

CONNECT TRAFIKKSKOLE

LOGGBOK

Sikkerhetskurs på vei (Trinn 4)

OBS: HA ALLTID MED NOTATENE PÅ RESTERENDE KJØRETIMER OG KURS!

Velkommen til loggboken for Sikkerhetskurs på vei!

Denne loggboken skal brukes for å reflektere over opplevelser og erfaringer gjennom Sikkerhetskurs på vei. Avslutningsvis skal opplevelsene og erfaringene diskuteres og drøftes med andre elever på delkurs *Refleksjon og oppsummering* (4.1.4)

Ved avslutningen av føreropplæringen i klasse B kreves og forventes det at eleven mestrer høy grad av selvstendighet i kjøringen og at eleven er tilnærmet på det nivået som kreves for å bestå en førerprøve. Eleven forventes derfor å ha nådd hovedmålet som [læreplanen](#) og [trafikkopplæringsforskriften](#) setter, hvilket er:

Etter å ha gjennomført trafikkopplæringen i klasse B skal eleven ha den kompetanse som er nødvendig for å kjøre bil på en ansvarlig måte.

Eleven skal ha de kunnskaper og ferdigheter, den selvinnsikt og risikoforståelse som er nødvendig for å kjøre på en måte som:

- *er trafikk sikker*
- *gir god samhandling*
- *fører til god trafikkavvikling*
- *tar hensyn til helse, miljø og andres behov*
- *er i samsvar med gjeldende regelverk*

Sikkerhetskurset som du skal delta på er den siste obligatoriske delen av opplæringen. Det legges stor vekt på selvstendighet og læreren vil, og skal, i liten grad assistere deg under kjøringen. Kurset er delt inn i fire deler, hvilket er følgende:

4.1.1 Bilkjøringens risiko (Kurs i klasserom)	3
4.1.2 Kjøring i landeveismiljø (Praktisk kjøring)	3
4.1.3 Planlegging og kjøring i variert miljø (Planlegging av fiktiv tur, samt praktisk kjøring)	4
Fiktiv tur til Trondheim, Ålesund eller Stavanger	4
Praktisk kjøring	5
4.1.4 Refleksjon og oppsummering (Kurs i klasserom)	6

På de neste sidene vil de ulike delene av *Sikkerhetskurs på veg* presenteres. Les dette heftet før du møter til neste delkurs!

4.1.1 Bilkjøringens risiko (Kurs i klasserom)

- a) *Hva mener du er risiko og hvordan vil du oppføre deg i trafikken for å unngå å skape unødig risiko?*
- b) *Hva mener du kjennetegner en god bilfører og hva mener du er viktigst?*
- c) *Hvor på skalaen er din kjøredyktighet per i dag?*

1 2 3 4 5 6 7

4.1.2 Kjøring i landeveismiljø (Praktisk kjøring)

Svar på følgende spørsmål før du møter til 4.1.2:

- a) *Hva kreves av deg på denne turen, ettersom du skal kjøre i landeveismiljø?*
- b) *Hvilke situasjoner forventer du å møte på under kjøring på landevei?*

Logg under og etter 4.1.2:

- c) *Notér ned det du mener gav deg nyttig opplevelse og erfaring.*

Svar på følgende spørsmål mellom 4.1.2 og 4.1.3:

Hjemmeoppgaver:

- d) *Hvordan opplevde du å kjøre så lenge sammenhengende?*
- e) *Hvilke situasjoner i landeveismiljøet gjorde mest inntrykk?*
- f) *Hvordan kan du bruke disse opplevelsene og erfaringene for å unngå ulykker i fremtiden?*
- g) *Hvor på skalaen er din kjøredyktighet nå, etter 4.1.2?*

1 2 3 4 5 6 7

4.1.3 Planlegging og kjøring i variert miljø (Fiktiv tur, praktisk kjøring)

I denne delen av *Sikkerhetskurs på veg* skal du, ut ifra noen retningslinjer gitt av oss i Connect trafikkskole, planlegge og gjennomføre praktisk kjøring gjennom en rute. Du skal også planlegge en fiktiv tur. Denne turen skal gå fra Oslo, men du kan velge om destinasjonen skal være Trondheim, Ålesund eller Stavanger. Sistnevnte oppgave finner du under.

DU SKAL LØSE BEGGE OPPGAVENE FØR DU MØTER TIL 4.1.3!

Fiktiv tur til Trondheim, Ålesund eller Stavanger

Dato for avreise: Fredag 23. desember 2050, klokken 16:00.

- a) Hvilke alternativer har du å reise til destinasjonen på?
- b) Om du velger bil, hvor lang tid vil det ta? Hva blir det totale tidsforbruket?
- c) Hvor ofte og hvor lange pauser planlegger du? Inntak av mat og drikke?
- d) Hvordan kan du undersøke de ulike veiene før du kjører?
- e) Hvilke veier vil du velge og hvorfor?
- f) Hvordan vil du forberede kjøretøyet best mulig før en slik tur?
- g) Hvordan forbereder du kroppen din fysisk og psykisk før en slik tur?
- h) Hvor mye vil det koste å kjøre til Trondheim/ Ålesund/ Stavanger? Hvilke kostnader regner du med i regnestykket? Nevn både økonomiske, materielle og samfunnsmessige kostnader. Det er lett å finne ut priser på kollektivtrafikk, men hvor mye koster det egentlig å kjøre bil til destinasjonen per kilometer? Og hvilke kostnader medfører kjøringen for deg dersom du eier bilen, i forhold til kun å leie?
- i) Kjører du alene eller sammen med andre? Hvilke fordeler/ ulemper er det å kjøre alene kontra sammen med andre?
- j) Hva gjør du om bilen havarerer, f.eks. ved punktering, motorstopp, eller kollisjon?
- k) Tenk at du kjører den bilen som du er mest kjent med. Hvor langt kan du kjøre med den mengden drivstoff som er tilgjengelig på tanken når du fyller opp til fullt? Må du fylle drivstoff underveis på turen, eventuelt når og hvor? Hvordan kan du spare drivstoff?

Praktisk kjøring

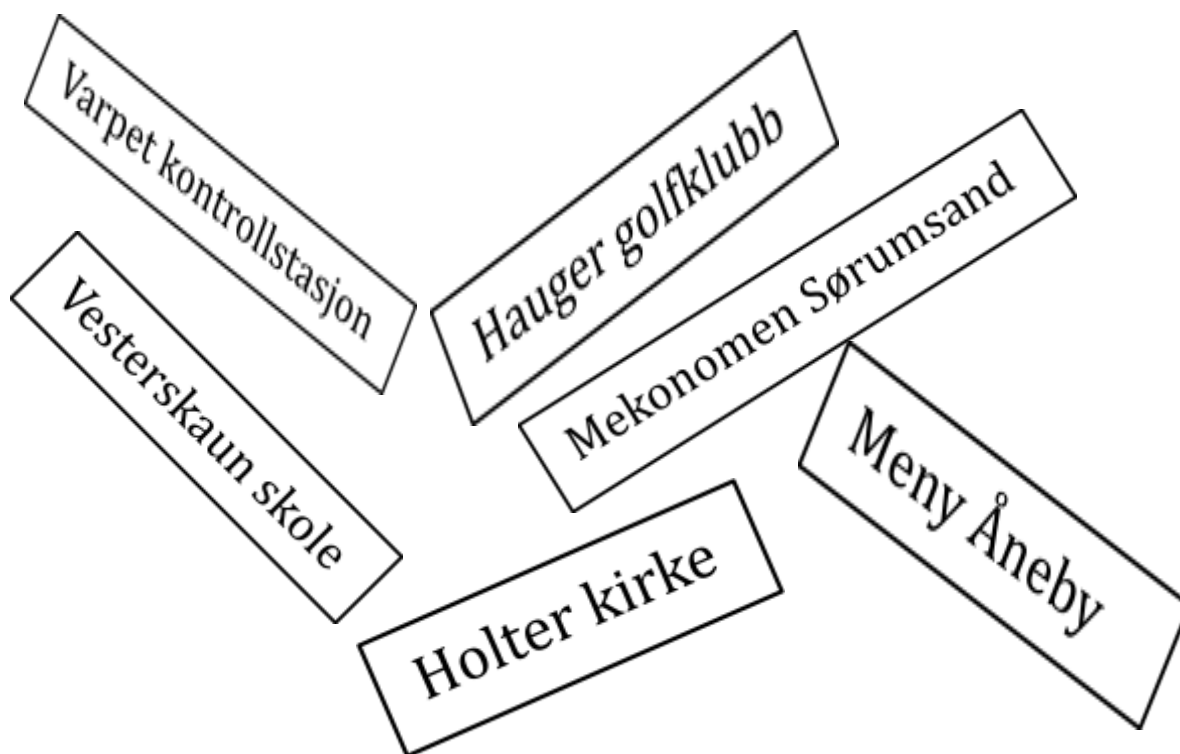
Før kjøring på 4.1.3 skal du også besvare noen spørsmål knyttet til den praktiske kjøringen. På første side i dette dokumentet finner du fem punkter i forbindelse med mål for opplæringen. Dersom du må velge én eller to av disse punktene som strategi(er) for kjøringen din, hvilke(n) vil du velge? Dersom du har annen strategi for kjøringen enn det som listes opp, kan du bruke dette som strategi for kjøringen. Å rekke innom alle stedene er ikke godkjent som en strategi i seg selv.

- l) Hva er din strategi for kjøringen?*
- m) Hvilke hjelpemidler bruker du for å planlegge turen?*
- n) Hvordan vil du finne frem etter planen din underveis?*

TIL LÆRER: RESET TRIPPTELLER!

Under listes opp punkter du skal innom i løpet av 4.1.3.

Du skal planlegge for at du skal innom alle stedene, men det er viktigst at du er tilbake i tide!



- o) Sett opp en liste på et eget ark som viser hvilken rekkefølge du har valgt. Du står stort sett fritt til å velge rekkefølgen på stedene du skal innom, MEN du må forholde deg til følgende:
1. Minst 60 % av kjøringen skal skje på landevei, med fartsgrense 60 eller høyere.
 2. Høyst 10 minutter av kjøringen til hver destinasjon kan foregå på motorvei.
 3. Du kan kun bruke samme vei maks én gang. Se for deg at veien er blitt sperret som følge av en trafikkulykke eller lignende. Unntatt fra denne regelen er strekninger på inntil 10 km.
 4. Du skal kjøre til Mekonomen Sørumsand først.
 5. Du skal finne et trygt og lovlig sted å parkere på alle destinasjonene.
 6. Du kan bruke GPS, men kun på de to siste destinasjonene.

Logg under 4.1.3:

- p) Notér ned det du mener gav deg nyttig opplevelse og erfaring.
- q) Hvilke situasjoner synes du at du løste bedre i dag basert på din erfaring fra 4.1.2?

4.1.4 Refleksjon og oppsummering (Kurs i klasserom)

På dette kurset skal du, sammen med andre elever og lærer, diskutere situasjoner du har opplevd og erfart, og som du mener du har hatt nytte av. Før du møter til 4.1.4 skal du svare på spørsmålene under.

- a) *Hvilke utfordringer møtte du på når du skulle finne frem selv? Hvordan fungerte planen i praksis?*
- b) *Hvilke erfaringer har du fått etter dette kurset?*
- c) *Beskriv fem gode egenskaper ved deg selv som bilfører.*
- d) *Beskriv fem egenskaper som du kan forbedre.*
- e) *Hvor på skalaen er din kjøredyktighet nå, etter 4.1.2 og 4.1.3?*

1 2 3 4 5 6 7