

# CONNECT

## TRAFIKKSKOLE

SIKKERHETSKURS PÅ VEG

LOGGBOK

## Velkommen til loggboken for Sikkerhetskurs på veg!

Denne loggboken skal brukes for å reflektere over opplevelser og erfaringer gjennom Sikkerhetskurs på vei. Avslutningsvis skal erfaringene diskuteres og drøftes 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 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 trafiksikker*
- *gir god samhandling*
- *fører til god trafikkavvikling*
- *tar hensyn til helse, miljø og andres behov*
- *er i samsvar med gjeldende regelverk*

(<https://www.vegvesen.no/globalassets/fag/handboker/hb-v851.pdf>)

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:

|                                                                             |   |
|-----------------------------------------------------------------------------|---|
| Velkommen til loggboken for Sikkerhetskurs på veg!                          | 2 |
| 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 (Fiktiv tur, praktisk kjøring) | 4 |
| Fiktiv tur til Trondheim eller Egersund                                     | 4 |
| Praktisk kjøring                                                            | 5 |
| 4.1.4 Refleksjon og oppsummering (Kurs i klasserom)                         | 6 |

På de neste sidene vil de ulike sekvensene av *Sikkerhetskurs på veg* presenteres. Les dette heftet før du møter til din neste avtale.

#### 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 denne turen?*

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 det varierende trafikkmiljøet på 4.1.2?*
- e) *Hvordan opplevde du å kjøre så lenge sammenhengende?*
- f) *Hvilke erfaringer har du fått i dag og hvordan vil du bruke disse 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 i fra 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 eller Egersund. Sistnevnte oppgave finner du lenger ned på denne siden.

**DU SKAL LØSE BEGGE OPPGAVENE FØR DU MØTER TIL 4.1.3!**

#### Fiktiv tur til Trondheim eller Egersund

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

- a) Hvilke alternativer har du å reise på?
- b) Om du velger bil, hvor lang tid vil det ta? Hva blir det totale tidsforbruket? Hva blir snittfart?
- 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 deg å kjøre til Egersund/ Trondheim? Hvilke kostnader regner du med i regnestykket? Det er lett å finne ut priser på kollektivtrafikk, men hvor mye koster det egentlig å kjøre bil? Per km.? Som bruker og eier av bil?
- 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 (for eksempel motorstopp)?
- 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 spare drivstoff?

## Praktisk kjøring

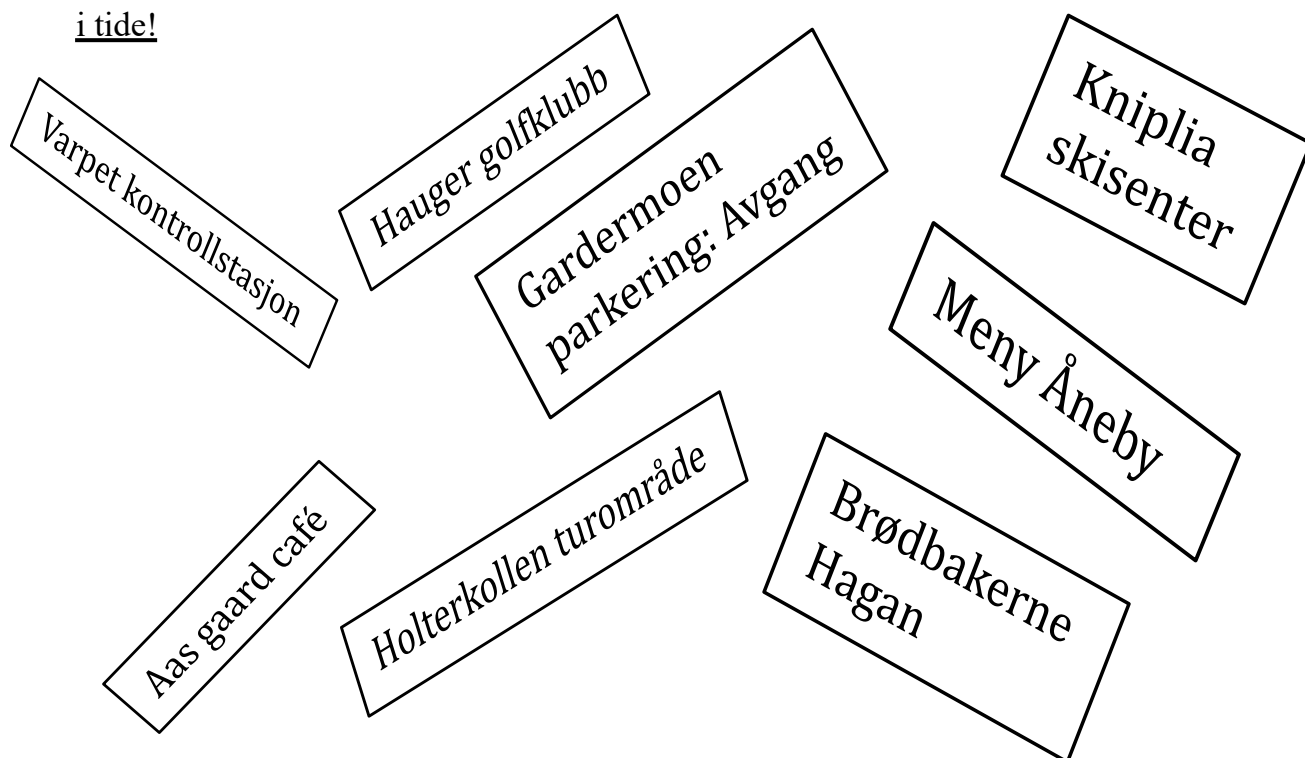
Før kjøring på 4.1.3 skal du også besvare noen spørsmål knyttet til den selve praktiske turen. På første side i dette dokumentet finner du fem punkter i forbindelse med mål for opplæringen. Dersom du må velge én eller to av disse punkter som strategi(er) for kjøringen din, hvilke(n) vil du velge? Dersom du har annen strategi for kjøringen enn det som listes opp, kan du, etter å ha avklart strategien med læreren din, 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 vil du bruke for å planlegge turen?*
- n) Hvordan vil du finne frem etter planen din?*

**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 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. Minst 20% av kjøringen skal foregå i tettbygd strøk, med fartsgrense 50 eller lavere.
  3. Du kan kun bruke samme vei maks en gang. Se for deg at veien er blitt sperret av, for eksempel av en trafikkulykke. Unntak er strekninger på inntil fem km.
  4. Du skal finne et lovlig sted å parkere på alle destinasjonene.
  5. Du kan bruke GPS, men kun på tre av destinasjonene.

Logg under og etter 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 læreren, 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