

# Elevbok

---

## Din vei til førerkortet...

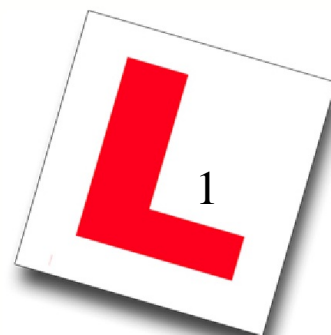
- Med fokus på trygghet og sikkerhet!

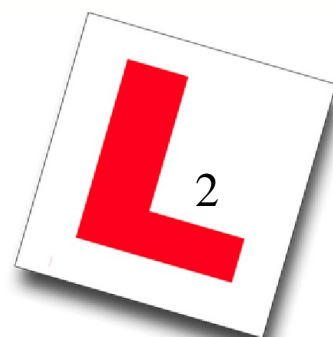
Denne elevbok tilhører:

Navn:

Trafikkskole:

Trafikklærer:





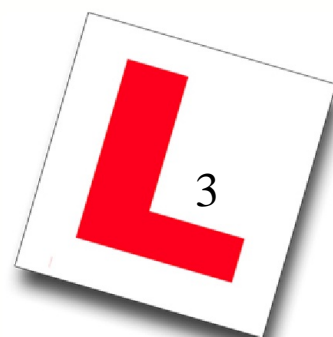
Den mest ulykkesutsatte perioden er de to første årene etter at du har fått førerkort. Mengdetrening er et tiltak som skal bidra til redusert ulykkesrisiko. Ved økt mengdetrening vil du ha større grunnlag for å gjenkjenne risikofylte situasjoner, og du vil automatisk iverksette riktig handling for å kunne forhindre en eventuell ulykke.

Føreropplæringen er delt opp i 4 trinn, og denne elevboken har fokus på trinn 2 og 3. Begynn tidlig med opplæring på trafikkskole og øvelseskjøring hjemme, og gjør deg tidligst mulig ferdig med trinn 4 på trafikkskolen. Det er anbefalt at du har gjennomført trinn 4 et år før planlagt førerprøve, slik at du kan videreutvikle det du allerede har lært. Mengdetrening etter trinn 4 gir størst effekt for redusert ulykkesrisiko.

Denne elevboken er beregnet som et hjelpemiddel til privat øvelseskjøring og til bruk for repetisjon etter kjøretimer. Elevboken erstatter ikke teoribøker på noen måte, og best læringseffekt får du dersom du leser teori jevnlig under opplæringen din.

Vi anbefaler at du starter med noen kjøretimer på trafikkskolen før du begynner med øvelseskjøring hjemme. Det vil bidra til at du og din ledsager får en mindre stressfull start på opplæringen.

Bakerst i boken finner du et skjema der du kan fylle ut hvor mye du har øvelseskjørt. Etter hvert trinn er det også et skjema for å føre opp kjøretimene på trafikkskolen.



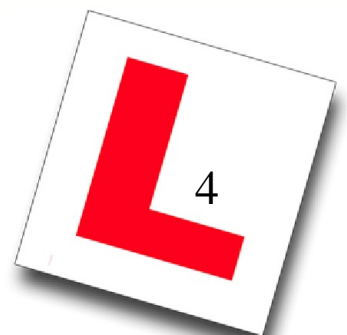
## **Hovedmål for opplæringen -**

### **Trafikkopplæringsforskriften § 11-1**

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

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

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

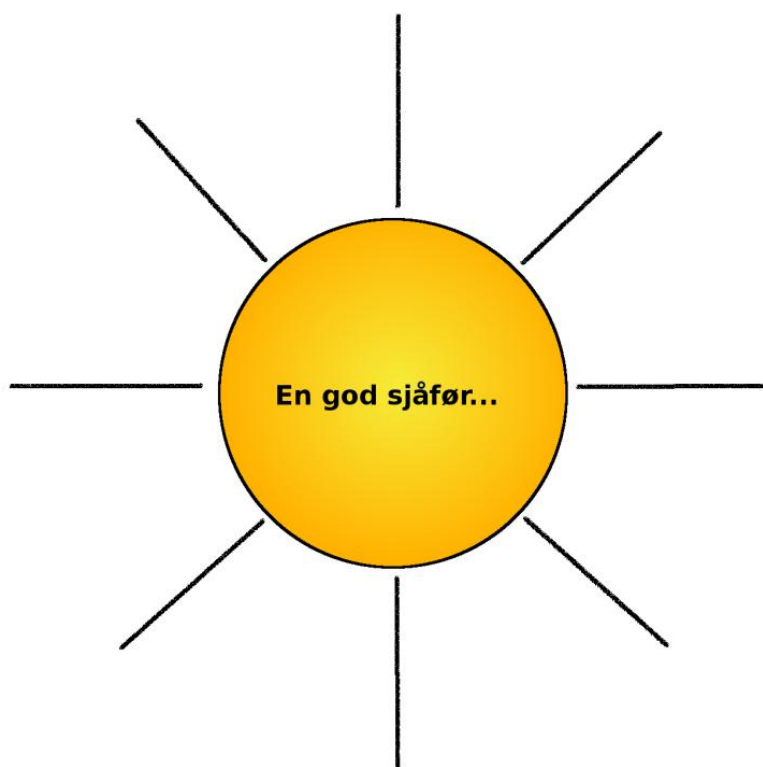


## Den gode bilføreren

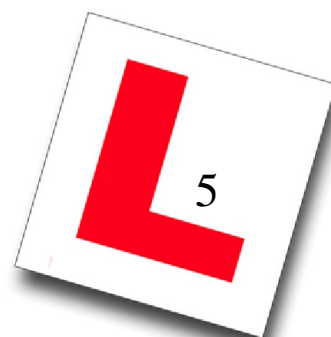
### Hva gjør en person til en god bilfører?

Allerede fra man er liten lærer man mye om trafikken. Ved å sitte på med sine foreldre, blir barn påvirket av deres vaner og holdninger i trafikken. Foreldre bør derfor tenke over at de er et forbilde for sine barn.

**Oppgave:** Tenk over hvilke egenskaper og kvaliteter du mener at en god bilfører bør ha, og noter de opp på sola nedenfor. Tegn på flere streker dersom nødvendig.



Figur 1: En god sjåfør...



## Hovedregelen

Vegtrafikklovens § 3 er selve grunnregelen for all trafikk, og den lyder som følger:

*Enhver skal ferdes **hensynsfullt** og være **aktpågivende** og **varsom** så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade og slik at annen trafikk ikke unødig blir hindret eller forstyrret.*

*Vegfarende skal også vise hensyn mot dem som bor eller oppholder seg ved vegen.*

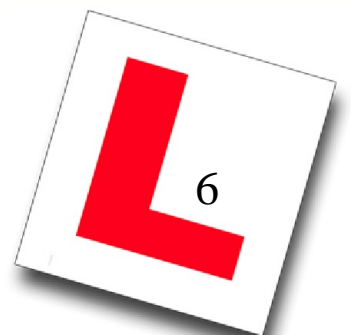
**Oppgave:** Forklar disse ordene med andre ord.

**Hensynsfull:**

**Aktpågivende:**

**Varsom:**

**Huskeregelen: HAV**



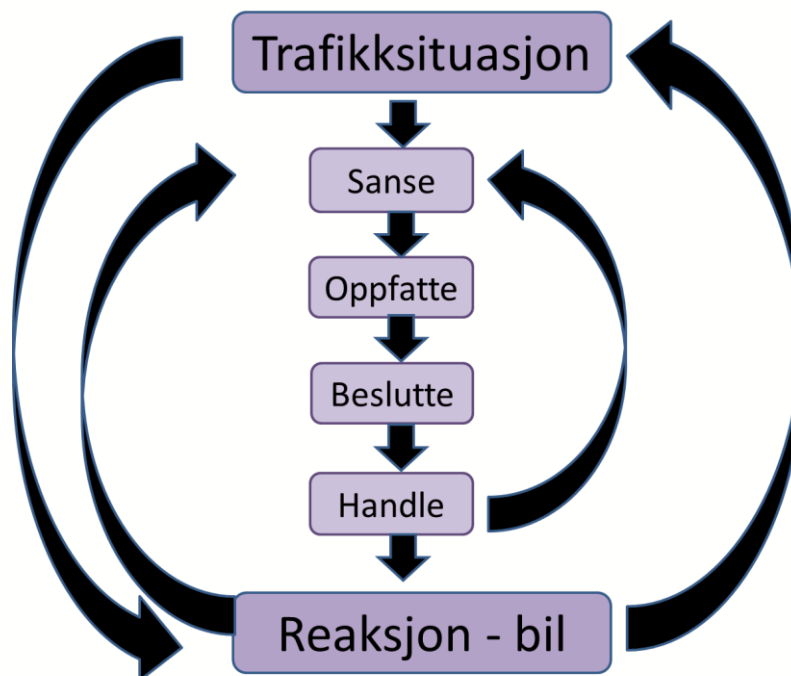
## Kjøreprosessen

Kjøreprosessen er en dialog som pågår kontinuerlig mellom bilfører og omverden. Trafikksituasjonen kan raskt forandre seg, og som bilfører må du ta de riktige valgene til enhver tid.

Kjøreprosessen består av fire hoveddeler:

sanse – oppfatte – beslutte – handle

Trafikksituasjonen påvirker hvordan du sanser og oppfatter noe. Ut fra din oppfattelse tar du en beslutning om hva du skal gjøre, og du utfører deretter handlingen. Bilens reaksjoner er en konsekvens av kjøreprosessens fire hoveddeler, og trafikksituasjonen er det som ligger til grunn.



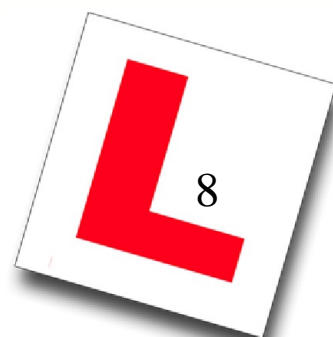
**Figur 2: Kjøreprosessen**



Alle mennesker har begrensninger i forhold til sin kapasitet, og som ny bilfører kan det være vanskelig å utføre alt som kreves av deg til enhver tid i trafikken.

Etter hvert som en situasjon og en handling oppleves og utføres flere ganger, lærer du systematisk hvordan du skal utføre handlingen i en slik situasjon. Handlinger automatiseres mer og mer, og det er det som er målet med *mengdetrening* i føreropplæringen.

Som ny bilfører er det ofte vanskelig å både håndtere bilen og følge med på trafikken, så det anbefales derfor at du har fått automatisert de tekniske ferdighetene før du begir deg ut på mer trafikkerte områder i øvelseskjøringen.





# Trinn 2 - grunnleggende kjøretøy- og kjørekompetanse

---

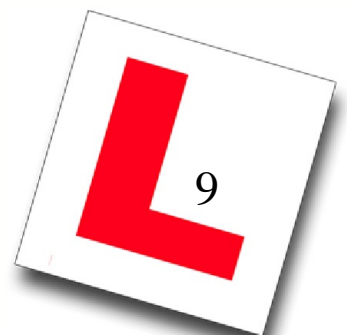
På trinn 2 skal du lære deg å mestre bilen rent kjøreteknisk. Målet for trinn 2 er at du skal bli så flink å beherske bilen at du gjør ting automatisk.

Trinn 2 består av å:

- kunne gjøre seg klar for kjøring
- kunne sette i gang og stanse i variert terreng
- kunne gire, styre, akselerere og bremse i variert terreng
- kunne rygge, vende og parkere
- kunne beherske grunnleggende kjøretøybehandling i områder med liten trafikk

I tillegg til dette skal du kunne utføre aktuell sikkerhetskontroll av bilen.

Trinn 2 avsluttes med en obligatorisk veiledningstime der du og din trafikklærer sammen skal bli enige om du er klar for å gå videre til neste trinn. I veiledningstimen skal du kunne vurdere din egen behandling av kjøretøyet og se dine egne sterke og svake sider.



## Tips til øvingsområde

Det er lurt å velge øvingsområde med omhu, og i starten er det greit å øve når det er lite trafikk. Begynn gjerne på en stor parkeringsplass med lite biler, slik at du og ledsager får en rolig start.

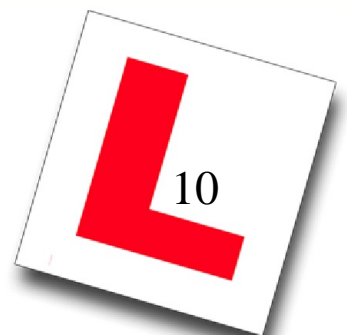
På parkeringsplassen kan dere øve på:

- Klargjøring for kjøring.
- Igangsetting og stans: Start først med bare teknisk bilbehandling, og bygg så videre med observasjon og tegnbruk.
- Krypekjøring.
- Rygging og parkering: Øv på å rygge rett bak, svinge og parkere.

Finn en landeveg med lite trafikk for å øve på oppgiring, nedgiring, bremsing og valg av gir etter bremsing. Øv på å stanse på angitt sted og på kort stans – ny start. Nødbrems kan også øves på et slikt område. På landevegen bør dere også ha fokus på blikkbruk og kursstabilitet.

Til øvelser som sving til høyre og venstre kan dere godt finne et boligområde med lite trafikk. Husk å øve på rattgrep og oppretting mot mål.

Bakkestart bør øves på når det er lite trafikk, og første gang helst når det er godt veggrep.



## Å gjøre seg klar for kjøring

Før kjøringen begynner er det viktig at du har en god og ergonomisk sittestilling. Feil sittestilling kan føre til slitasjeskader. Bilens sikkerhetssystemer og deformasjonssoner er konstruert slik at de gir best effekt dersom føreren har riktig sittestilling.

En enkel huskeregel for hva du må gjøre før kjøringen, er de **5 S'ene**.

**Sete – Støtte – Speil – Sikt – Sele**

## Hva viser instrumentpanelet?

Oppgave: Sett navn på de forskjellige instrumentene.



Figur 3: Instrumentpanel

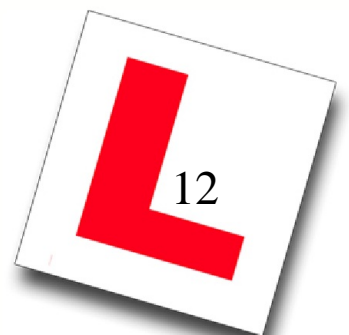
## Se-regler

Det aller meste av informasjonen som du trenger for å kjøre bil, får du gjennom synet. Allerede tidlig i opplæringen kan du begynne å ha fokus på riktige observasjoner.

Det finnes fem se-regler som sier noe om hvordan du skal bruke blikket under kjøringen. Den første kan du ha fokus på alt fra starten av opplæringen din, og de siste kommer vi tilbake til på trinn 3.

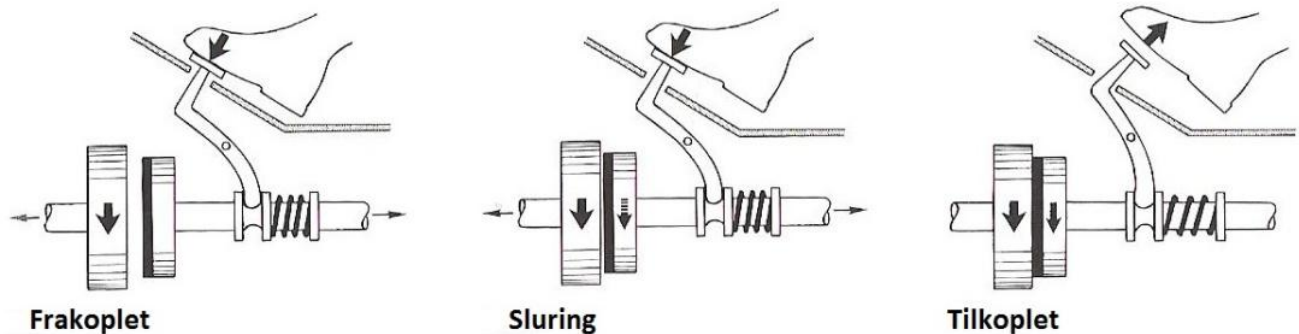
### 1. Se langt fram.

1. *Å se langt fram* gir deg en bedre retningsstabilitet, det vil si at du holder bilen på stø kurs. Mange nye bilførere sliter med at de vinger litt på vegen, og det kan ofte skyldes at blikket ikke er rettet langt nok fram. Du skal se så langt fram som du har mulighet til.



## Hvordan virker koplingen?

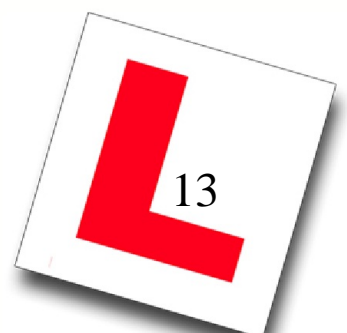
En bil består av flere forskjellige komponenter, og kraft fra bilens motor overføres til drivhjulene gjennom bruk av riktig gir og koplingspedalen (også kalt clutch).



Figur 4: Kopling (Glein og Lødemel, 2006)

Koplingen styrer to runde plater, og når koplingspedalen trykkes inn går platene fra hverandre og frikobler motor fra drivverk. Motoren kan da gå uten at hjulene får tilført noen kraft, på samme måte som når girspaken står i fri. Når koplingspedalen er sluppet helt ut, er platene tilkoblet hverandre og motorkraft overføres til drivverket.

Når du slipper koplingspedalen sakte ut går platene mer og mer mot hverandre og skaper friksjon, dette kalles sluring. Når du slurer kan du finne **gripepunktet** på koplingen, det vil si der hvor platene er så mye sammen at bilen vil gå framover.



## **Krypekjøring**

Krypekjøring er å kjøre med en lavere hastighet enn det bilen går av seg selv i 1. gir ved full tilkopling (når koplingspedalen er sluppet helt ut). For å variere farten beveger du kun koplingspedalen mellom fra- og tilkopling, altså sluring på gripepunktet. (Se figur 4).

I motbakke må du gi litt gass for å ha tilstrekkelig motorkraft, men på flat veg går det greit med de fleste biler at du kun varierer hastigheten med koplingspedalen.

Ønsker du mer fart, slipper du koplingen litt mer ut. Ønsker du mindre fart, trør du koplingen litt mer inn.

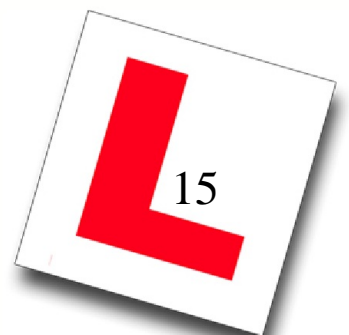
Små fotbevegelser er viktige, og under krypekjøring skal ikke koplingspedalen slippes helt ut. Den skal holdes på gripepunktet.



## Igangsetting fra høyre vegkant

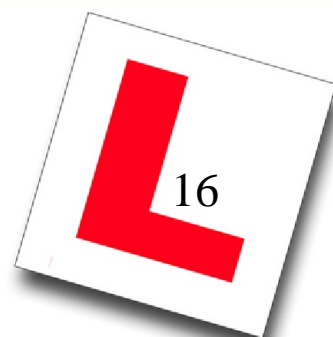
1. Trø inn koplingen og sett bilen i 1. gir.
2. Kontroller trafikken: se fremover og sjekk trafikk bak i innvendig speil.
3. Informer trafikken: vis tegn med blinklys til venstre.
4. Sjekk at parkeringsbrems er av.
5. Gi litt gass.
6. Kontroller trafikken igjen: fremover, venstre utvendig speil og blindsoner.
7. Slipp koplingspedalen raskt opp til gripepunktet der den holdes i ro til bilen er i gang.

For å få en myk og behagelig igangsetting er det lurt å finne gripepunktet først. Lytt til bilen, når du har koplingspedalen akkurat på gripepunktet vil du høre at motoren jobber tyngre og at bilen har lyst til å gå framover.



## Stans inntil høyre vegkant

1. Kontroller trafikken: se fremover og sjekk trafikk bak i innvendig speil.
2. Informer trafikken: vis tegn med blinklys til høyre.
3. Kontroller trafikken igjen: se etter biler i høyre utvendig speil og sjekk blindsonen.
4. Plasser bilen inntil vegkanten: se langt fram og la sidesynet ta seg av avstanden til vegkanten.
5. Brems.
6. Frikople motor fra drivverk ved å trø inn koplingspedalen like før farten blir for lav.
7. Stans mykt ved å lette litt på bremsetrykket idet bilen stanser.
8. Slå av tegn når du har stanset.





## **Sikre bilen etter stans**

Når du skal forlate bilen, må du sikre den fra å kunne rulle av gårde. Dette gjør du ved å sette girspaken i fri og ta på parkeringsbremsen, eller ved å slå av motoren med bilen i 1. gir. Hvis du har parkert i en skråning, kan det være lurt å forlate bilen i 1. gir med parkeringsbremsen også på.

Vær imidlertid oppmerksom på at det kan være dumt å parkere med parkeringsbrems på når det er vinter og kaldt. Parkeringsbremsen kan fryse fast slik at hjulene låser seg.



## **Bakkestart**

Bakkestart er en øvelse som det er viktig å beherske. Må du stanse i en motbakke, er det ikke alltid sikkert at bilen bak har stor nok avstand til deg. For å hindre at bilen ruller bakover må du bruke parkerings- eller fotbrems når du skal sette i gang igjen.

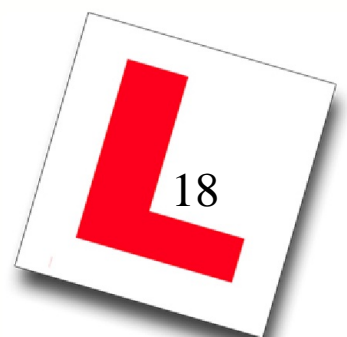
På samme måte som ved en vanlig igangsetting fra høyre vegkant, må du også ha kontroll på trafikken rundt deg.

### **Bakkestart m/ parkeringsbrems**

1. Ha på parkeringsbremsen.
2. Kontroller og informer trafikken som ved vanlig igangsetting.
3. Gi litt gass.
4. Slipp koplingspedalen opp til gripepunktet.
5. Ta av parkeringsbremsen.
6. Kontroller trafikken igjen: sjekk utvendig speil og blindsoner.
7. Gi litt mer gass og slipp koplingspedalen helt ut.

### **Bakkestart m/ fotbrems**

1. Kontroller og informer trafikken som ved vanlig igangsetting.
2. Slipp koplingspedalen opp til gripepunktet.
3. Flytt høyrefoten fra brems og gi gass.
4. Kontroller trafikken igjen: sjekk utvendig speil og blindsoner.
5. Slipp koplingspedalen rolig helt ut.

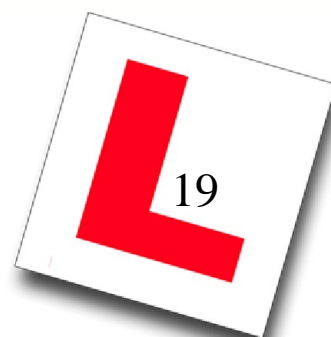


## **Bakkestart ved bruk av koplingspedal – Kort stans og ny start i motbakke**

Kort stans ny start er en øvelse som går ut på at du skal komme raskest mulig i gang igjen etter en kort stans, for eksempel for å slippe fotgjengere over et gangfelt.

1. Kontroller trafikken: se bak i innvendig speil.
2. Brems eller slipp gass for å få ned farten tilstrekkelig.
3. Like før bilen stanser, trø inn koplingspedalen og før girspaken til 1. gir.
4. Gi litt gass og slipp koplingspedalen opp til gripepunktet idet bilen stanser.
5. Kontroller trafikken igjen: sjekk utvendig speil og blindsoner.
6. Slipp ut koplingspedalen og kjør videre når det er klart.

Ved alle disse variantene av bakkestart må du finne gripepunktet på koplingspedalen slik at bilen holdes i ro. Hvis bilen ruller bakover, må du justere koplingspedalen litt ut slik at bilen holdes i ro.

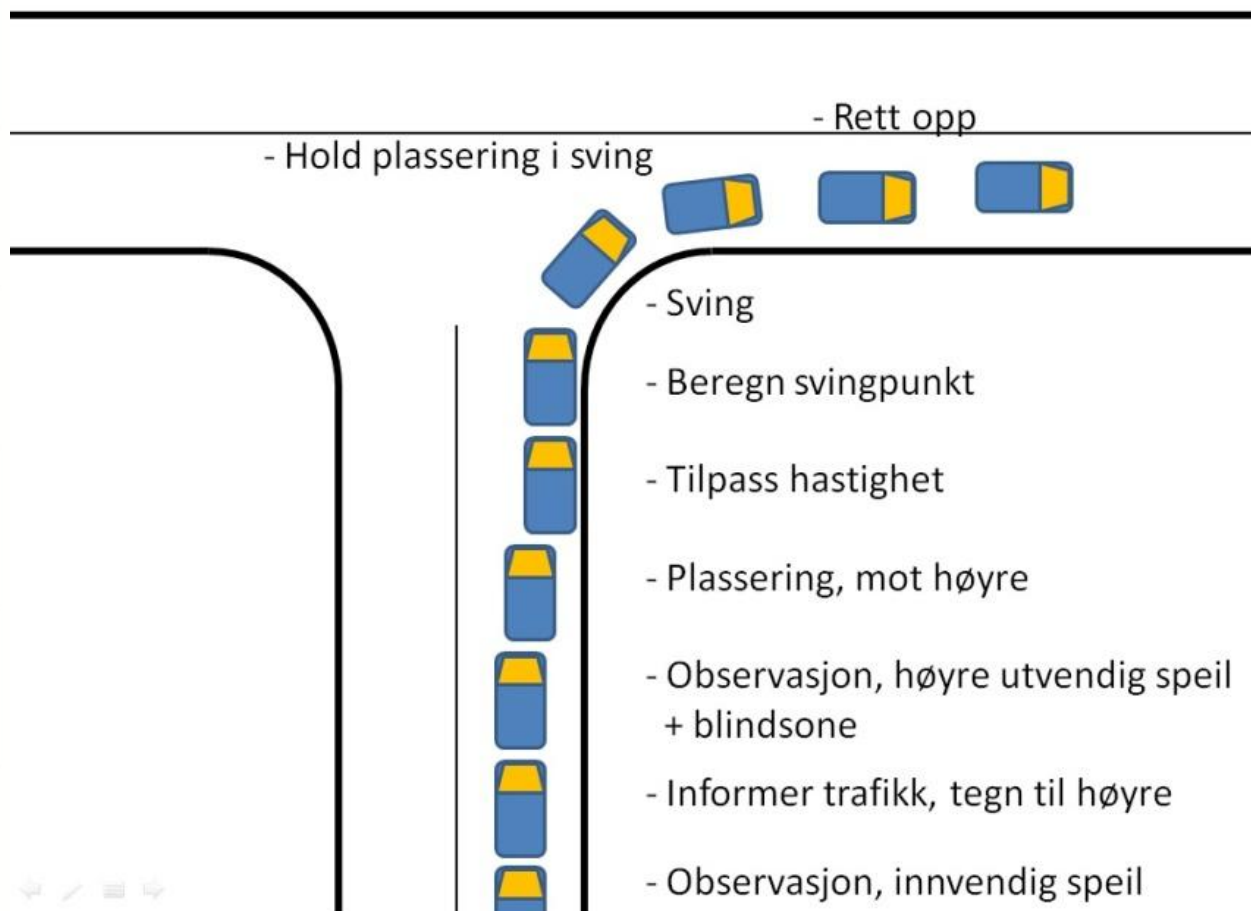


## Sving i kryss

Kontroller og informer trafikken på samme måte som ved igangsetting og stans inntil vegkant.

Tegningene illustrerer hvordan sving til høyre og venstre skal utføres.

### Sving til høyre



**Figur 5: Sving til høyre**



## Sving til venstre

- Rett opp



- Hold plassering i sving

- Sving



- Beregn svingpunkt

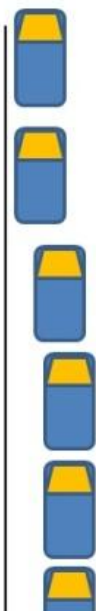
- Tilpass hastighet

- Plassering, mot venstre

- Observasjon, venstre utvendig speil  
+ blindsoner

- Informer trafikk, tegn til venstre

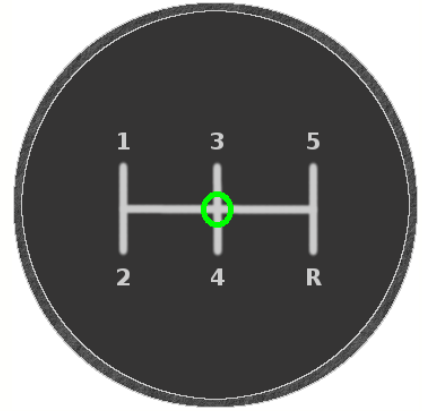
- Observasjon, innvendig speil



**Figur 6: Sving til venstre**

## Giring

Slik ser toppen av girspaken ut. Det grønne punktet viser hvor fri er. Når bilen står i fri, er ikke motor og drivverk tilkoblet hverandre.



**Figur 7: Girspaken**

Nå har det blitt flere biler med 6 gir, og det finnes også biler som har 4 gir. Det vanligste er 5 gir. Fra bil til bil kan det være litt forskjell på hvor revers er. På noen biler må du trekke opp en knapp på girspaken for å få bilen i revers, mens andre biler kan ha et eget spor som vist på figur 7.

1. Gi gass jevnt.
2. Sett hånda på girspaken.
3. Avgjør tidspunkt for girskifte. Lytt til motorlyden.
4. Slipp gassen.
5. Frakopling. Trø koplingspedal raskt helt inn.
6. Før girspaken til ønsket gir. Rolig bevegelse.
7. Tilkopling. Finn gripepunktet, og gi litt gass før koplingspedalen slippes helt ut.

**Tips!** Hold koplingspedalen inne og øv på å føre girspaken mens bilen står i ro. Lær deg hvor girene er slik at du ikke må se ned på girspaken for å gire.

Hvis du har problemer med å treffe riktig gir, sett girspaken i fri før du velger nytt gir. Da er det bare å føre den rett fram til 3. gir og rett bak til 4. gir.



## **Girvalg og økonomisk kjøring**

Noen greie huskereglene er at 1. gir er ”startgiret” som du kun skal kjøre noen få meter på. 2. gir er lurt å bruke når du befinner deg i 30-soner, for i 3. gir vil bilen gå mer av seg selv og det kan derfor være vanskeligere å holde fartsgrensen. 3. gir er greit å bruke til kjøring opp til 50 km/t. 4. gir fra 50 og opp til ca 70 km/t. 5. og 6. gir til kjøring i 80-90 km/t.

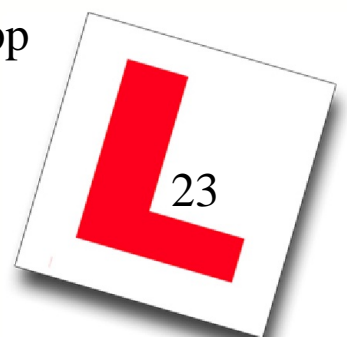
Dette kan variere fra bil til bil, lytt derfor til motorlyden for å høre om motoren jobber for tungt.

For å oppnå en økonomisk og miljøvennlig fordel kan du hoppe over gir. Skal du opp i 60 km/t, kan du for eksempel gire rett fra 2. til 4. gir. Skal du opp i 70-80 km/t kan du for eksempel gire rett fra 3. gir til 5. gir.

## **Akselerasjon**

For å følge trafikkrytmen kreves det tempo, flyt og presisjon med tanke på både fartsøkning og bremsing. For å komme raskt opp i hastighet, har du muligheten til å akselerere raskt på 2. gir for deretter å gire rett til det riktige giret i forhold til videre kjøring.

Sjekk innvendig speil med en gang du har kommet inn på en ny veg for å se hvor raskt du må opp i fart for å ikke hindre trafikken bak. For å utnytte en luke i trafikken, må du ta hensyn til at biler bak kan innhente deg dersom du ikke får opp hastigheten raskt nok.



## **Bremsing**

Når du skal redusere hastigheten bør du sjekke innvendig speil først for å se hvordan trafikken er bak deg. Det er viktig å gjøre seg kjent med bremsepedalen og hvor hardt bremsetrykk du trenger for å redusere hastigheten så mye som du ønsker.

## **Stans ved angitt sted**

For å kunne kjøre på en trygg og sikker måte i by- og sentrumsområder er det viktig å vite når og hvor hardt man må bremse for å stanse i tide. Ved å øve på å stanse på forskjellige plasser, som for eksempel før skilt, lyktestolper eller gangfelt, vil du som bilfører få bedre kontroll over hvordan du skal bremse. Ved å ta ned hastigheten tidligere, vil også fotgjengere forstå at du vil stanse for dem.

## **Kort stans ny start**

Dette er en øvelse som går ut på at du skal stanse og være raskt klar til å kjøre videre igjen, for eksempel hvis du skal stoppe for å slippe over fotgjengere ved et gangfelt.

Ta ned hastigheten, og rett før bilen stanser skal du trø inn koplingspedalen og sette bilen i 1. gir slik at du er klar til å kjøre videre. På denne måten hindrer du ikke trafikken bak deg unødig.





## **Nødbrems**

Ved nødsituasjoner der du må stanse raskt, som for eksempel dersom det er en elg i vegbanen, er det viktig at du som bilfører vet hvor hardt du kan trø på bremsepedalen. Biler med ABS-bremser kan lage lyd og gi litt motstand under en nødbrems. Det er greit å vite, slik at du ikke blir overrasket og slipper bremsetrykket under en nødbrems.

Les i teoriboken for å finne ut mer om hvordan ABS-bremser fungerer.

## **Rygging, vending og parkering**

### **Rygging**

Når du rygger har du vikeplikt for alle, og du har i tillegg plikt til å forvise deg om at ryggingen kan skje uten fare. Å forvise deg vil si at du skal være helt sikker på at det ikke er noen eller noe bak bilen din når du rygger.

For å få bedre kontroll når du rygger, bør du krypekjøre. Snu deg for å se ut bakruta, og legg gjerne høyre hånden bak passasjeretet slik at du får snudd deg godt bakover. Husk å følge med i begge de utvendige speilene også. Rattet vrir du den veien du vil at bakenden på bilen skal gå.



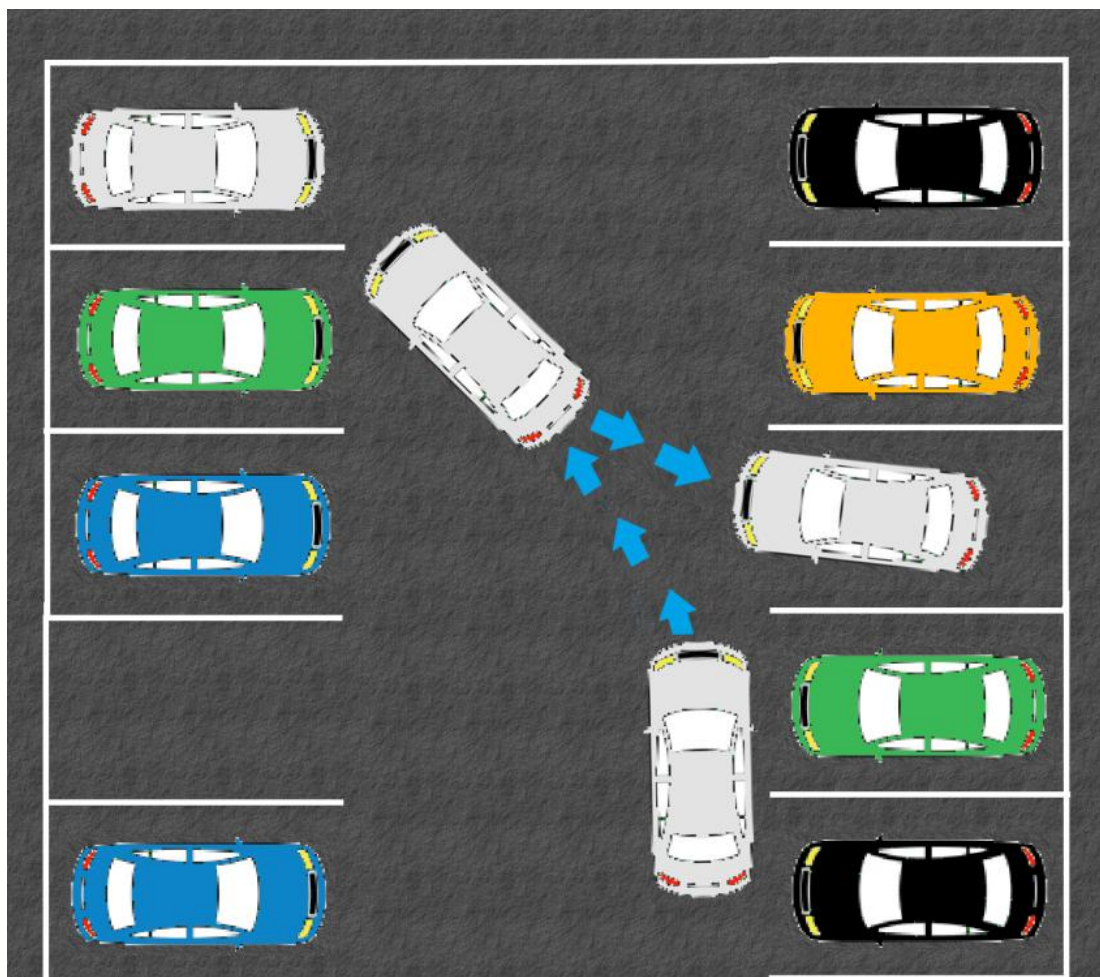
## Parkering

Når du skal parkere på en parkeringsplass, er det lurt å rygge bilen på plass. Dersom du rygger inn mellom to parkerte biler, vil du få et mindre område å ha oversikt over enn når du skal rygge ut fra den plassen etterpå.

På vinterstid kan frost, is og dugg på rutene hindre sikten.

Dersom du skal rygge inn på en parkeringsplass, er det best å gjøre det når du skal parkere og forlate bilen. Da har du kanskje allerede kjørt et stykke, slik at rutene har blitt fri for dugg og is.

Gjør det enkelt for deg selv når du skal parkere. Bruk plassen du har til rådighet.

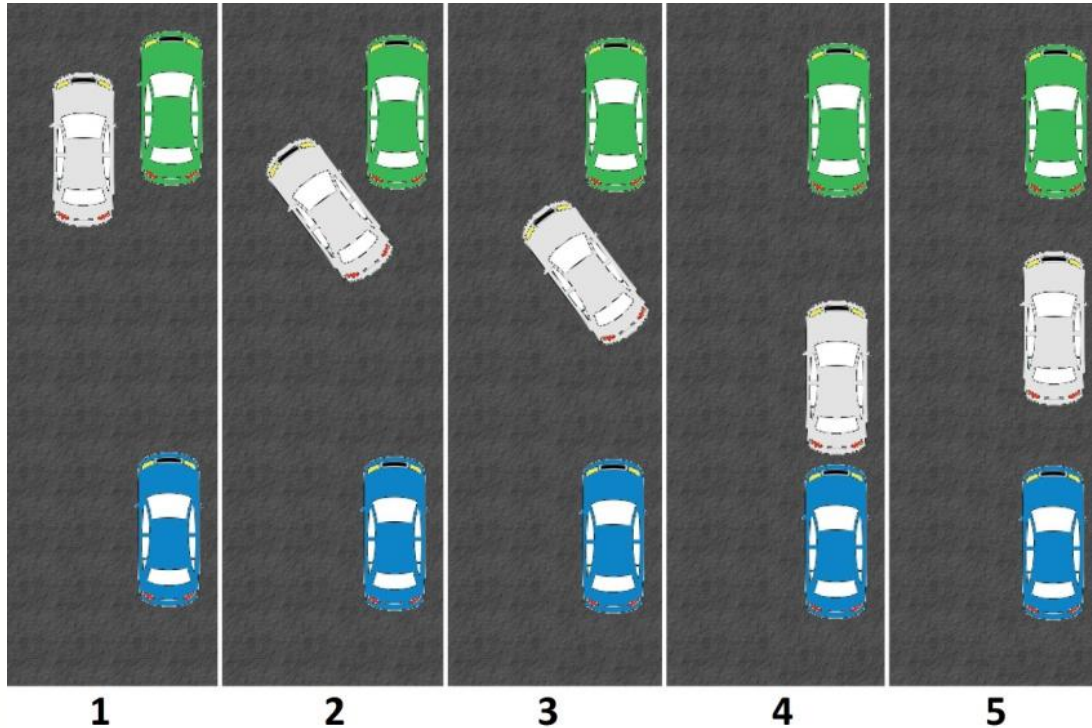


Figur 8: Parkering

## Lukeparkering

Lukeparkering kan være vanskelig, og mange unngår det så fremst det er mulig.

Husk at øvelse gjør mester!



Figur 9: Lukeparkering

1. Kjør fram slik at dine bakhjul står på linje med bakenden til den fremste bilen.
2. Vri rattet helt over mot høyre, og rett opp når du ser skiltet til bilen bak i venstre utvendig speil.
3. Rygg slik at du får fronten på bilen din forbi bilen foran, og vri rattet over til venstre.
4. og 5. Kjør bilen din litt framover slik at du står godt parkert midt mellom bilene.



## Vending

Hvis du må rygge for å snu i et kryss, er det best om du rygger inn på den vegen som har minst trafikk. Da vil du ha bedre oversikt, ettersom det er mindre sjanse for at det kommer biler der.

Det aller enkleste vil være å ta en U-sving dersom det er mulig.

## Hvordan vil du snu her?



**Figur 10: Landeveg**



## Skjema for egenvurdering – Trinn 2

Sett ring rundt det alternativet som du mener passer best.

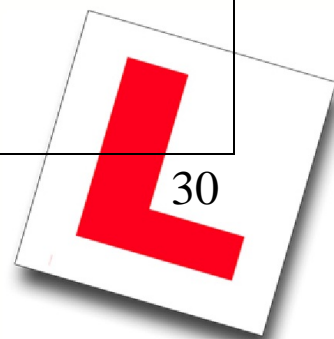
1 = Dårlig. 2 = Ok. 3 = God. 4 = Veldig god.

<b>Klargjøring for kjøring:</b>				
Hvor flink er du til å gjøre deg klar for kjøring?	1	2	3	4
<b>Igangsetting og stans:</b>				
Hvor flink er du til å observere i speil og blindsoner?	1	2	3	4
Hvordan behersker du bakkestart med fotbrems og parkeringsbrems?	1	2	3	4
<b>Sving:</b>				
Hvor flink er du til å bruke tegn, sjekke speil og blindsoner ved sving til høyre og venstre?	1	2	3	4
Hvor flink er du til å tilpasse fart og plassering inn mot kryss?	1	2	3	4
<b>Giring:</b>				
Hvor flink er du til å velge riktig gir i forhold til fart?	1	2	3	4
Hvor flink er du til å gire behagelig ved opp- og nedgiring?	1	2	3	4
<b>Bremsing:</b>				
Hvor flink er du til å stanse på angitt sted?	1	2	3	4
Hvor flink er du til å ta en kort stans ny start?	1	2	3	4
<b>Ryggning, vending og parkering:</b>				
Hvordan er din oversikt og kontroll ved ryggning?	1	2	3	4
Hvor flink er du til å parkere og vende?	1	2	3	4



**Mine kjøretimer på trinn 2:**

<b><u>Dato:</u></b>	<b><u>Tema for timen/hva har vi gjort:</u></b>	<b><u>Hva skal jeg øve videre på hjemme:</u></b>



# Trinn 3 – Trafikal del

---

På dette trinnet skal du lære deg å samhandle med andre trafikanter, og du skal kunne kjøre tydelig, sikkert og selvstendig i variert trafikk.

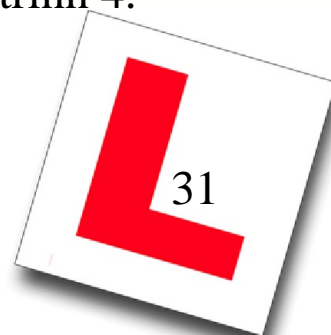
Etter dette trinnet skal du:

- ha systematisk og automatisert informasjonsinnhenting
- ha bestemt kjøremåte i bolig-, tettsted- og bymiljø
- ha presis kjøreteknikk på høyhastighetsveg
- kjøre effektivt og behagelig, miljøriktig og økonomisk i variert trafikkmiljø i god samhandling med andre trafikanter

Mot slutten av trinn 3 skal du ha et obligatorisk sikkerhetskurs på bane, der du gjennom opplevelse og erfaring skal videreutvikle din kompetanse i å opptre på en slik måte at ulykker unngås.

I tillegg skal du lære å sikre personer og gods, og du skal forstå hvordan bremse- og styremuligheter påvirkes av din kjøremåte og av bilens utrustning.

Trinn 3 avsluttes med en obligatorisk veiledningstime der du og din trafikklærer sammen skal ta stilling til om målene for trinnet er nådd. Etter trinn 3 skal du kunne kjøre tilnærmet selvstendig, og det er nødvendig for å få et godt læringsutbytte på trinn 4.



## Tips til øvingsområde

I starten av trinn 3 er det lurt å tenke litt på tidspunkt for kjøring. Styr unna den verste rushtrafikken i starten.

I boligområde kan dere øve på informasjonsinnhenting og vikeplikt. Øv på å gjenkjenne kryss og veger, og å bli oppmerksom på fotgjengere, andre kjøretøy og hindringer.

Til nyinnlæring i rundkjøringer og lyskryss er det også lurt at dere starter når det er lite trafikk.

På motorveg eller motortrafikkveg kan dere øve på kursstabilitet, kurvekjøring, feltskifte og inn- og utkjøring større veg.

Start øving på bykjøring når det er lite trafikk, og jobb dere videre. Se også om dere finner noen envegskjorte gater.





## Se-regler

Se-reglene sier noe om hvordan du skal bruke blikket under kjøringen. På trinn 2 har du allerede blitt kjent med se-regel 1. Informasjonsinnhenting er et viktig moment på trinn 3 for å kunne avgjøre og handle på riktig måte, og vi skal nå se nærmere på se-regel 2 og 3.

1. Se langt fram.
2. Beveg blikket.
3. Få overblikk.

2. Å *bevege blikket* er viktig for å innhente informasjon. Å ha blikket stivt festet på et punkt kan føre til at du går glipp av viktig informasjon om trafikken og vegmiljøet framover. Beveg blikket ofte for å forsikre deg om at du har fått med deg all nødvendig informasjon.

3. Ved å se langt fram og bevege blikket ditt vil du få et helhetlig *overblikk* av trafikkbildet, slik at du kan fokusere på det som er av betydning for din kjøring. Ser du for lenge på en detalj, kan du fort overse noe og det er lett at bilen går dit du ser.

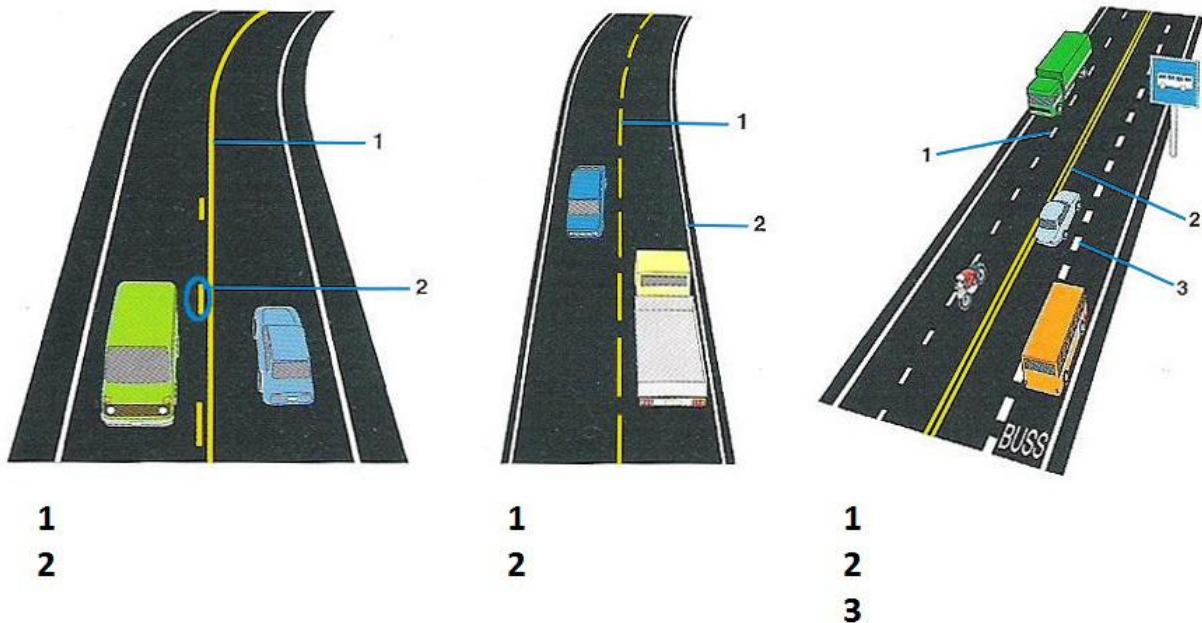
4. Bli sett og forstått.
5. Se alltid etter en utvei.



## Vegoppmerking

I Norge brukes gul vegoppmerking for å skille mellom kjørefelt i motsatt kjøreretning. De fleste andre land i Europa bruker bare hvit vegoppmerking, så det må du være oppmerksom på dersom du skal kjøre i utlandet når du har fått førerkort.

**Oppgave:** Sett navn på de forskjellige vegoppmerkingene på bildet under.



Figur 11: Vegoppmerking (Glein og Lødemel, 2006)

Hva er forskjellen på heltrukken og stiplet kantlinje?

Svar:



## Skiltgrupper

Det er ni skiltgrupper, og mange av skiltene i samme gruppe er like i farge og fasong. Noen skilt skiller seg derimot litt ut, og midlertidige skilt som brukes i forbindelse med vegarbeid har oransje bakgrunn.

**Oppgave:** Sett navn på skiltgruppene.

**1:**



**2:**



**3:**



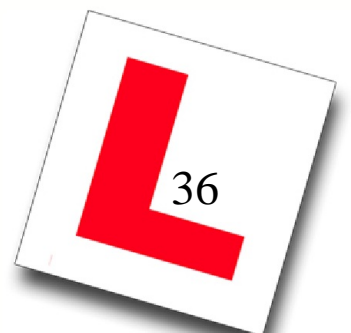
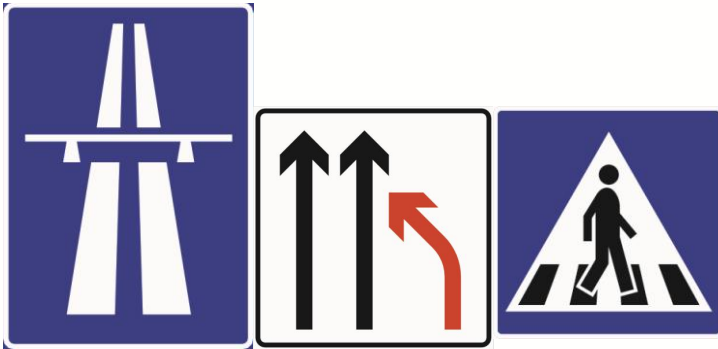
4:



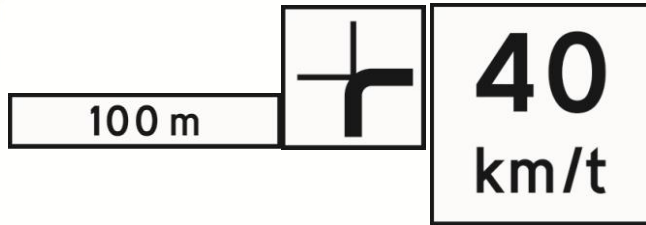
5:



6:



7:



8:



9:



Les mer om skilt i teoriboken din. Det er flere skilt enn de vist overfor.

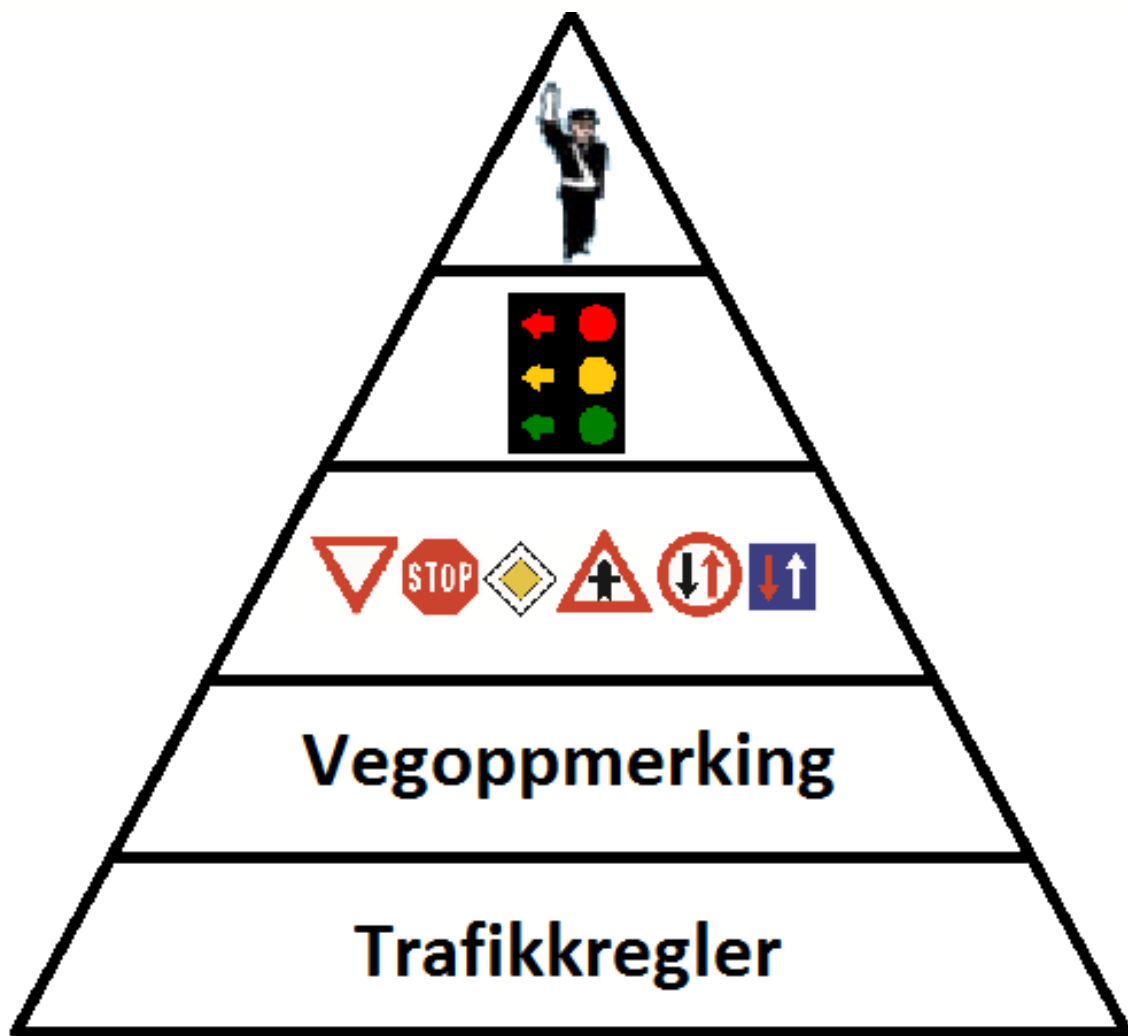


## Myndighetspyramiden

Hva gjør du dersom du kommer til et lyskryss der det blinker gult? Blinkende gult lys betyr at signalanlegget er ute av funksjon, og du må da følge andre regler.

I pyramiden under ser du at dersom politiet gir tegn, gjelder det foran all annen anvisning. Lyssignal gjelder foran vikepliktskilt, og skilt og oppmerking gjelder foran trafikkreglene.

Lær deg denne rangordningen slik at du vet hva du skal forholde deg til.



Figur 12: Myndighetspyramiden

## Systematisk og automatisert informasjonsinnhenting

Hva er viktig å se etter når du kjører bil?

Svar:

Grunnleggende se-teknikk: Hva er de 5 se-reglene?

1.

2.

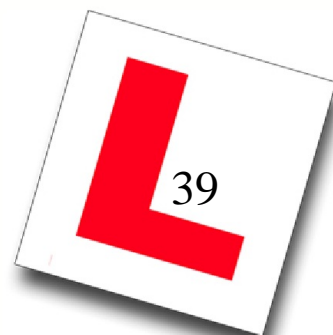
3.

4.

5.

Hva skal du se etter for å oppdage et vegkryss?

Svar:

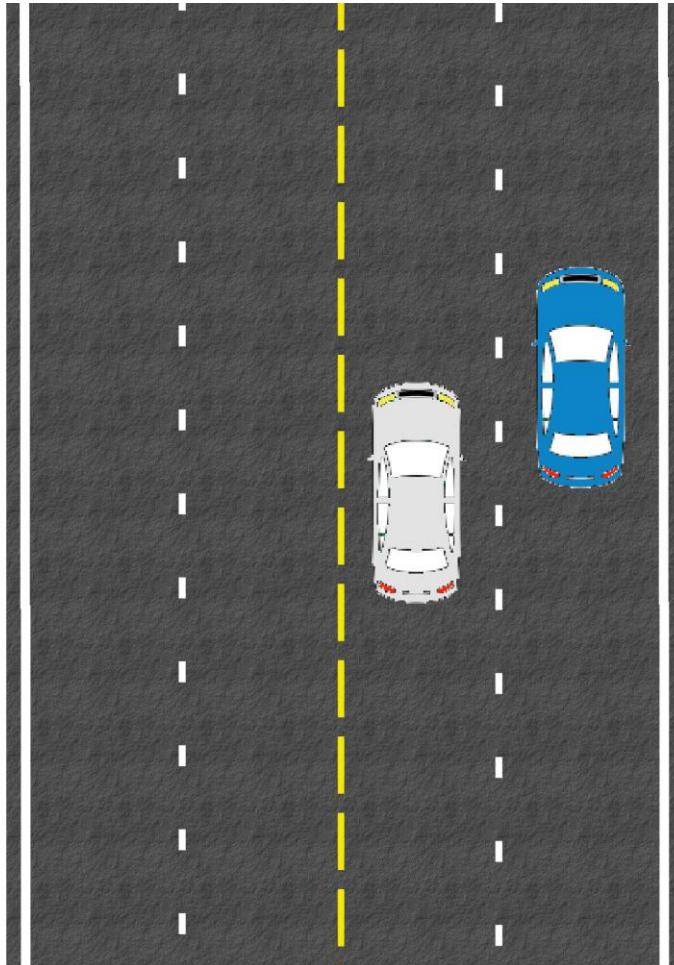


## Blindsoner

Hva er blindsoner?

Svar:

Oppgave: Tegn/strek opp den blå bilens blindsoner på bildet under.



Figur 13: Blindsoner

Når må du sjekke blindsonen?

Svar:





## Kjøring i bolig-, tettsted- og bymiljø

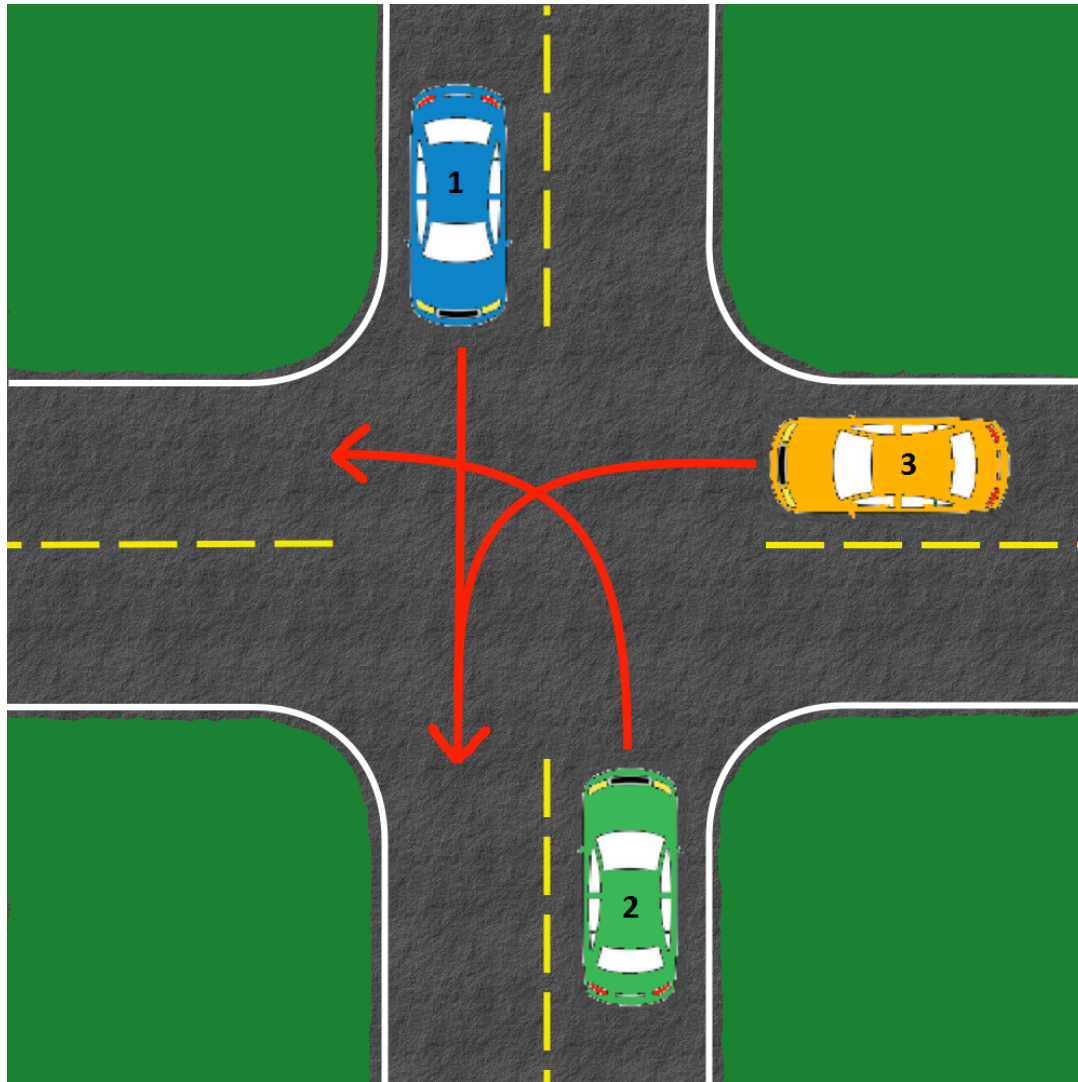
Ved kjøring i et miljø der det er mye som skjer og mye å følge med på, er fartstilpasning viktig. Ved å tilpasse farten riktig får du god nok tid til å innhente informasjon, og du kommuniserer og samhandler bedre med andre trafikanter. Det er dette se-regel nummer 4 handler om, *bli sett og forstått*.

Et eksempel er høyreregelen der du har vikeplikt for kjøretøy som kommer fra høyre. Som du sikkert vet, så betyr ikke vikeplikt bare at du må stanse, men også at du ikke skal hindre eller forstyrre trafikanter som du må vike for. Dersom du tidlig viser biler fra høyre at du har tenkt å stanse for dem ved å ta ned hastigheten og holde tilbake, vil du oppnå en bedre kommunikasjon og samhandling i trafikken.

Dette gjelder også fotgjengere. Hvis du kommer mot et gangfelt i full fart, er det lite sannsynlig at fotgjengeren tror at du kommer til å stanse. Resultatet blir da at fotgjengeren ikke tør å gå over vegen, og du skaper dermed en dårligere trafikkavvikling ved at du må stanse helt og vente på at fotgjengeren skal gå over.



## Kjøring i kryss – Vikeplikt



Figur 14: Vikeplikt

Hvilke regler gjelder her? Hvem skal kjøre først?

Svar:



## Kjøring i kryss

Ved kjøring i kryss er samhandling og kommunikasjon med andre trafikanter viktig. *Bli sett og forstått* handler ikke bare om fartstilpasning, men også om plassering på vegen og bruk av blinklys for å gi tegn hvor du skal. Som du har sett i trinn 2 om sving til høyre og venstre, kommuniserer du bedre med andre kjøretøy dersom du plasserer deg mot midtlinjen ved sving til venstre og mot vegkanten ved sving til høyre. Ved å plassere deg riktig gir du også biler som er langt bak i køen muligheten til å se at du gir tegn, bremses og skal svinge av vegen.

Tunge kjøretøy som lastebiler og busser kan ikke plassere seg på samme måte som det et mindre kjøretøy kan. Mange tunge kjøretøy har også et stort overheng som gjør at bakenden på bussen/lastebilen kommer ut i det motsatte kjørefeltet når de svinger. Vær oppmerksom på dette når du møter tunge kjøretøy i kryss.

Mens du venter på at det skal bli din tur til å kjøre inn i krysset, se dit du skal og let etter informasjon.

- Gangfelt?
- Envegskjøring?
- Mye trafikk/fotgjengere?
- Hindringer?
- Forkjørsvveg eller ikke?
- Fartsgrense?
- Antall kjørefelt? Kollektivfelt?



## Kjøring i bymiljø

### Kollektivfelt



I større byer er det ofte kollektivfelt for å lette framkomsten for kjøretøy i rutetrafikk. Skiltene over angir start og slutt på kollektivfelt.

Motorsykler, mopeder, elbiler og uniformerte utrykningskjøretøy kan også benytte kollektivfeltet. Som privatbilist har du kun lov til å krysse kollektivfelt.

Kollektivfeltene er merket med skilt over kjørefeltet eller på bygninger på høyre side.

**Kan du se at det er kollektivfelt på noen annen måte enn ved skilting?**

**Svar:**

Husk også at du har vikeplikt for busser som blinker seg ut fra holdeplass på veger med fartsgrense 60 km/t eller lavere.



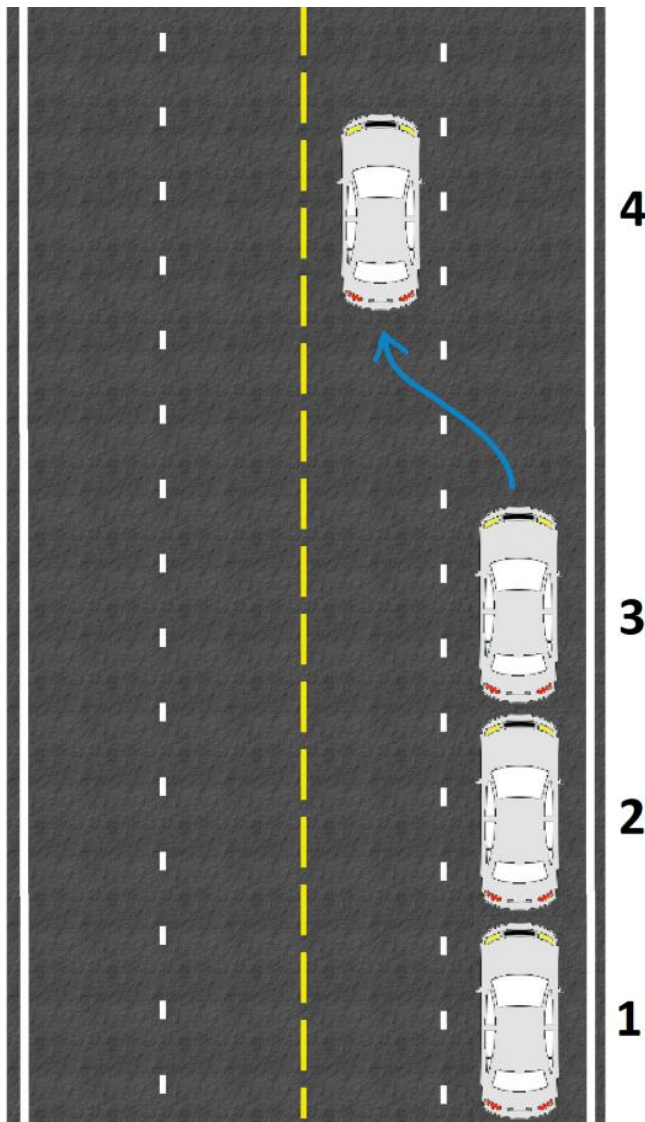
## Feltskifte

Rekkefølgen av observasjoner ved feltskifte er den samme som ved igangsetting fra høyre vegkant.

**Har du vikeplikt ved feltskifte?**

**Svar:**

**Oppgave:** Skriv ned riktig handling til riktig tidspunkt på bildet under.



**Figur 15: Feltskifte**



## Flerfeltsveg

Flerfeltsveg er en veg med flere kjørefelt enn ett i hver kjøreretning. Hovedregelen er at du skal bruke høyre kjørefelt. Det finnes derimot unntak om når du kan bruke venstre felt.

**Oppgave:** I hvilke situasjoner kan du benytte venstre kjørefelt på flerfeltsveg?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

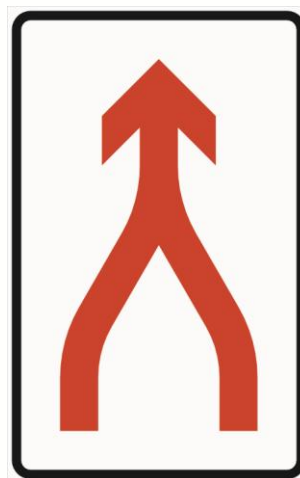
Les i teoriboken din dersom du er usikker.



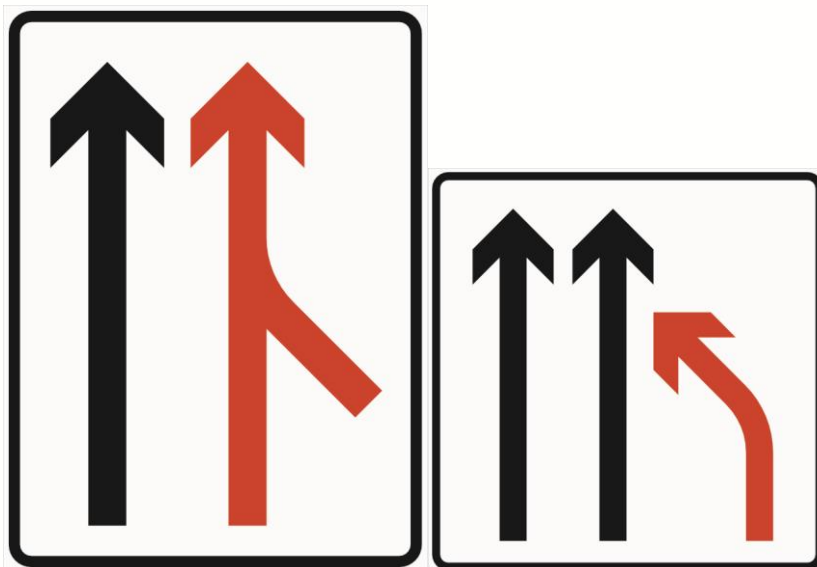
## Skilting på flerfeltsveg

Hva betyr dette skiltet?

Svar:

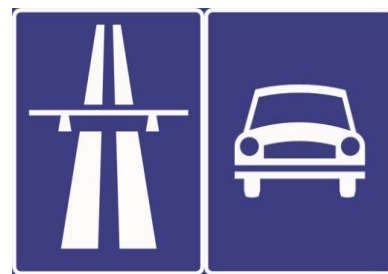


Hva er forskjellen på disse to skiltene?



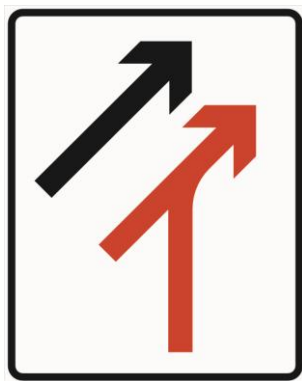
Svar:

På motorveg og motortrafikkveg er det egne felt for innkjøring og avkjøring.

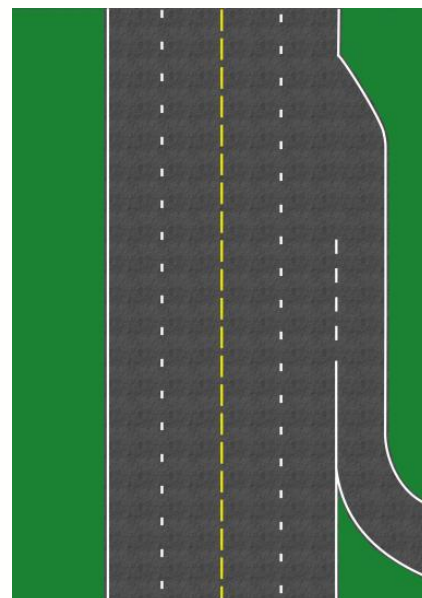


## Akselerasjonsfelt

Akselerasjonsfelt kalles også for fartsøkingsfelt, og de er laget for at du skal komme deg opp i samme hastighet som det de kjører i på vegen du skal inn på. Da vil det bli lettere å flette inn sammen med andre kjøretøy.



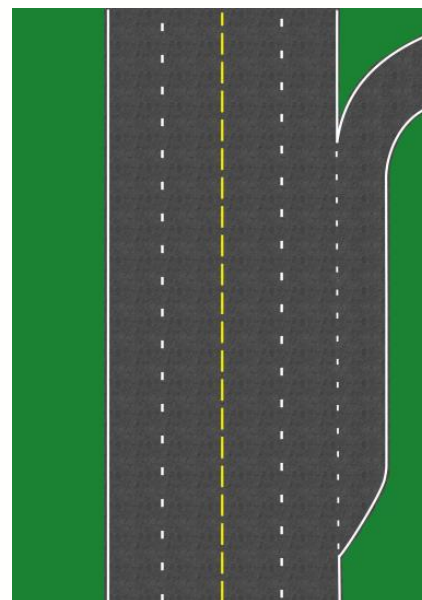
Dette skiltet viser at du kommer til et akselerasjonsfelt der det er gjensidig vikeplikt/fletting.



Figur 16: Akselerasjonsfelt

## Retardasjonsfelt

Retardasjon betyr bremsing, og hensikten med retardasjonsfelt er at du skal kunne svinge av motorvegen før du begynner å bremse. På denne måten hindres ikke trafikken bak unødige.

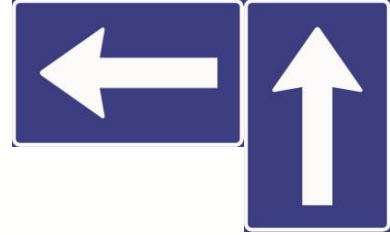


Figur 17: Retardasjonsfelt



## Envegskjøring

Envegskjorte gater merkes med disse skiltene, som enten er satt opp på bygninger ved siden av gaten eller på stolpe.

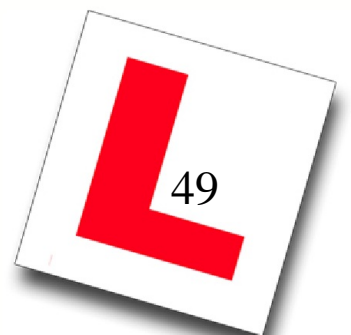


Det er kun tillatt å kjøre i pilens retning, og dette påbudet gjelder også for syklister. Vær imidlertid oppmerksom på at det kan være syklister som ikke overholder dette og sykler mot kjøreretningen.

Noen steder er det gjort unntak slik at syklister har lov til å sykle mot envegskjøringen, og dette er merket med underskilt.

**Valg av kjørefelt: Hvis du skal til venstre i en envegskjørt gate, hvordan skal du plassere deg?**

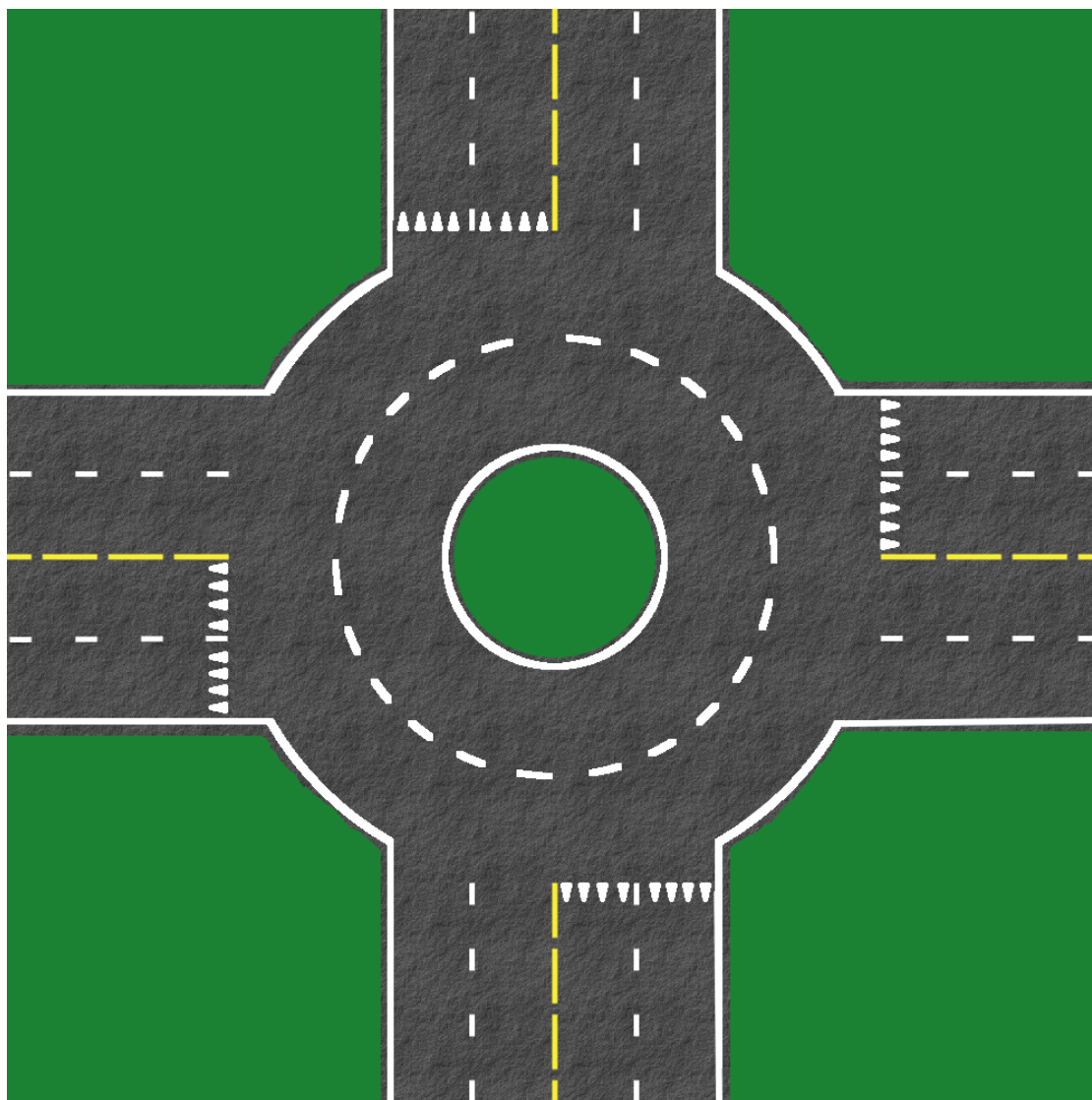
**Svar:**



## Kjøring i rundkjøring

**Oppgave:** Tegn inn med piler hvordan du vil plassere deg og hvor du vil gi tegn ved kjøring:

- til høyre
- til venstre
- rett fram
- hele veien rundt



Figur 18: Rundkjøring



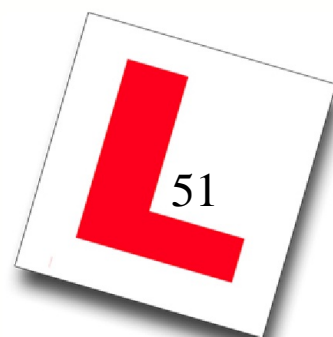
## **Konfliktpunkter**

**Hvor må du sjekke blindsonen når du skal ut fra en rundkjøring?**

**Svar:**

**Når har du vikeplikt i forbindelse med kjøring inn mot, gjennom og ut av rundkjøringer?**

**Svar:**



## Kjøring i lyskryss

Dette fareskiltet brukes for å varsle om en lysregulering som kan skape fare, for eksempel dersom lysreguleringen er rett etter en uoversiktlig bakketopp der du må være forberedt på at det kan stå biler i kø og vente på grønt lys.



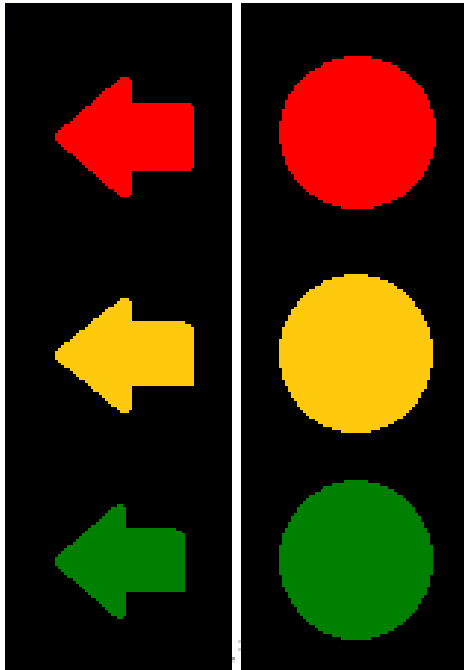
Når du venter på grønt lys i et lyskryss, vær forberedt og klar til å kjøre så snart du får grønt lys. Husk imidlertid på at du ikke må kjøre ut i lyskrysset dersom det er noe som hindrer deg i å komme gjennom krysset. Det er ikke ønskelig å bli stående midt i krysset.

**Hva betyr blinkende gult lys?**

**Svar:**



## Pilsignaler



**Figur 19: Lyssignal**

I mange lyskryss brukes det også pilsignaler for å regulere trafikken.

Dersom du skal svinge til venstre og har grønn pil, vil motgående trafikk ha rødt lys.

Der det ikke er egne pilsignaler for sving til venstre, kan du kjøre til venstre på grønt lys. Da må du være oppmerksom på at du har vikeplikt for motgående trafikk som skal rett fram.

Samme gjelder også for motgående trafikk som skal svinge til høyre, altså samme vei som deg. Du kan også få vikeplikt for fotgjengere som skal krysse vegen du skal inn på.



## Skjema for egenvurdering – Trinn 3

Sett ring rundt det alternativet som du mener passer best.

1 = Aldri. 2 = Av og til. 3 = Stort sett. 4 = Alltid.

### **Skilt og vegoppmerking:**

Jeg vet hva skilt og vegoppmerking betyr, og jeg kan tilpasse min kjøring etter dette.	1	2	3	4
--	---	---	---	---

### **Kjøring i bolig-, tettsted- og bymiljø:**

Jeg har systematisk se-teknikk og vet hva jeg skal se etter.	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Jeg oppdager og oppfatter kryss, fotgjengere og hindringer i god tid.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Jeg tilpasser fart og plassering i forhold til sikt og trafikkforhold.	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Jeg oppfatter situasjoner med stopp og vikeplikt.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Jeg forutser og oppfatter risiko i forhold til andre trafikanter.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

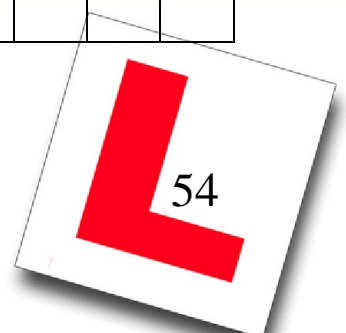
### **Kjøring i lyskryss:**

Jeg forstår lyssignalenes betydning, og vet hvilke vurderinger jeg skal gjøre.	1	2	3	4
--	---	---	---	---

### **Kjøring i rundkjøring:**

Jeg gjør gode observasjoner og gir tegn til rett tidspunkt.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Jeg har god fartstilpasning og plassering inn mot, gjennom og ut av rundkjøringen.	1	2	3	4
--	---	---	---	---



**Kjøring på høyhastighetsveg:**

Jeg bruker girene på en økonomisk og miljøvennlig måte.	1	2	3	4
Jeg kommuniserer og samhandler med andre trafikanter slik at jeg kommer raskt inn i trafikkrytmen ved innkjøring på større veg.	1	2	3	4
Jeg oppfatter og forstår situasjoner med særlig høy risiko.	1	2	3	4
På flerfeltsveg bruker jeg riktig felt i forhold til trafikkmengde og kjøreretning.	1	2	3	4

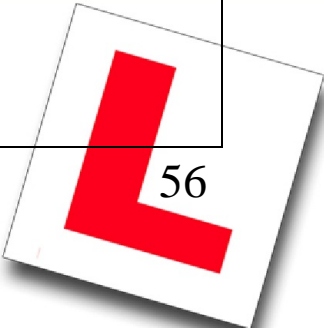
**Sikkerhetskurs på bane:**

Jeg tar hensyn til sikt- og føreforhold.	1	2	3	4
Jeg kan sikre personer og gods i bil.	1	2	3	4



## **Mine kjøretimer på trinn 3:**

<b><u>Dato:</u></b>	<b><u>Tema for timen/hva har vi gjort:</u></b>	<b><u>Hva skal jeg øve videre på hjemme:</u></b>



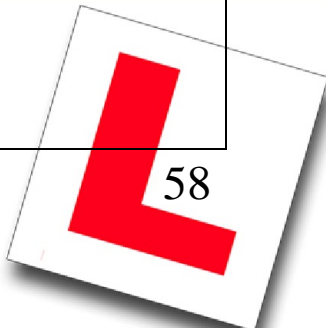


**Mengdetrening:**

<b><u>Dato:</u></b>	<b><u>Hva har vi øvd på:</u></b>	<b><u>Hva må jeg øve videre på:</u></b>

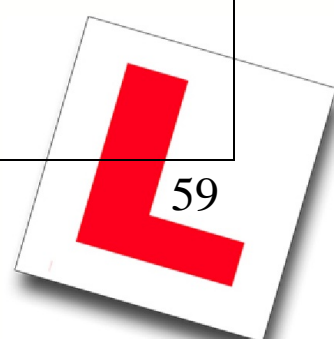
**Mengdetrening:**

<u>Dato:</u>	<u>Hva har vi øvd på:</u>	<u>Hva må jeg øve videre på:</u>



**Mengdetrening:**

<u>Dato:</u>	<u>Hva har vi øvd på:</u>	<u>Hva må jeg øve videre på:</u>



## Avsluttende opplæring

Når du har gjennomført alt det obligatoriske på trinn 2 og 3, er du klar for å gå videre til trinn 4 som er avsluttende opplæring.

Hele trinn 4 er obligatorisk og må tas på trafikkskolen. Trinn 4 består av totalt 13 timer, der 4 timer er teori.

Hovedtemaet for trinn 4 er risiko.

Når du har bestått teoriprøven og gjennomført trinn 4 er du klar for førerprøven. Da vil du ha god tid til å fortsette mengdetreningen hjemme med ledsager fram til du fyller 18 år.

Husk, øvelse gjør mester!



