

## **Trinn 1 Trafikalt grunnkurs:**

Trafikalt grunnkurs går over 4 påfølgende dager + mørkedemo. Dette er opplæring alle må ha gjennomført før de har lov til å øvelseskjøre.

Er man 25 år eller eldre så trenger man førstehjelpskurs (dag 4) og mørkedemo.

Mørkedemo kan kun avholdes på vinterhalvåret. Man har derfor lov til å øvelseskjøre på sommeren uten mørkedemo, men man må gjennomføre mørkedemo for å kunne øvelseskjøre i vinterhalvåret.

## **Trinn 2 Kjoretøy- og kjørekompetanse:**

De forskjellige emnene eleven skal ha kontroll på er som følger:

- Innstilling av sete, ratt og speil.
- Igangsetting og stans (Dette inkluderer speil og blindsoneskontroll)
- Ratteknikk
- Krypekjøring (Kun manuell)
- Bakkestart (Kun manuell)
- Opp og nedgiring (Kun manuell)
- Girvalg (Kun manuell)
- Kort stans, ny start (Kun manuell)
- Tempo
- Fartsavpassing
- Høyre og venstresvinger (Speil og blindsoneskontroll og plassering)
- Rygging og parkering

Når eleven har tilfredsstillende kontroll på disse emnene så gjennomføres trinnvurdering trinn 2. Trinnvurderingstimen brukes til å vurdere om målene for trinn 2 er nådd.

### **Mål for trinn 2:**

Målet for trinn 2 er at eleven skal beherske de forskjellige øvelsene i så stor grad at de er automatisert. Et tegn på dette, er at de behersker å kjøre selvstendig i områder med liten trafikk.

### **Tips til trinn 2:**

På trinn 2 er det veldig stor forskjell på hvor mange timer elevene trenger, for å nå målene for trinnet. Det er derfor på dette trinnet privat øvelseskjøring vil ha størst påvirkning, på hvor mange kjøretimer eleven trenger totalt. Det er derfor en fordel, men ingen krav å kunne øvelseskjøre hjemme.

Suksessoppskriften er å ta nyinnlæring på skolen og mengdetrene på dette hjemme. Dette er det som gir de beste resultatene. Både med tanke på eleven sine ferdigheter og progresjon, men også på antall kjøretimer totalt.



### **Trinn 3 Trafikal del:**

De forskjellige øvelsene på trinn 3 er som følger:

- Vikeplikt (Herunder kjøreprosessen/informasjonsinnhenting)
- Feltskifte
- Feltvalg
- Enveiskjørte gater
- Bykjøring
- Lyskryss
- Rundkjøringer
- Motorvei
- Inn og ut større vei

Når eleven har tilfredsstillende kontroll på disse øvelsene så gjennomføres "sikkerhetskurs på øvingsbane", det er dette som blir kalt glattkjøring. Og trinnvurdering trinn 3.

### **Mål for trinn 3:**

Kort fortalt så skal eleven være på førerprøvenivå når trinn 3 er gjennomført. Dette innebærer at 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

### **Tips til trinn 3:**

For å sikre en god forståelse og beherskelse av de forskjellige øvelsene så er mengdetreningen utrolig viktig. Flere erfaringer i forskjellige situasjoner, vil øke elevens mulighet til å forutse mulige utfall og forbedre planleggingen inn mot de forskjellige situasjonene.

Vi anbefaler derfor sterkt til de som har muligheten til å øvelseskjøre hjemme, å mengdetrene på den/de øvelsene eleven har gjennomgått hos skolen. Dersom man ikke har muligheten til å øvelseskjøre hjemme, så er ikke dette et problem, men det vil mest sannsynlig føre til at man trenger noen flere kjøretimer for å kompensere for dette.



## **Trinn 4 Avsluttende opplæring:**

På trinn 4 så skal eleven være på førerprøvenivå, denne delen av opplæringen har fokus på mengdetrening og risiko. Herunder risikoforståelse, evnen til å forutse mulige utfall og gjøre tiltak for å redusere risiko. Trinnet består av følgende deler:

Sikkerhetskurs på vei:

- |                                                    |                         |
|----------------------------------------------------|-------------------------|
| - Bilkjøringens risiko                             | Varighet 2x45min, Teori |
| - Kjøring i landeveismiljø (Langkjøring)           | Varighet 5x45min        |
| - Planlegging og kjøring i variert miljø (Karttur) | Varighet 4x45min        |
| - Oppsummering og refleksjon                       | Varighet 2x45min, Teori |

Tilstrekkelig øving:

Avhengig av hvordan sikkerhetskurs på vei gikk så kan det bli nødvendig å øve mer for å bli klar til førerprøven.

## **Prøveoppkjøring:**

Vi anbefaler alle våre elever sterkt å ta en prøveoppkjøring. Dette er fordi prøveoppkjøringen vil forbedre eleven på opplevelsen av å bli vurdert. Det er også en god måte å avdekke eventuelle områder som bør forbedres. Vår erfaring viser at risikoen for å stryke øker betraktelig dersom man ikke har hatt en prøveoppkjøring.

En annen årsak er at en førerprøve er mellom 3 og 4 ganger så dyr som en prøveoppkjøring og hvis man skulle stryke på en førerprøve så medfører dette en karantenetid på 4 uker. Det vil si at man må vente 4 uker før man kan ta en ny førerprøve.

