera över din egen förmåga att hitta i förväg de bästa lösningar i olika trafiksituationer innan det uppstår problem. Du skall kunna upprepa denna övning tills du med absolut säkerhet får bra resultat i minst ett par tillfällen.

Genomförande

Du kör själv till övningsområdet och kör helt självständigt från början till slut. Korta genomgångar kan man göra för att analysera någon särskild situation. En genomgång görs som i tidigare övningar, när du parkerar eller stannar på en lämplig plats. Även denna gång gör du en självvärdering såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan, i slutet av lektionen (se sidan 1). Läs mer i Körboken från Liber körövning

Övningsområde: från Sollentuna Centrum till Kista och Sundbyberg.

Övning 16 Landsvägskörning. Tillämpning,

Syfte

Under övning 7 lärde du dig att accelerera och bromsa från höga farter. Sedan, under övning 9, lärde du dig att anpassa din körning på mindre landsvägar. Under övning 12 lärde du dig att anpassa din körning på stora landsvägar. Nu skall du tillämpa dina färdigheter under mer varierad landsvägsmiljö. Din körning måste bli mer självständigt än tidigare. Din lärare kommer att ge dig olika uppgifter såsom att utföra vänster och höger svängar, passerande av järnvägs korsning, omkörningar (om situationen kräver det), vändning och parkering.

Mål

Målet är uppnått när du självständigt kan anpassa din körning i varierad landsvägstrafik. Du skall kunna tillämpa helt självständigt alla färdigheter och kunskaper som du fick i tidigare övningar. Du skall utföra denna övning med bra resultat vid minst två tillfällen.

Genomförande

Du kör själv till övningsområdet och kör helt självständigt från början till slut. Korta genomgångar kan man göra för att analysera någon särskild situation. En genomgång görs som i tidigare övningar, när du parkerar eller stannar på en lämplig plats. Även denna gång så gör du en självvärdering i slutet av lektionen (se sidan 1) såsom beskrivs i början av denna undervisningsplan. Läs mer i Körboken från Liber körövning

Övningsområde: samma övningsområden som övningsmomenten 9 och 13.

Utbildningskontroll

Efter att har utfört alla övningar eller tidigare så kan du och din lärare komma överens om att göra denna kontroll, helst med utbildningsledaren eller med en annan trafiklärare än med den som du brukar köra. Du skall visa dina färdigheter i stadstrafik, på motorvägar och på landsvägar.

Denna kontroll skall likna ett körprov, som är en del av förarprovet på Trafikverket. Efter kontrollen gör du en självvärdering av din prestation. Trafikläraren kommer att ge dig rekommendationer om hur du kan förbättra din körning, oavsett om du blir godkänd eller inte.

Det är viktigt att du alltid siktar mot överinläring. När man gör ett prov så sjunker prestationen och du kan inte alltid visa vad du kan. Därför måste du öva tillräckligt så att du övervinner stressen och klarar av spärren.

Efter godkänd utbildningskontroll kan du få tid för förarprovet. **Men om det visar sig att du glömmer viktiga saker så kan man avboka tiden.** Utbildarna på trafikskolan måste vara säkra på att du behåller en bra nivå så att du inte blir underkänd på förarprovet.

Övningsområde: Sollentuna Centrum, Helenelund, Edsberg och Rotebro.