



HANDLEDNING

FÖR PRIVAT UTBILDNING



KÖRKORTSUTBILDNING



© 2006 Åke Åhsblom och Liber AB

REDAKTÖR: Björn Magnusson

OMSLAG: Staffan Johansson och Anna Hild

FORMGIVNING OCH LAYOUT: Anna Hild och Björn Magnusson

OMSLAGSFOTO

Överst; Göran Gustavsson/Pressens Bild

Mellerst; Hans Fägrell/Gazoline

Underst; Mark Earthy/Pressens Bild

TECKNINGAR

Jöns Mellgren; 14, 21, 23, 27

Övriga; Etyd AB

FOTO

Göran Wennerström; 6, 18

Sjätte utgåvan

1

Liber AB, 113 98 Stockholm

Telefon 08-690 92 00

<http://www.liber.se>

Kundtjänst telefon 08/690 93 30, fax 690 93 01/02

e-post kundtjanst.liberab@liber.se

Innehåll

Inledning	4
Om läromedlet.....	4
Bestämmelser	5
Undervisningen	6
Läraryrollen.....	8
Grundläggande körövningar	14
Körövning 1–8	
Körning i gatutrafik	18
Körövning 9–13	
Körning på landsväg	24
Körövning 14–17	
Körning under särskilda förhållanden	28
Körövning 18–19	
Avslutning	30
Vägverkets författningssamling	31
Utbildningskort	36

INLEDNING

Om läromedlet

Eftersom du skaffat den här handledningen har du förmodligen bestämt dig för att helt eller delvis utbilda någon eller några personer till körkort för personbil. Med hjälp av böckerna som ingår i läromedelspaketet *Körkortsutbildning* finns många möjligheter. Det billigaste sättet är att genomföra hela utbildningen privat. Det är fullt möjligt, men kräver noggrannhet och tålamod. Det bästa sättet är att vända sig till en trafikskola och få hjälp med mönsterinläringen och att göra mängdträningen hemma. Den kombinationen är oslagbar.

De böcker du behöver för utbildningen är följande:

Teoriboken innehåller alla faktakunskaper du behöver för att ta körkort för personbil eller (tillsammans med MC-boken) för motorcykel. I Teoriboken finns också anvisningar om när det är dags att lösa de olika delproven i Provboken.

Körboken beskriver i detalj hur körövningarna i bil ska gå till. Boken talar också om vad eleven bör ha läst i Teoriboken innan det på ett meningsfullt sätt går att genomföra de olika körövningarna.

Till *Körboken* hör häftet **Handledning för privat utbildning** (det här häftet). Det är avsett som ett stöd för dig som lärare. Häftet är sammanställt av en trafiklärare som här delar med sig av sin rika erfarenhet i form av praktiska och pedagogiska råd. Tips om övningsplatser, om hur risker kan undvikas, hur utbildningsproblem ska lösas och om de bestämmelser utbildningen är kringgärdad av med mera.

Provboken innehåller 10 delprov som eleven ska lösa med jämna mellanrum under utbildningen. När det är dags att lösa dem framgår av Teoriboken. Sammanlagt är det 500 frågor av den typ som används vid Vägverkets teoriprov. Dessutom innehåller boken ett utbildningskort (sista sidan i boken) som du bör skriva in i efter varje ny utbildningsaktivitet för att få ett bra grepp om var ni befinner er i utbildningen, d v s vad som är gjort och vad som återstår.

Teoriprov är en CD-skiva som är avsedd till att öva på inför det teoretiska förarprovet som eleven ska avlägga i samband med ”framkörningen”. Skivan innehåller 8 prov om vardera 70 frågor.

Uppdatering



När läromedlet trycks är det helt uppdaterat, men trafikregler, vägmärken och andra regler som styr körkort och trafik ändras ofta, gamla regler försvinner eller ändras och nya kommer till. Om du har dator med Internet kan du kontrollera om några ändringar skett från det att läromedlet trycktes genom att gå in på läromedlets hemsida www.liber.se/korkortsutbildning.



Bestämmelser

Kraven på dig som lärare

För att få tjänstgöra som ”privatlärare” ställs olika krav:

- du ska ha fyllt 24 år och haft körkort, med minst B- behörighet, i minst fem av de senaste tio åren, körkortet ska vara svenskt eller vara utfärdat i något annat EES-land
- du måste ha god vana vid fordonet och vara en skicklig förare
- du måste, tillsammans med din elev, genomgå en introduktionskurs omfattande minst 3 timmar på en trafikskola eller hos någon annan godkänd handledarutbildare. Eleven måste vara minst 15 år och 9 månader för att få delta i utbildningen
- du måste ansöka om godkännande som handledare hos länsstyrelsen, till ansökan ska du bifoga intyg om genomgången handledarutbildning.

Ansökningsblanketter finns hos Vägverket, polisen, trafikskolor och på Vägverkets hemsida.

En handledare får ha högst fyra elever med sig vid samma tillfälle på introduktionsutbildning och en elev får ha högst fyra handledare med sig.

Handledarens godkännandebevis måste medföras i bilen under övningskörningen.

Under övningen måste du följa med i bilen vid den körandes sida. Om övningskörning sker med motorcykel måste du följa med på motorcykeln eller följa efter på egen motorcykel.

Kraven på eleven

Övningskörning får börja tidigast för körkortsbehörighet:

- A.1. lätt motorcykel: fr o m 16 år
- A. tung motorcykel (begränsad behörighet): fr o m 17,5 år
- A. tung motorcykel (full behörighet): fr o m 20 år
- B. Personbil/lätt lastbil: med personbil fr o m 16 år och med lättlastbil eller personbil med tillkopplad lätt släpvagn fr o m 17,5 år

Eleven ska ansöka hos länsstyrelsen om körkortstillstånd. Övningskörningen får inte påbörjas förrän han/hon fått tillståndsbeviset.

Övningsbil och övningskörning

Det finns inte några speciella krav på den bil som ska användas under övningskörningen. Rent praktiskt bör man dock ha tillgång till en ”nödbroms”. Det bästa är förstås att montera in ett dubbelkommando i bilen, men det kostar rätt mycket pengar. För de flesta som utbildar privat brukar det få räcka med parkeringsbromsen. Av säkerhetsskäl bör du välja en bil där den sitter mellan framsätena, vilket den gör på de flesta nyare bilar. Då kan du bromsa med den om det skulle behövas. Eftersom du har minst fem års erfarenhet från bilkörning upptäcker du riskerna tidigt och hinner i de allra flesta fall varna eleven. Ibland kan det dock vara svårt att hinna med och då är handbromsen guld värd. Tänk bara på att handbromsen normalt verkar endast på två hjul, ofta bakhjulen. Det innebär att bromssträckan blir mer än dubbelt så lång som om man bromsar med fotbromsen. Dessutom blir risken för sladdning stor.

Skafta gärna en extra backspegel för ditt eget bruk. Det finns billiga speglar med sugfot att köpa. Man fäster den enkelt på vindrutans insida. Spegelarna säljs i allmänhet på bensinstationer och i biltillbehörsaffärer.

Baktill på bilen ska du under övningskörning ha en grön skylt med texten ”ÖVNINGSKÖR”. Skylten finns att köpa på samma ställen som backspeglarna. Dessutom kan den finnas på trafikskolor.

Av säkerhetsskäl bör du inte använda en bil som saknar ”trepunkts” bilbälten och/eller huvudskydd.

När du sitter som lärare räknas du som förare och är juridiskt ansvarig för vad som händer.

Övningskörning kan vara förbjuden lokalt inom vissa områden. Ta gärna kontakt med din hemkommuns tekniska kontor. De har hand om de lokala trafikföreskrifterna.

Krav på bil som ska användas vid förarprovet (framkörningen)

Om du ska göra förarprovet i en trafikskolas regi så använder du trafikskolans bil. Den är utrustad med alla säkerhetsdetaljer som krävs. Ska du däremot köra fram med egen bil så krävs en speciell utrustning för att bilen ska kunna godtas som ”provbil”. Följande utrustning krävs:

- det ska finnas dubbelkommando för färdbronsen
- det ska finnas en extra invändig backspegel för framsättespassageraren
- det ska finnas huvudskydd och trepunkts bilbälte
- bilen ska vara i trafiksäkert skick.

De flesta moderna bilar är utrustade enligt de här kraven utom vad gäller dubbelkommando och extra backspegel. Om du inte vill kosta på den utrustning som krävs så finns utrustade bilar att hyra hos vissa biluthyrningsfirmor, hos Vägverket och hos en del trafikskolor.

Undervisningen

Undervisningen styrs av Vägverkets kursplan (VVFS 2006:21). Den utgör grunden till utbildningen eftersom den ställer kraven för vad en elev ska kunna. Det behövs dock ett system för hur utbildningen ska genomföras om man ska nå kursplanens mål. Läromedlet ”Körkortsutbildning” har en undervisningsplan som styr utbildningen mot det målet utan att förrädiska luckor i kunskaper och färdigheter uppstår. Ett komplett undervisningsmaterial räcker dock inte för ett lyckat resultat. En erfaren bilförarens erfarenheter, råd och tips behövs också. Den roll som du ska fylla.

Om Vägverkets kursplan

(Kursplanen finns återgiven i sin helhet på sid. 31–35 i detta häfte.)

Förarutbildningens uppgift

Sverige är ett land där möjligheten att använda kollektivtrafik varierar. Att ha ett körkort är därför för många grunden till god livskvalitet och hälsa. Biltrafiken är trots detta inte bara av godo. Den skördar också liv och inverkar på miljön. Att köra bil innebär därför ett stort ansvar.

Kännetecknande för en god bilförare är att han/hon inte bara klarar av att manövrera en bil utan också förstår, värdesätter och accepterar den norm som



omgärdar god, säker och miljövänlig körning. Förarutbildaren har en viktig uppgift i att förankra detta hos eleverna. Förarutbildningen bör också visa att alternativa transportsätt kan vara bättre än bil sett ur ett säkerhets- och miljöperspektiv. Dessutom måste förarutbildningen ge en förmåga att förstå och leva sig in i andra trafikanters villkor och värderingar.

Undervisningen för blivande bilförare måste anpassas till varje elevs förutsättningar och behov men samtidigt vara så likvärdig som möjligt, oavsett var i landet den sker. Normerna anges genom de riksgiltiga målen i kursplanen. En likvärdig utbildning innebär dock inte att undervisningen behöver utformas på samma sätt överallt.

Gemensam uppgift för alla förarutbildare

Alla förarutbildare, såväl professionella som privata, ska ha som huvuduppgift att främja elevernas utveckling till ansvars-kännande bilister, bidra till deras allsidiga utveckling och skapa den grund som medför att eleverna blir tillräckligt goda förare för att betros med ett körkort. Utbildningen ska också förmedla att förutsättningarna för bilkörning kontinuerligt förändras och att en bilförare aldrig blir färdigutbildad. Begreppet livslångt lärande bör här uppmärksammas. Mycket av bilkörning handlar om personliga ställningstaganden. Eleverna ska därför tränas i att tänka kritiskt, granska fakta och förhållanden och inse konsekvenser av olika val. Frågor om etik och moral i samband med bilkörning ska ingå i undervisningen. Ett miljöperspektiv måste också anläggas för att ge eleverna sådana insikter och kunskaper, att de kan skaffa sig ett personligt förhållningssätt till bilens påverkan på miljön och medverka till att hindra skadlig miljöpåverkan.

Kursplanens uppbyggnad och struktur

När man analyserar vad en förare behöver kunna för att köra bil säkert och miljövänligt, framkommer det att endast god manövreringsförmåga inte räcker. En förare måste också ha viljan att bete sig rätt och ha så mycket erfarenhet att han eller hon kan bete sig på ett riktigt sätt. Dessutom måste en förare förstå att det sociala sammanhanget påverkar vad man kan, vill och får göra som bilförare. För att kunna köra bil på ett framgångsrikt sätt måste varje elev få veta vad som är rätt beteende i olika situationer, vad som kan påverka beteendet och hur man utvecklar sitt tänkande för att kunna värdera sig själv, sin bilkörning och sitt val av transport i olika situationer.

Förarens uppgifter är många. Först ska en planering av resan ske, sedan ska olika val göras för att på bästa sätt ta sig till ett mål och dessutom måste en förare kunna handha en bil i olika trafiksituationer. Det ställs därför många olika typer av krav på en förare. Dessa krav utgör stommen i kursplanen och berör följande moment:

- manövrering, fordon och miljö
- körning i olika trafikmiljöer
- resande med bil i speciella sammanhang
- personliga förutsättningar och målsättningar i livet.

Manövrering, fordon och miljö är basen i bilkörning. Om man inte har övat så mycket att man kan utföra de mest grundläggande manövrerna automatiserat, uppstår det stora problem med att hantera det stora flödet av information som en förare behöver bearbeta och ta ställning till under körning. Dessutom måste en förare ha kunskap om hur en bil ska vara utrustad och hur den ska underhållas för att den ska vara så trafiksäker och miljövänlig som möjligt. *Läs om kraven i detta moment i kursplanen under rubrikerna "Teori och färdighet" och "Självvärdering".*

Körning i olika trafikmiljöer är centralt för en förare att klara av. En förare måste under körning samspela med andra trafikanter, kunna förutse deras beteende och göra det möjligt för dem att förstå och förutse hans eller hennes val. Att lära sig formella och informella regler och bete sig efter dessa är därför viktigt. *Läs om kraven i detta moment i kursplanen under rubrikerna "Teori och färdighet" och "Självvärdering".*

Resande med bil i speciella sammanhang refererar till resans mål och syfte och i vilken trafikmiljö den utförs. Bilen ses här som ett verktyg för att klara av det dagliga livet. På detta plan måste föraren bestämma när, med vem och om han eller hon ska köra bil. Dessa beslut har stor betydelse för trafiksäkerheten och miljön. *Läs om kraven i detta moment i kursplanen under rubrikerna "Teori och färdighet" och "Självvärdering".*

Personliga förutsättningar och målsättningar i livet syftar till hur olika motiv och livsmål för en person i en viss fas i livet påverkar hans/hennes bilkörning. Här ses bilen som ett medel för att uppnå de olika livsmål en person förutsatt sig att nå. Tanken är också att vårt dagliga liv även påverkar vårt resande och beteende som bilförare. *Läs mera om kraven i detta moment i kursplanen under rubrikerna "Teori och färdighet" och "Självvärdering".*

De fyra övergripande momenten har i denna kursplan kompletterats med två kunskapsområden: **teori och färdighet samt självvärdering.**

Teori och färdighet fokuserar på de teoretiska kunskaper och färdigheter man behöver för att kunna köra och resa med bil.

Självvärdering har fokus på den enskilde föraren. Huvudtanken här är självvärdering i relation till bilkörning och resande. De fyra momenten i kombination med de två kunskapsområdena leder direkt in på olika förarkompetenser. Tillsammans specificerar de den kompetens som en förarutbildning ska ha som mål att förmedla till en elev. Därmed anger de också vilka utbildningsmoment som måste ingå i denna kursplan.

Lärarrollen

När du fått ditt godkännande som handledare kan du välja mellan att samarbeta med en trafikskola eller att utbilda din elev helt privat.

Om du väljer att utbilda din elev utan hjälp av trafikskola måste du ta ansvar för såväl teoriutbildning som körträning. Arbetar du tillsammans med en trafikskola så leds utbildningen därifrån.

Teorin

Ska du utbilda din elev helt privat bör du tänka på följande:

Även om du är en duktig förare så är det troligt att du inte är helt uppdaterad på teorin. Man glömmer vissa bestämmelser och nya regler kommer till. Därför är det viktigt att du läser *Teoriboken* så att du åtminstone ligger ett steg före din elev. Kontrollera gärna dina kunskaper med hjälp av sammanfattningarna i *Teoriboken* och/eller delproven i *Provboken*. Svarsblanketterna bör du dock spara åt din elev.

Ge eleven lagom stora läsuppgifter i *Teoriboken* och se till att delproven i *Provboken* blir lösta (när de ska lösas framgår i *Teoriboken*). Rätta delproven med hjälp av bifogade facit. Om resultaten inte är tillfredsställande bör du upp-

mana eleven att repetera. Vid repetitionen är sammanfattningarna i *Teoriboken* mycket värdefulla.

I *Körboken* står det i klartext vilka avsnitt eleven ska ha läst och vilka delprov som ska ha lösts innan ni påbörjar de olika körövningarna.

Inför Teoriprovet på Vägverket är det viktigt att eleven repeterar. Framför allt sådana fakta som inte aktualiseras så ofta vid körträningen. Kraven på kunskaper är idag ganska stora och det finns skäl att lägga ner en hel del arbete på teoristudierna.

Körträningen

Om du väljer att samarbeta med en trafikskola bör du avtala med skolan om ett system att arbeta efter. Det bästa är att eleven lär sig mönstret för alla nya körövningar i trafikskolan. Om du kan, åk gärna med vid lektionerna. Mängdträningen gör ni hemma. Precis som när man lär sig spela piano. Man lär sig mönstret för övningen hos musikläraren, men nöter in den på det egna pianot. På det sättet får ni en mycket bra utbildning till ett fördelaktigt pris. Den stora fördelen är att en erfaren utbildare leder utbildningen.

Även om du väljer att göra utbildningen helt privat är det viktigt att du följer körbokens moment steg för steg. Det praktiska övningsprogrammet omfattar 19 olika körövningar. Svårighetsgraden stegras successivt.

Undersökningar visar att många som utbildar privat, redan från början av utbildningen, låter sina elever köra mera som "avlösare" på resor som ändå skulle ha gjorts. Till besök hos släktingar och vänner, att åka och handla, att åka till sommarstugan och så vidare. Vi vill varna för detta! I början av utbildningen har eleverna inte tillräckliga färdigheter för att sådana resor ska kunna ske utan stora risker. Dessutom går det inte att nöta in grunderna på ett tillfredsställande sätt vid den typen av körning.

Var noga med att alla detaljer blir riktigt och tillräckligt inlärd. Ett detaljfel i de första grunderna kan sätta en käpp i hjulet längre fram i utbildningen. Dessutom är ett inlärt fel svårt att ändra på senare.

Inför varje körövning får du råd och tips i den här boken. Det handlar om var du ska förlägga övningen och vad du speciellt ska hålla ögonen på under övningen.

Förberedelser för körövningarna

- Sätt dig in i hur den aktuella övningen ska genomföras genom att läsa igenom den i *Körboken*. Det kan hända att du har en annan uppfattning om hur det ska gå till, men kom ihåg att nybörjare bör köra på ett annat sätt än en erfaren förare.
- Ta reda på, genom att läsa i den här boken, hur övningsplatsen ska se ut, hur övningen ska läggas upp och vilka saker du särskilt ska bevaka.
- Eleven ska ha teoretiska kunskaper som motsvarar vissa avsnitt i *Teoriboken*. Vilka det är framgår i *Körboken*. Dessutom ska eleven förstås ha läst in den körövning ni ska arbeta med.
- Gå igenom körövningen teoretiskt innan ni börjar övningskörningen och ställ gärna några frågor på de teoriavsnitt eleven läst. Framst för att få bekräftelse på att din elev verkligen kan koppla teorin till den praktiska situationen.

Genomförande av körövningen

Du har tre instrument till din hjälp:

1. Demonstration
2. Instruerad övning (instruktioner under körningen)
3. Självständig tillämpning.

Eftersom din elev har förberett körövningen teoretiskt, bör du låta honom/henne få försöka utföra den utan att du först demonstrerar. Det motiverar eleven att förbereda sig bra. Dessutom finns det tid att vinna. Det kan hända att eleven klarar övningen så bra att du kan fortsätta med hjälp av enbart instruerad övning. Om eleven gör många fel är det alltid fördelaktigt att byta plats och göra en demonstration. Du utför övningen som den ska vara och talar samtidigt om vad du gör.

Varje övning måste avslutas med att eleven får öva självständigt.

1. Demonstration

När du demonstrerar måste du tänka på att först tala om vad du ska göra och sedan utföra handlingen:

- Du säger t ex ”jag trampar ned kopplingen”. Först därefter gör du det.

På så sätt blir eleven förberedd på vad du ska göra och kan på så sätt lättare koncentrera sig på detaljerna.

Eftersom du sett eleven försöka utföra övningen utan föregående demonstration så har du fått en uppfattning om vad han/hon inte förstått. Anpassa demonstrationen efter detta. Öda inte krut på det som redan fungerar, utan tryck på det som inte gått bra.

2. Instruerad övning

Instruerad övning är ett utmärkt hjälpmedel. Tänk bara på att instruktionerna måste vara korta och komma i god tid. De får inte komma när eleven är så upptagen med annat att inte instruktionen uppfattas. Instruktioner i samband med övning av sväng kan i början av övningen låta så här:

- titta
- ge tecken
- bromsa
- växla ned
- släpp upp kopplingen
- ge lite gas
- öka och växla upp.

Det finns en stor risk med instruktioner under körning. Eleven kan bli beroende av instruktioner och på så sätt bli osäker och osjälvständig när instruktionerna upphör. Av den anledningen ska du minska på instruktionerna så fort det går och ta bort dem helt så fort det fungerar ändå.

3. Självständig tillämpning

Bilkörning bygger i hög grad på att utföra handlingar utan att man behöver tänka på dem. Man kör i stor utsträckning med ryggmärgen. En övning kan utföras utan att den drivits tillräckligt långt. Men när den byggs på med flera moment fungerar det inte. Varje moment måste överinläras. Det är bättre att driva en övning någon timme för mycket än för lite. Det brukar löna sig i slutändan.

Ingen övning får lämnas förrän eleven utför den helt utan hjälp från läraren.

Under denna fas ska du inte ge några instruktioner under körningen. Samla de genomgående bristerna och gå igenom dem med eleven när bilen står stilla.

Ge eleven allt större och självständigare uppgifter allt eftersom utbildningen framskrider.

Rättelser

Om du genom rättelser vill förändra något beteende, gör alltid detta när bilen står stilla. De flesta elever klarar inte att samtidigt koncentrera sig på körningen och lyssna till rättelserna. Korta råd som syftar till att hjälpa eleven i en analkande situation brukar dock i allmänhet gå bra.

Det är viktigt att göra rättelserna på ett positivt sätt. Beröm hellre än att kritisera. Eleven upptäcker ofta felen själv, bilen rycker, någon tutar eller motorn stannar. Negativ kritik blir då ofta ”sten på bördan”. Försök att formulera kritiken som goda råd om hur man kan göra för att lösa de problem som uppstått.

Ibland kan ett övningspass gå helt snett, ingenting är berömvärt. Avsluta alltid ett sånt pass med några lätta uppgifter som får eleven att känna att någonting har lyckats.

Berättande körning

Ett mycket gott hjälpmedel är ”berättande körning”. Metoden går ut på att eleven, under körningen, berättar varför han/hon vidtar åtgärder. Så här kan det låta under körning på en mindre landsväg:

- ”Jag håller väl till höger och minskar farten därför att sikten framåt är skymd”.
- ”Jag tycker att sikten är bättre och ser inga risker, jag ökar farten och växlar upp”.
- ”Jag ser barn som leker invid vägen, därför minskar jag farten och ger en kort signal”.

En del elever har svårt att köra och prata samtidigt. I sådana fall kan man låta sig nöja med mycket korta kommentarer. Den stora fördelen är att man som lärare på det här sättet hela tiden vet orsakerna till elevens handlingar. Metoden är användbar i samtliga moment, men kanske viktigast när det gäller vägmärkesobservans och riskbedömning.



Registrering

Längst bak i det här häftet finns ett utbildningskort som du fyller i under utbildningens gång. Det är bra att ha för att hålla reda på vad som är gjort och vad som återstår. Om du för kortet ordentligt kan du på ett ögonblick veta:

- hur långt eleven kommit i *Teoriboken*
- vilka delprov eleven löst och resultatet
- vilka körövningar eleven ”läst på”
- vilka körövningar som genomförts.

I **den vänstra stapeln**, ”teoretiska förberedelser”, fyller du i vilka uppgifter din elev fått att läsa i *Teoriboken* och *Körboken* och hur långt eleven uppger sig ha läst. Där fyller du också i delproven och resultatet av dem.

I **den högra stapeln**, ”genomförda körövningar”, fyller du i vilken körövning som påbörjats och när den är klar.

Ett snedstreck i en ruta betyder att uppgiften är given eller påbörjad. Ett korsande snedstreck betyder att uppgiften/övningen är genomförd.

På kortets baksida finns utrymme för lektioner (teori och körning) som körts i trafikskola.

Ta med kortet till framkörningen!

Säkerheten under övningskörningen

Den privata övningskörningen har ofta ifrågasatts. En del personer undrar om effekten av privat övningskörning vägs upp av de risker handledare och elev utsätter sig och andra trafikanter för under övningskörningen.

Forskning

I en studie som gjorts hos Väg och transportforskningsinstitutet kom man fram till att problemet med övningskörningsolyckor är relativt litet. Speciellt om man jämför med olyckor som händer de två första åren efter att man tagit körkort. Riskerna är 33 gånger större under de två första åren efter körkortsprovet jämfört med riskerna under övningskörningen

De nya körkortshavarna som skaffat sig många övningskörningsstimmar i trafikskolor och/eller privat löper klart mindre risk att råka ut för olyckor när de med eget körkort ska klara sig på egen hand.

Man får ändå inte blunda för att det verkligen händer olyckor under övningskörning såväl privat som i trafikskolor. Under åren 1994–2000 inträffade 444 övningskörningsolyckor. 85% av dem hände vid privat övningskörning, 15% i trafikskola. Övningskörningsolyckorna inträffade ofta i dagsljus, i torrt väglag på 90- och 110-vägar.

Trafikskoleolyckorna var överrepresenterade vad gäller olyckor i dagsljus, på vått och halt väglag, vid nederbörd och på 50- och 70-vägar.

Privatistolyckorna var överrepresenterade vad gäller olyckor i mörker och i torrt väglag.

Kollision vid korsningar, påkörning bakifrån, singelolyckor, avsvängnings- och mötesolyckor var de vanligaste olyckstyperna.

Singelolyckor, mötes- och omkörningsolyckor, filbytes-, backnings-, vändnings- och vilt-olyckor var överrepresenterade bland privatistolyckorna.

Minska riskerna

Man kan avsevärt minska riskerna för olyckor genom att lägga upp övningskörningen klokt.

- ”*Grundläggande körövningar*” bör du öva i områden som har mycket lite trafik. Tänk på att eleven i detta skede inte reagerar så snabbt. Undvik att använda parkeringsbromsen annat än i nödfall. Lär i stället eleven så snart det är möjligt att, utan att ifrågasätta det, snabbt stanna på ditt kommando ”stopp”.
- ”*Körning på gator med mer trafik*” bör inte påbörjas förrän ni övat in grundmomenten ordentligt. Dessutom bör ni ha använt mycket tid till att öva ”hård inbromsning” (8B). Det kan ni ha stor nytta av när ni börjar att köra i mer trafik.
- ”*Körning i gatutrafik*”, som är nästa skede, kräver att ni rör er bland andra trafikanter i viss utsträckning. För lite trafik i den fasen ger inte den svårighet i övningarna som behövs. Ni ska börja i ett ordentligt gatuplanerat område, men förlägg de första övningarna till en tidpunkt med låg trafikintensitet. Öka svårighetsgraden genom att öva på tider med mer trafik när du märker att din elev är mogen för det.
- ”*Körning på landsväg*” är väl den näst svåraste fasen för läraren, eftersom det nödvändigtvis måste vara höga hastigheter i många av övningarna. Även här rekommenderas lågtrafiktider i början och sedan undan för undan öka svårighetsgraden genom att välja övningstider med högre trafikintensitet. För läraren handlar det här om att planera långt framför bilen och varna för kommande risker i stället för hårda inbromsningar med parkeringsbromsen i ett sent läge. Att använda parkeringsbromsen i ett sent skede när hastigheten är hög är förenat med stor risk, eftersom bilen då lätt råkar i sladdning.
- ”*Körning under svåra förhållanden*” kräver stor försiktighet.
- Vid *mörkerkörningen* är det viktigt att demonstrationer av siktsträckor och ljusbehandling sker på ett avskilt område, och verkligen görs innan själva mörkerkörningen börjar, så att eleven vet hur man använder ljuset och inser hur korta siktsträckorna är.

Vid körning i *halt väglag* måste du, om inte den obligatoriska halkbaneövningen är klar, låta eleven öva varje moment på en isbelagd plan innan ni kör på halt underlag i trafiken. Som lärare har du små chanser att ingripa om eleven inte har de elementära färdigheterna i hur man bromsar eller häver en sladd i halt väglag.

GRUNDLÄGGANDE KÖRÖVNINGAR

De första åtta körövningarna är av grundläggande karaktär. De syftar i första hand till att lära eleven att manövrera bilen: köra igång, stanna, krypköra, växla osv. Men det handlar också om placering, uppmärksamhet och hastighetsanpassning på mindre trafikerade vägar. Eleven måste få öva manövreringsövningarna tills armar och ben arbetar automatiskt.

Ett vanligt fel är att man lämnar grundmomenten alltför tidigt. Det resulterar ofta i att mycket stora svårigheter uppstår när eleven ska börja köra i gatutrafik. Eleven klarar hyggligt att manövrera bilen i lugna områden, men när trafiken kräver större del av uppmärksamheten fungerar ofta ingenting. Ta god tid på er!

Tänk på att öva i ett område med mycket lite trafik!

Garagelektion

Lägg särskilt stor vikt vid säkerhetskontrollen. Färdigheten att kontrollera bilen från säkerhetssynpunkt måste grundläggas här. Vid flera tillfällen under utbildningen ska säkerhetskontrollen repeteras.

Garage eller parkeringsplats.



Körställning mm

Gå igenom körställningen noggrant – en riktig körställning är en förutsättning för en bra körning.

Gå igenom manöverorganen ordentligt, men gå endast igenom de instrument och hjälporgan som behövs för de närmaste körövningarna. Resten kan ni ta efter hand.

Körövning 1A–B

Mycket lugnt område, parkeringsplats eller större plan.

Inledande manövrering

I samband med igångsättningen ska du noga bevaka att eleven inte tittar på manöverorganen, speciellt inte på växelspaken. Kontrollera också att kopplingsfotens vrist är mjuk, inte spänd och sträckt. Det är viktigt att manöverorganen tas i samma ordningsföljd hela tiden.

Krypkörning kan ni öva så här:

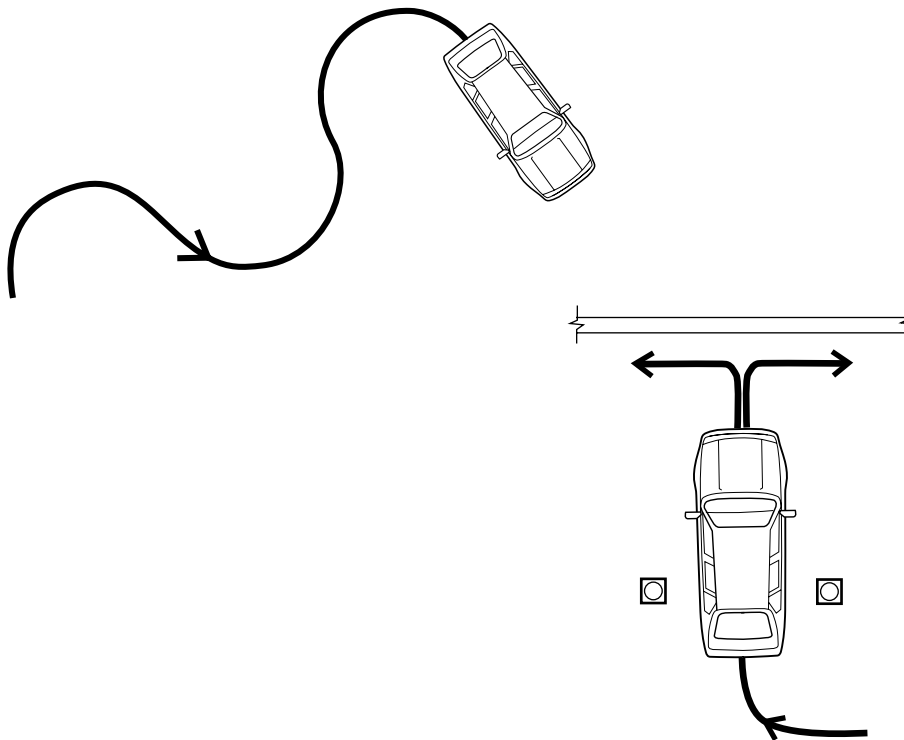
Öva först körning rakt fram, i låg fart på slirande koppling. Bevaka att rörelsen på kopplingen är liten och nyanserad. Det ska vara snigelfart. Öva också lite snabbare krypkörning på helt uppsläppt koppling.

I andra momentet övar du styrning. Använd krypkörning på helt uppsläppt koppling och öva styrning i åttor eller serpentiner med fulla rattutslag till höger och vänster. Se till att eleven använder den övre halvan av ratten och tillämpar den metod man brukar kalla att ”klättra” på ratten.

När du övat krypkörning och styrning var för sig övar du dem i kombination. Fortsätt övningen tills eleven har fullständig kontroll över bilen, dvs kan styra med stora snabba effektiva rörelser samtidigt som han/hon krypkör långsamt med små nyanserade kopplingsrörelser.

Körövning 2A–D

Mycket lugnt område, parkeringsplats eller större plan.



Växling och bromsning

Börja med att öva uppväxling enbart till 2:an och sedan stanna. Bevaka att fotarbetet blir mjukt. Särskilt viktigt är att gasgivningen kommer innan kopplingen når dragläget och att kopplingen släpps upp långsamt förbi dragläget. Bygg sedan på med övriga växlar.

Lämna inte övningen förrän eleven kan växla upp efter korta effektiva fartökningar. Se till att eleven växlar utan att blicken lämnar körbanan.

När uppväxlingen går bra sticker du emellan med träning av normala inbromsningar. Se till att bromsningarna blir mjuka, men i början av inbromsningen ganska bestämda. Var noga med att eleven, för att undvika bromsrycket, släpper en aning på bromsen just när bilen stannar. Avsluta med att låta eleven stanna vid angivna mål: busshållplatser, telefonstolpar och liknande. Avsluta inte övningen förrän eleven stannar mjukt och precist vid de angivna målen.

När uppväxlingar och inbromsningar fungerar övar ni nedväxlingar. Börja med nedväxlingar mellan (5)–4–3–2. Växla upp igen och börja på nytt växla ned. I det här skedet är det bäst att göra fartminskningen med bromsen. Bromsningen ska ske mjukt, men bestämt. Bevaka särskilt fotarbetet som ska vara mjukt. Variera fotarbetet genom att ibland ”möta” med gas och andra gånger släppa upp kopplingen utan gas så att motorn får bromsa ned en del av farten.

När växlingarna (5)–4–3–2–3–4–(5) fungerar bra bygger du på med 1:an. Öva till en början bara växling mellan 2–1–2. Fotarbetet kan här bli lite besvärligt, ryck uppstår lätt. Det kan vara klokt att lära eleven att ge gas innan han/hon börjar att släppa upp kopplingen.

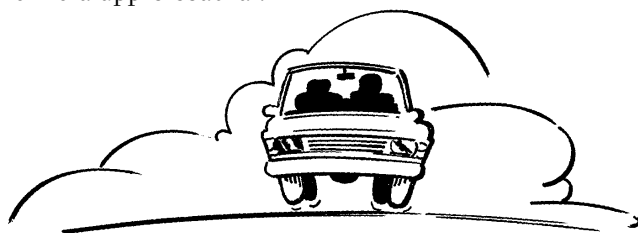
När nedväxlingen till 1:an också fungerar kan ni samträna hela registret. Tillämpa sedan växlingarna i praktiska situationer med naturliga inbromsningar, t ex vid korsningar, kurvor och backkrön. Betona redan här hur man kör och växlar miljövänligt och därmed kör så ekonomiskt som möjligt.

Var särskilt noga med att bevaka att kopplingen är uppe i kurvor och svängar där det är möjligt. Det är vanligt att eleverna, i rädsla att få motorstopp, trampar ned kopplingen i tid och otid. Det är förödande för körtekniken och mycket svårt att träna bort om det blivit en vana.

Manövrering i lutning

Start i motlut med parkeringsbroms ska övas så att bilen står helt stilla när parkeringsbromsen lossas. Om parkeringsbromsen lossas långsamt hinner eleven justera in dragläget. Det krävs mycket övning innan den rätta känslan för kopplingen kommer. Ni kan specialträna dragläget genom att krypköra i backe, ungefär en meter åt gången. Bilen ska mellan förflyttningarna stå helt stilla bara genom justering av dragläget.

Tillfälliga stopp tränar ni bäst om ni kan hitta en liten slinga, t ex runt ett kvarter med en eller flera uppforsbackar.



Körövning 3A–D

Område med mycket lite trafik.

Körövning 4A–D

En inte alltför brant backe på en väg med mycket lite trafik.

Backning och precisionskörning

Körställningen är viktig. Det är nödvändigt att eleven kan överblicka allt som finns bakom bilen och dessutom bevaka det som kan komma från sidorna. Av den anledningen måste eleven flytta sig lite snett i sätet, annars blir det för obekvämt.

Börja med att backa rakt bakåt på slirande koppling. Det kan vara svårt att hålla rak kurs. Bevaka att eleven tar ut en riktpunkt långt bakom bilen – det brukar hjälpa. Fortsätt med zig-zag-backning med upprätning efter kanterna. OBS! Riktpunkten är viktig vid upprätningen. Avsluta med backning runt hörn och med de precisionsövningar som beskrivs i *Körboken*.

Samordnad manövrering

Här ska eleven tillämpa de färdigheter som han/hon hittills skaffat sig. Bevaka särskilt att eleven klarar att läsa av instrument och att sköta hjälpporgan utan att tappa kontrollen över bilen. Man kan öva detta genom att låta eleven under körning sätta på radion, sätta in en skiva i CD-spelaren, veva ned rutan, justera värme och/eller fläktreglage. Växling ska kunna ske utan att blicken lämnar körbanan. Trimma fartökningarna före uppväxlingarna så att de blir korta och bestämda och därmed ekonomiska och miljövänliga. Uppsikt och teckengivning ska kunna skötas utan kursavvikelse.

Körning på gator med mindre trafik

Börja med att låta eleven på egen hand göra en säkerhetskontroll. Här ska eleven från manövreringssynpunkt klara bilen självständigt. När övningen är slutförd ska manövreringen kunna ske så nära automatiskt som möjligt. Finns det brister i manövreringen, gå tillbaka och momentträna.

Tyngdpunkten ska ligga på trafikuppträdande, fordonsplacering, hastighetsanpassning och uppmärksamhet. Att se och tänka långt framför bilen, att upptäcka risker, att placera bilen rätt i skydda lägen och anpassa farten rätt är kärnan i denna övning.

Använd den teknik vi i inledningen kallade berättande körning (se sidan 11). Metoden kan med fördel användas i praktiskt taget alla övningar i fortsättningen.

Körning på mindre landsväg

Den här övningen är i stort sett densamma som körövning 7, med den skillnaden att den äger rum i landsvägsmiljö. Passa på att öva upp kurvtekniken – den blir ofta eftersatt när man som hittills huvudsakligen övat i gatuplanerat område.

Det är viktigt att eleven självständigt får planera sin körning med hänsyn till sikt, vägbredd, annan trafik och väglag. Det här är den sista övningen på vägar med mindre trafik. Låt den gärna få avslappningskaraktär. Använd med fördel berättande körning.

Avsluta med att träna acceleration och hård inbromsning. Vid accelerationsövningar ska kravet vara effektiva fartökningar och snabba växlingar. Inbromsningarna ska vara av typen nödbromsning – effektiva inbromsningar med bibehållen kurs.

Körövning 5A–B

Stor plan eller parkeringsplats.

Körövning 6

Varierande vägar med lite trafik.

Körövning 7

Gatuplanerat område med lite trafik. Där ska finnas korsningar med olika sikt-förhållanden.

11???

Körövning 8A–B

Mindre landsväg med lite trafik, gärna med många backar, kurvor och korsningar.

Det bör vara en närmast trafikfri väg med tanke på trafiksäkerheten.

KÖRNING I GATUTRAFIK



Under de närmaste övningarna, övning 9–13, ska eleven lära sig att umgås med andra trafikanter på ett smidigt och säkert sätt. Träningen ska ske i ett gatuplanerat område med normal trafikintensitet. *Börja gärna övningarna i ett lugnare område och öka efter hand svårighetsgraden genom att flytta övningarna till mera trafikerade områden.*

Igångsättning och stannande

Öva på att köra in i och ur en lucka i en parkeringsrad. Håll på till dess eleven klarar smidig in- och utkörning.

Högersväng

Bevaka särskilt

- att eleven har uppsikt genom inner- och ytterspegel före sidoflyttningen
- att eleven vid korsningen bevakar trafiken till vänster. Dessutom gäller det att ha uppsikt över gående och cyklister som korsar den nya gatan. Det är viktigt att se in i den nya gatan så tidigt som möjligt för att planera fordonets placering.

När svängarna går bra försätter ni med övningar i ett område med mera varierande miljö när det gäller sikt, trafik och väjningsregler. Betona vikten av att ”leta” efter vägmärken.

Körövning 9A

Gata med normal trafikintensitet.

Körövning 9B

Välj ett område med normal trafikintensitet. Börja i ett långt kvarter där eleven hinner växla upp minst till 3:an mellan svängarna.

Varierande gator med normal trafikintensitet.

Körning rakt fram i korsning på dubbelriktad gata

Det här är en grundläggande övning och därför mycket omfattande. Det kan finnas skäl att dela upp den i två avdelningar.

1. Hastighetsanpassning och uppmärksamhet på vägmärken och på trafik på korsande vägar samt tillämpning av väjningsregler.

Bevaka särskilt

- att eleven minskar farten tillräckligt för att hinna se och stanna om det skulle behövas
- att väjningsreglerna tillämpas riktigt och att bilen när den stannats inte blockerar korsningarna, övergångsställen eller cykelöverfarer. Bilen ska göras körklar (gas och dragläge) så fort den stannat
- att eleven hinner växla åtminstone till 3:an, om avståndet mellan korsningar är tillräckligt långt.

2. Placering i sidled samt uppmärksamhet genom innerbackspegeln, ytterbackspegeln och i den döda vinkeln före sidoförflyttningar.

Under denna del av övningen ska du lägga tyngdpunkten på att hålla rak kurs. Det är inte ovanligt att eleven tappar kursen vid korsningar och på andra ställen där parkerade bilar tillfälligt saknas. Ofta beror det på att eleven tittar för nära bilen. För att få en rak kurs är det allra viktigast att hålla blicken långt framför bilen. Även planeringen av körningen i övrigt är mycket beroende av att eleven ser och tänker långt framför bilen.

Bevaka också att eleven genom att ofta titta i backspegeln håller reda på trafiken bakom bilen. Var mycket noga med uppmärksamheten före sidoförflyttningar. Bilen ska bibehålla kursen under tiden eleven tittar. Sidoförflyttningen ska göras först när sidouppsikterna är klara.

Utöka sedan övningsområdet till bredare och smalare dubbelriktade gator. På riktigt smala gator finns risk att eleven glömmet att gå tillbaka på rätt sida vid korsningarna.

Körning rakt fram i korsning på enkelriktad gata

Bevaka särskilt

- hastighetsanpassning, uppmärksamhet, placering och bevakning före sidoförflyttningar och trafikuppträdande vid korsningar.

När övningen börjar gå bra ska du utvidga övningsområdet till bredare och smalare gator. På smala enkelriktade gator är det viktigt att eleven har klart för sig att man kan ha bilen placerad till vänster om vägens mitt när man passerar korsningarna. Framhåll dock de risker som följer med vänsterplaceringen.

Körövning 9C

Gator av normal typ, med en rad parkerade bilar och med ett körfält i vardera riktningen.

Bredare och smalare dubbelriktade gator.

Körövning 9D

Enkelriktade gator av normal typ, två parkeringsrader och två körfält.

Enkelriktade gator, varierande bredd.



Vänstersväng från dubbelriktad gata

Kontrollera särskilt

- att eleven har god uppsikt, är noga med teckengivning och visar stor uppmärksamhet vid sidoförflyttningar. Se också till att eleven inte svänger för tidigt eller kommer in på fel sida av den nya gatan
- att trafikuppträdandet vid korsningarna är riktigt och att eleven verkligen stannar och väntar på mötande trafik. Om du tillåter att bilen sakta glider framåt medan ni väntar, blir svängen lång och placeringen på den nya gatan felaktig
- att eleven lämnar företräde åt gående och cyklister som korsar den nya gatan.

När svängarna från ”normala gator” fungerar utökar du övningsområdet med smalare och bredare dubbelriktade gator. På smala gator måste du särskilt bevaka att eleven verkligen ligger till höger om mitten före sväng.

I större korsningar (bredare gator) ska svängarna vara så snäva att man kan möta mötande vänstersvängande fordon på deras högra sida. Förvissa dig om att eleven insett risken med mötande fordon som ska köra rakt fram i korsningen – de kan vara dolda bakom vänstersvängande fordon.

Vänstersväng från enkelriktad gata

Bevaka uppmärksamheten före sidoförflyttningen. Se också till att bilen verkligen får en ordentlig vänsterplacering före svängen och att bilen förs in till höger om den nya gatans mitt. Kontrollera också att eleven insett riskerna med vänsterplaceringen och anpassar hastigheten efter de försämrade siktmöjligheterna.

Avsikten är att eleven här själv ska upptäcka om gatan är dubbel- eller enkelriktad och anpassa placering och körsätt efter detta.

Passerande av övergångsställen och cykelöverfarter

Bevaka särskilt att eleven

- närmar sig obevakade cykelöverfarter och övergångsställen med anpassad hastighet och lever upp till sina skyldigheter gentemot gående och cyklister/mopedister
- är uppmärksam och anpassar hastigheten såväl vid det första som det andra övergångsstället när ni passerar vägkorsningar
- är uppmärksam i samband med vänster- och högersväng vid bevakade övergångsställen och cykelöverfarter
- är uppmärksam bakåt och åt sidan i samband med högersvängar när en cykelbana finns på höger sida om körbanan.

Körövning 9E

Dubbelriktade gator av normaltyp, en parkeringsrad och ett körfält i vardera riktningen.

Olika typer av dubbelriktade gator.

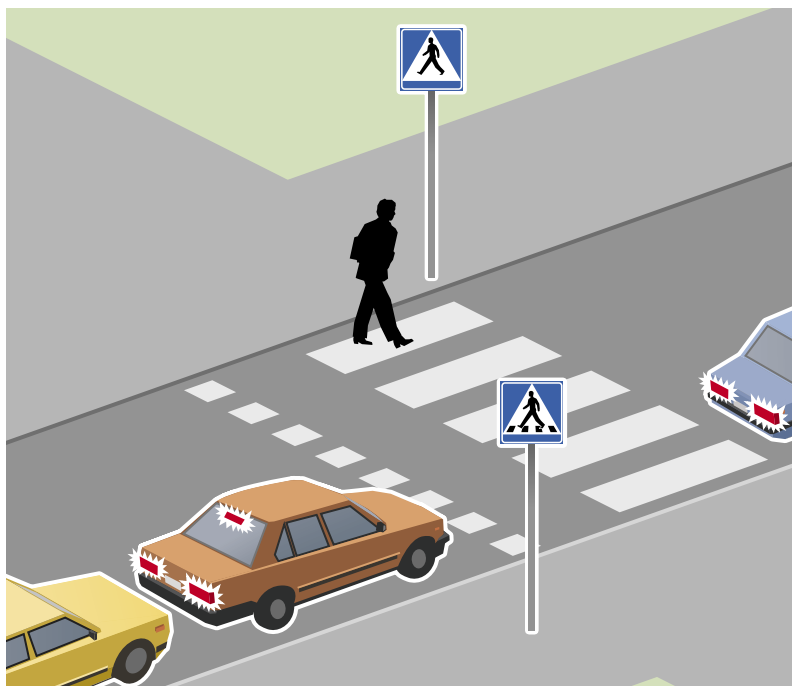
Körövning 9F

Först normala enkelriktade gator och sedan bredare och smalare.

Blandade dubbel- och enkelriktade gator.

Körövning 9G

Gator med bevakade och obevakade övergångsställen och cykelöverfarter.



Tillämpning

Utför hela övning 9 som en tillämpningsövning. Ge stora övningsuppgifter som eleven får genomföra självständigt. Undvik att ge kritik ”under resans gång”. Uppgiften ska slutföras först, därefter genomgång. Använd gärna berättande körning.

Vändningsövningar

Gå först igenom de olika metoder som finns för vändning och låt eleven genomföra dem på platser du själv valt ut. När vändningarna går bra ska eleven självständigt leta upp lämpliga platser och genomföra den typ av vändning som är enklast och bäst från trafiksäkerhetssynpunkt.

Parkeringsövningar

Inkörning i stor lucka har ni övat tidigare och detta borde nu inte vålla eleven några besvär. Inbackning i liten lucka brukar vara lite knepigare och det behöver eleven säkert öva rent tekniskt.

När inbackningen också går bra (det är fullt acceptabelt att börja om några gånger om bilen kommer i ett dåligt läge under backningen) ska eleven själv välja lämpliga platser och rätt metod med hänsyn till luckornas storlek. Självfallet ska du ställa krav på att din elev ska kunna läsa vägmärken och välja en lämplig plats.

Körövning 9A–G

Varierande gatusystem med dubbel- och enkelriktade gator med olika bredd och trafikintensitet.

Körövning 10A

Gator eller vägar med lite trafik.

Körövning 10B

Gator med normal trafikintensitet och med lediga parkeringsplatser invid kanten.

Hastighetsanpassning och körfältsbyten

Bevaka särskilt att hastighetsanpassningen fungerar, dvs att eleven upptäcker risker och minskar hastigheten i farliga situationer. Använd gärna berättande körning. På så sätt kan du göra dig en bild av elevens riskmedvetande. Det är också viktigt att eleven ökar hastigheten på riskfria sträckor.

Öva körfältsbyten på breda gator med ganska tät trafik. Det är viktigt för smidigheten i trafiken att eleven håller hastigheten under den tid körfältsbyten förbereds och pågår. Även kurshållningen måste hållas efter. Det är inte så ovanligt att den svårare miljö man nu börjar köra i gör att eleven tappar kursen i samband med uppsikt över trafiken (i backspegeln, sidospelar och i döda vinkeln) och teckengivning. Felet är ofta att man tittar för nära bilen eller att sidokontrollerna tar för lång tid.



Körning vid cirkulationsplats

Öva först vid små och medelstora cirkulationsplatser. Bevaka under färd rakt fram att eleven verkligen håller sitt körfält och inte genar över det intilliggande fältet. Inget tecken behövs vid infarten, men alltid högerstecken före utfarten. Vid vänstersväng är körfältsbytet som sker när halva cirkeln ska passeras riskfyllt. Samma problem uppstår vid körning rakt fram om man använder något annat körfält än det högra. Bevaka att eleven verkligen kontrollerar högersidan och ger högerstecken före körfältsbytet.

Öva sedan, om möjligheter finns, också stora cirkulationsplatser med många anslutande gator. Betona att cirkeln ska betraktas som en enkelriktad gata och att endast högersvängar är möjliga. Vid infarten behövs inget tecken, men vid utfarten från cirkulationsplatsen gör man en helt vanlig högersväng.

Anvisningar och körning mot mål

Eleven ska här ha stora uppgifter att lösa självständigt. Uppgiften kan bestå i att följa vägvisningsmärken till en viss plats eller ort. Väl framme ska eleven själv välja ut en parkeringsplats och parkera där. Hjälpt inte till med vägvisningar. Om eleven tappar bort sig ska han/hon på eget initiativ leta reda på en plats för vändning och försöka att hitta skyltarna igen. Använd gärna berättande körning.

Kontrollera särskilt planering och riskmedvetande. Är eleven

- medveten om vikten av att se och tänka långt framför bilen för att dels hinna se, dels hinna planera körningen efter vägvisningsmärkena?
- tillräckligt rörlig med blicken? Ibland kan det hända att eleven låser fast blicken på t ex vägvisningsmärken och på så sätt tappar kontrollen över körningen.

Kommentera inte under körningen, utan gör det först när eleven slutfört uppgiften. Det är viktigt för att uppnå den grad av självständighet som behövs. Försök också att kommentera på ett övergripande sätt. Lägg inte för stor vikt vid detaljer som saknar trafiksäkerhetsintresse.

Körövning 11A

Gator av varierande bredd, men med förhållandevis hög trafikintensitet. Alla trafikantslag bör förekomma, inte minst oskyddade trafikanter.

Körövning 11B

Cirkulationsplatser av olika storlek och med olika många väganlutningar.

Körövning 12

Variert gatusystem med förhållandevis tät trafik.

Tillämpning i avancerad och varierad gatutrafik

Den här övningen har karaktären av slutlektion i gatutrafik. Även här ska eleven ha stora uppgifter att lösa utan stöd och hjälp av läraren. Lägga upp körningen så att du får med inslag av olika gatusystem och områden med skiftande trafikintensitet. Låt eleven vid några tillfällen välja ut ett mål för resan, planera färdvägen i förväg, göra säkerhetskontroll före körningen och genomföra resan utan din hjälp.

Bevaka särskilt att eleven

- är riskmedveten, beredd på dolda faror och anpassar hastigheten och placeringen till dem
- uppmärksammar märken, markeringar, signaler och andra för körningen viktiga detaljer
- kontinuerligt följer upp trafiken bakom bilen genom backspeglarna och bevakar sidor och döda vinklar före sidoförflyttningar
- följer trafikreglerna och anpassar sig till övrig trafik på ett smidigt och säkert sätt
- kör på ett miljöanpassat sätt.



Körövning 13

Varierad gatutrafik.

KÖRNING PÅ LANDSVÄG

Övning 14 till och med 17 ska förläggas till landsväg. Här blir farterna högre och kraven på en långsiktig planering större. Att se och tänka långt fram efter vägen är en förutsättning för en säker körning.

Börja övningarna under lågtrafiktid!

Igångsättning och stannande på landsväg

En svårighet med den här övningen brukar vara att bedöma hastigheten på annalkande fordon vid igångsättningar och att, om det behövs för att inte störa trafiken, accelerera kraftigt. En annan svårighet kan vara att förbereda stannandet tillräckligt tidigt så att inte bakomvarande trafik störs. Om ni övar dessa detaljer ordentligt här, har ni mycket till godo i de övningar där ni övar av- och påfarter på snabbt trafikerade vägar.

På- och avfarter på huvudleder och andra snabbt trafikerade vägar

Öva påfarter till höger och till vänster. Börja med förhållandevis öppna korsningar, öka sedan svårighetsgraden. Öva också påfarter med hjälp av vägren. Tryck särskilt på att eleven ska närma sig korsningen långsamt för att visa att han/hon tänker fullgöra sin väjningsplikt. Betona också vikten av att, om det behövs, accelerera kraftigt efter infarten på huvudleden.

Börja avfartsövningarna med högersväng, eftersom det är enklast. Understryk vikten av att minska hastigheten successivt och att bevaka bakomvarande trafik noga genom backspeglarna. Se till att eleven vanemässigt kontrollerar de cykelbanor som behöver passeras efter svängen.

Vänstersvängen är förknippad med många problem. Eleven ska kunna

- planera så att bakomvarande trafik får passera före svängen
- sakta in utan att störa bakomvarande trafik
- klara av svårigheten att bedöma avstånd till och hastighet på mötande fordon
- bedöma om vänstersväng kan utföras på platsen eller inte.

Eleven måste i stort sett självständigt kunna genomföra ovanstående punkter innan ni lämnar övningen.

Körövning 14A

Landsväg med ett körfält i vardera riktningen, med en tillåten hastighet av 90 km/h och med lämpliga parkeringsplatser och busshållplatser.

Körövning 14B

Landsväg med ett körfält i vardera riktningen och med snabb, livlig trafik.

Nödbromsning på torrt underlag

Det är vanligt att nyblivna förare bromsar för lite i början och på det sättet får farligt långa bromssträckor. Variera farterna, nödbromsa i början från låg fart, ca 50 km/h, öka sedan till 70 km/h och 90 km/h.

Kontrollera särskilt

- att eleven trampar ned kopplingen samtidigt som bromsningen påbörjas
- att bromsningen redan från början blir tillräckligt hård
- att eleven lättar på bromstrycket vid hjullåsning och att bromstrycket ökas så snart kontroll över bilen uppnåtts.

På bil med ABS-bromsar, se till att eleven håller hårt tryck på bromspedalen under hela inbromsningen om det kan ske med bibehållen kurshållning.

Körövning 14C

Manöverbana eller mycket lite trafikerad väg.

Körning på motorväg och motortrafikled

Görs enklast genom att man övar hela blocket, dvs påfart, körning på motorväg till första avfartssträcka, avfart, ny påfart osv.

Bevaka särskilt vid påfarter

- att eleven, när det behövs, ökar farten bestämt så att han/hon har rätt fart vid körfältsbytet in på motorvägen
- att körfältsbytet sker smidigt, d v s antingen genom fartökning eller genom avvaktande fartminskning och att körfältsbytet sker så snart som möjligt.

Bevaka särskilt vid körning på motorvägen

- att eleven är riskmedveten
- att avståndet i längdled är tillräckligt, testa tre-sekundersregeln
- att eleven vid omkörning är medveten om riskerna med utbrytning
- att eleven vid passerande av påfartssträckor underlättar för trafik på påfartssträckorna genom att byta körfält när det är nödvändigt och möjligt.

Bevaka vid avfarter

- att eleven inte minskar farten förrän hela bilen befinner sig på avfartssträckan
- att han/hon kontrollerar hastigheten för att undvika fartblindhet.

Körövning 15

Motorväg/motortrafikled eller annan väg med påfarts- och avfartssträckor.

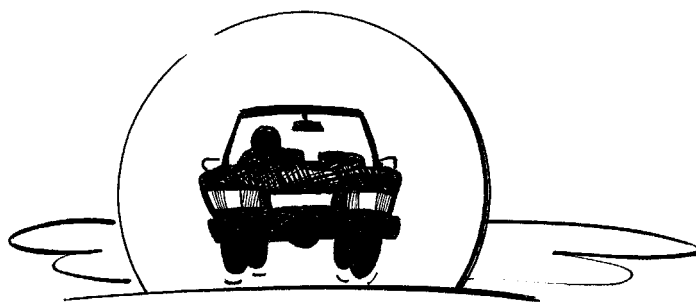
Mötesövningar

Mötesolyckorna är en av de tio vanligaste olyckorna i Sverige. Största risken för olyckor föreligger vid överraskande möten med panikreaktioner som följd. Hårda inbromsningar, speciellt i halt väglag, leder till att bilen tappas väggreppet och sladdar mot det mötande fordonet.

Öva möten i närheten av platser där vägarbeten, parkerade bilar eller andra hinder gör det omöjligt för två bilar att mötas. Eleven ska kunna tillämpa regler och tolka märken som gäller i denna situation.

Öva möten på krokiga landsvägar som har ett körfält i vardera körriktningen. Läggs stor vikt vid att eleven vid skymda kurvor, vid backkrön och andra platser med skymd sikt, räknar med att mötande förare *kan* förbruka mer än sin egen väghalva. Placeringen ska vara *väl* till höger på vägen.

Öva också körning på riktigt smala enskilda vägar med särskilda mötesplatser.



Körövning 16A

Medelbreda kurviga, och smala krokiga landsvägar samt smala krokiga enskilda vägar.

Omkörningsövningar

Omkörning kan vara besvärligt att öva på ett realistiskt sätt. Själva tekniken kan ni börja öva på en väg med två körfält i färdriktningen. När det fungerar tillfredsställande kan ni övergå till dubbelriktade vägar med ett körfält i vardera riktningen. I början kan det vara lämpligt att instruera under omkörningen, ge tips om siktsträckor m m. Avsluta inte övningen förrän eleven självständigt genomfört ett antal omkörningar.

Bevaka särskilt

- att avståndet till framförvarande är tillräckligt i utgångsläget för accelererande omkörning
- att eleven är medveten om att siktsträckan måste vara ca tre gånger så lång som den sträcka som behövs för omkörningen
- att avståndet i sidled under omkörningen är tillräckligt, speciellt vid omkörning av tvåhjulingar och stora lastbilar
- att eleven inte svänger in för snävt framför den omkörda bilen.

Bevaka också i samband med att ni själva blir omkörda

- att eleven inte ökar farten
- att bilen placeras till höger på vägen
- att eleven vid kritiska omkörningar hjälper till genom att minska farten och hålla extra långt till höger.

Körövning 16B

Variierande landsvägar.

Tillämpning på varierande landsvägar

Ge eleven stora uppgifter, t ex att köra mot ett förutbestämt mål, gärna genom att följa vägvisningsmärken. Försök att hitta mål som innebär körning på olika slags vägar: smala grusvägar, medelbreda asfaltvägar och motorvägar. Vändning kan bli en naturlig lösning om man vid något tillfälle kört fel. Låt eleven själva ta initiativet. Vid framkomsten ska eleven välja plats och parkera bilen. Vid några tillfällen, låt eleven i förväg bestämma färdmål, planera resan och göra säkerhetskontroll och därefter, utan din hjälp, genomföra resan. Ställ krav på miljöanpassad körning.

Försök att spara kritiken tills hela uppgiften är slutförd. Det gynnar inte elevens självständighet och självförtroende om du under körningens gång instruerar och kritiserar. Under övning 17A kan man med fördel lägga in övning av 17B och 17C.

Passerande av järnvägs korsningar

Förlägg övningen till järnvägs korsningar på allmänna vägar med olika sikt-förhållanden och gärna också till enskilda vägar med järnvägs korsningar utan vägmärken och säkerhetsanordningar.

Ni passerar olika järnvägs korsningar från det ena hållet, vänder på lämplig plats och passerar från det andra hållet. Den metoden kan användas till dess beteendet är i stort sett riktigt. Därefter kan man lägga in passerande av järnvägs korsningar i övning 17A.

Bevaka särskilt

- att eleven håller tillräckligt låg fart före järnvägs korsningen och att växeln är den rätta
- att eleven har förstått att man inte kan lita på bommar, ljud- och ljussignaler
- att eleven genom uppsikt på järnvägen kontrollerar att det inte kommer något tåg.

Åtgärder vid motorfel

Leta rätt på en plats med fri sikt och låt eleven vidta de åtgärder som behövs vid motorfel. Låt också eleven få pröva hur man med hjälp av startmotorn kan förflytta bilen kortare sträckor.



Körövning 17A

Varietande landsvägar.

Körövning 17B

Olika typer av järnvägs korsningar.

Körövning 17C

Landsväg med lite trafik.

KÖRNING UNDER SÄRSKILDA FÖRHÅLLANDEN

Övning 18 och 19 utgör ”kronan på verket”. Det handlar om de svårigheter som normalt finns under all bilkörning, men som ytterligare försvåras i ena fallet av dåliga siktförhållanden och i andra fallet av dåligt väggrepp. Det är helt logiskt att dessa övningar ligger sist i körutbildningen. Mörkerkörning kan dessvärre vara svårt att öva under det ljusa halvåret. Körning på halt underlag kan vi däremot öva året runt på de utmärkta trafikövningsbanor som finns tillgängliga på de flesta platser i landet.

Demonstrera siktsträckor och ljusbehandling på ett avskilt område innan ni börjar öva mörkerkörning. Öva delmomenten i halkkörning på en plan eller trafikövningsbana innan ni börjar öva på hala vägar!

Mörkerkörning

Om denna övning ska bli effektiv och meningsfull bör ni ha tillgång till ytterligare en bil – be en god vän hjälpa till.

Börja med att, på ett obelyst område t ex en parkeringsplats, visa eleven de begränsade siktsträckor mörkerkörning ger och hur man i olika situationer använder ljuset. Ställ upp de två bilarna med påslaget helljus, ca 150 meter från varandra. Låt eleven köra sakta mot den stillastående bilen. Uppgiften är att stanna när han/hon tror att det är dags att blända av. Diskutera läget och när det är klart ska eleven fortsätta sakta framåt, nu på halvljus. Även den stillastående bilen ska nu ha halvljus. Bilen ska stannas ca 20 meter före ”mötet”. Låt din medhjälpare (som ska ha mörka kläder) komma gående i mötande riktning. Eleven ska tuta när han/hon ser den gående. Den gående ska stanna medan eleven slår på helljuset och konstaterar siktsträckans längd. Gör om samma procedur, men då ska den gående bära reflex.

Låt därefter eleven köra fram sin bil till den plats där bilarna möts och konstatera var man ska slå på helljuset. Visa också ljusbehandlingen vid egen omkörning och när man själv blir omkörd, momentvis på samma sätt. Den medföljande bilen står stilla. Eleven kommer bakifrån och stannar i varje läge som ljusväxling ska ske. Den stillastående bilens förare gör, vid rätt tidpunkt, en växling till halvljus.

Öva sedan på olika typer av mörka vägar, såväl omkörning som möten, avbländning före kurvor och backkrön m m. Låt också eleven leta rätt på lämpliga parkeringsplatser. Träna dessutom nöduppställning.

Bevaka särskilt vid möten

- att eleven bländar av i rätt ögonblick
- att placering och hastighetsanpassning under halvljuskörningen är riktig
- att eleven slår på helljuset i rätt ögonblick
- att eleven har blicken på rätt ställe i körbanan och att han/hon är riskmedveten.

Bevaka särskilt vid omkörning

- att ljuset är avbländat före omkörningen
- att helljuset tänds så tidigt som möjligt.

Körövning 18

Varierande landsvägar där gatubelysning saknas. Börja på en väg med lite trafik.



När ni själva blir omkörda, tänk på

- att eleven bländar av när den omkörande börjar komma in i den egna ljuskäglan.

Vid kurvor och krön är det viktigt

- att avbländning sker för att upptäcka mötande
- att påvisa fördelen med silhuettverkan.



Körning på halt underlag

(Riskutbildning)

De flesta orter i Sverige har tillgång till någon form av trafikövningsbana. På sådana platser är också Vägverkets krav att alla elever ska ha gjort ett övningspass där. Trafikövningsbanorna har i allmänhet ett eget förberedelsehäfte. Den obligatoriska övningen hindrar förstås inte att ni utöver den obligatoriska övningen tar chansen att mängdträna hemma om årstiden tillåter. Lägg i så fall stor vikt vid att lära din elev att köra så att han/hon inte tappar väggreppet eller hamnar i en nödbromsningssituation. Självfallet ska ni öva in hur man reder upp en svår situation om det skulle behövas.

Öva

- igångsättning och acceleration med minsta möjliga hjulspinn
- nödbromsning på strävt och halt underlag, vid 40 km/h och 60 km/h
- nödbromsning med olika friktion under höger och vänster hjulpar med minsta möjliga kursavvikelse
- bromsning med undanmanöver vid ca 60 km/h
- hävande av sladd vid körning genom kurva.



Bevaka särskilt

- att bromsningen blir effektiv och att eleven verkligen lättar på bromstrycket om hjulen låser sig (Gäller förstås inte bil med ABS-bromsar.)
- att eleven omedelbart ökar bromstrycket när bilen återtagit rätt kurs
- att eleven släpper bromstrycket helt i samband med undanmanövern
- att eleven omedelbart frikopplar när sladd uppstår i kurva.



Körövning 19

Trafikövningsbana och/eller annan isbelagd yta.

AVSLUTNING

När teoriprogrammet är klart, och samtliga 19 körövningar är genomförda, krävs ett stort antal tillämpningsövningar för att din elev ska få den rutin och erfarenhet som behövs för en trafiksäker debut på egen hand när den dagen kommer. Ha inte för bråttom med att beställa tid för framkörning. Lite tålamod här kan ha stor betydelse för din elev i framtiden. Möjligheten att skaffa många erfarenheter med "skyddsnet" är mycket värdefull. Det är under den här övningsstiden din elev ska få chansen att göra de missstag som skulle kunna bli mycket ödesdigra om de kommer först när han/hon sitter ensam i bilen. Det är viktigt att du som lärare nu ger din elev stora och självständiga uppgifter och inte lägger dig i körningen mer än vad trafiksäkerheten kräver. Låt eleven med hjälp av kartor göra en färdplan till ett förutbestämt mål och därefter med hjälp av vägvisningsmärken ta sig dit.

När halkkörningen är klar och du har repeterat teorin med din elev, samt kört tillämpningsövningar i den omfattning som behövs, är det dags att beställa tid för förarprov hos Vägverket.

Utbildningspaketet **Körkortsutbildning** är utarbetat så att din elev efter övningarna uppfyller de krav på kunskaper och färdigheter som Vägverket ställer. Det betyder att du, om du övat efter de direktiv läromedelspaketet ger, kan se fram emot ett gott resultat både i teori och körning vid framkörningen.

Lycka till!



**Vägverkets föreskrifter
om ändring i föreskrifterna (VVFS 2004:110) om
kursplaner, behörighet B;**

Utkom från trycket
den 24 februari 2006
Omtryck

beslutade den 20 februari 2006.

Vägverket föreskriver¹ med stöd av 7 och 12 §§ förordningen (1998:978) om trafikskolor i fråga om föreskrifterna (VVFS 2004:110) om kursplaner, behörighet B dels att 3 kap. 1 och 2 §§ skall ha följande lydelse, dels att ikraftträdande- och övergångsbestämmelserna skall ha följande lydelse.

Föreskrifterna kommer därför att ha följande lydelse från och med den dag då dessa föreskrifter träder i kraft.

1 kap. Kursplanens uppbyggnad och struktur

1 § Utbildningen för körkort skall innehålla följande moment.

1. Manövrering, fordon och miljö,
2. körning i olika trafikmiljöer,
3. resande med bil i speciella sammanhang, och
4. personliga förutsättningar och mål.

De fyra momenten skall delas upp på följande två kunskapsområden.

1. Teori och färdighet, och
2. självvärdering.

2 kap. Manövrering, fordon och miljö

Syfte

1 § Momentet *manövrering, fordon och miljö* syftar till att eleven skall lära sig att manövrera sitt fordon och göra detta på ett säkert och miljövänligt sätt. Samtidigt ska eleven ut-

¹ Jfr rådets direktiv 91/439/EEG av den 29 juli 1991 om körkort, (EGT L 237, 24.8.1991, s. 1, Celex 31991L0439), senast ändrat genom rådets direktiv 2003/59/EG (EGT L 226, 10.9.2003, s. 4, Celex 32003L0059).

VVFS 2006:21

veckla en realistisk uppfattning om sin egen förmåga att göra detta. Här ingår att eleven skall lära sig bilens funktion, dess olika skyddssystem och sambanden mellan körsätt och miljöpåverkan. Dessutom skall eleven utveckla sin förmåga att reflektera över händelser under utbildningen och därigenom öka sin förmåga att ta till sig intryck och erfarenheter som kan bidra till en ökad värdering av säker körning.

Teori och färdighet

2 § Målet är uppnått när eleven

- *redogör* för
 - faktorer som påverkar bilens köregenskaper såväl positivt som negativt,
 - fordonets inverkan på miljön,
 - olika körtekniker som kan nyttjas för att köra bilen på ett miljömedvetet sätt,
 - bilens konstruktion och funktioner samt deras inverkan på säkerhet och miljö,
 - bilens olika skyddssystem och dess funktion,
 - de miljökrav som finns för fordon,
 - betydelsen av att använda bilens skyddsutrustning,
 - begreppen styrbarhet och stabilitet,
 - olika drivsystem och deras inverkan på köregenskaperna,
 - väglagets påverkan på bilens köregenskaper,
 - sambandet mellan körteknik och bilens uppträdande,
 - naturlagarnas inverkan på fordonets rörelse,
 - hur man identifierar risker förknippade med bilens funktion och manövrering,
 - regler och bestämmelser som finns inom hela momentet manövrering, fordon och miljö,
- *utför* enklare kontroller på fordonet som är relaterade till dess trafiksäkerhetsmässiga status,
- *uppvisar* en rutinmässig manövrering av fordonet,
- *använder* olika sätt att bromsa en bil,
- *identifierar* risker förknippade med fordonets funktion och manövrering.

Självvärdering

Målet är uppnått när eleven

- *bedömer*
 - sin förmåga att manövrera en bil,
 - sin förmåga att klara en uppkommen krissituation,

- sin förmåga att upptäcka risker förknippade med fordonets funktion och manövrering.

3 kap. Körning i olika trafikmiljöer

Syfte

1 § Momentet *körning i olika trafikmiljöer* syftar till att utveckla elevens förmåga att köra bil på ett säkert och miljövänligt sätt i samverkan med andra trafikanter, i olika trafiksituationer och under olika förhållanden. Momentet syftar också till att utveckla elevens förmåga att vara förutseende, upptäcka risker och att köra med sådana säkerhetsmarginaler att han eller hon inte blir inblandad i kritiska situationer. Momentet syftar dessutom till att ge kunskap om och förståelse för varför trafikregler finns och hur de skall följas. Ett annat syfte är att minska konsekvenserna efter en trafikolycka genom att förmedla kunskap om första hjälpen och vilka åtgärder som skall vidtas vid en trafikolycka. (VVFS 2006:21)

Teori och färdighet

2 § Målet är uppnått när eleven

- *redogör* för
 - de trafikregler som gäller för bilkörning,
 - hur man ger första hjälpen vid en trafikolycka,
- *återger* vilka åtgärder som skall vidtas vid en trafikolycka,
- *tillämpar* de regler som gäller för bilkörning,
- *visar* goda avsökningsrutiner i olika trafikmiljöer,
- *samspekar* med andra trafikanter,
- *kör* med tillräckliga säkerhetsmarginaler,
- *använder* en körteknik som medför låg bränsleförbrukning,
- *anpassar* sin körning utifrån de omständigheter som råder,
- *identifierar* risker i olika trafiksituationer och trafikmiljöer,
- *förutser* olika händelseförlopp i trafiken,
- *bedömer* konsekvenser av olika händelseförlopp.

Självvärdering

Målet är uppnått när eleven

- *värderar*
 - konsekvenserna av sin egen erfarenhet av bilkörning,
 - det egna körbeteendet,

VVFS 2006:21

- sin förmåga att ge första hjälpen och kunna vidta rätt åtgärder vid en trafikolycka,
- *accepterar* ett kritiskt tänkande om det egna körbeteendet. (VVFS 2006:21)

4 kap. Resande med bil i speciella sammanhang

Syfte

1 § Momentet *resande med bil i speciella sammanhang* syftar till att ge eleven kunskap om betydelsen av att planera sitt resande med avseende på t.ex. vart, när, hur, under vilka omständigheter och varför en resa skall genomföras. Kunskapen skall kunna användas för att resa så miljövänligt som möjligt samtidigt som resande under riskfyllda förhållanden som tät trafik, halt väglag, dåligt väder etc., undviks. Dessutom syftar momentet till att förmedla kunskap som visar att körning under påverkan av alkohol, trötthet etc., ökar olycks- och skaderisken och därför inte är förenligt med god bilkörning.

Teori och färdighet

2 § Målet är uppnått när eleven

- *redogör* för
 - hur val av färdmedel, resällskap och färdväg påverkar trafiksäkerhet och miljö,
 - hur påverkan av medicin, alkohol, andra droger, stress och trötthet påverkar förarbeteende och trafiksäkerhet,
 - hur bilkörning vid olika tidpunkter på dygnet påverkar förarbeteende och trafiksäkerhet,
 - hur olika väglag påverkar förarbeteende och trafiksäkerhet.

Självvärdering

Målet är uppnått när eleven

- *bedömer* hur egna val och motiv till resande och bilkörning kan påverka det egna förarbeteendet och trafiksäkerheten samt miljön.

5 kap. Personliga förutsättningar och målsättningar i livet

Syfte

1 § Momentet *personliga förutsättningar och målsättningar i livet* syftar till att ge eleven en förståelse för hur olika personliga och sociala förutsättningar påverkar rollen som bilförare. Eleven skall inse hur förarbeteende och olycksrisk har samband med faktorer som ålder, kön, personlighet, livsstil, social bakgrund, utbildning och grupptillhörighet. Genom att förstå dessa samband förväntas eleven få bättre förutsättningar att anpassa sin körning så att risker förknippade med de egna förutsättningarna beaktas.

Teori och färdighet

2 § Målet är uppnått när eleven

- *återger*
 - hur personliga livsförutsättningar och faktorer som kön, ålder, personlighet, livsstil och grupptillhörighet påverkar trafiksäkerheten,
 - hur nyttjandet av bilen förändras från det att man är ung till det att man blir äldre och vilka konsekvenser det kan få för miljön, resandet och trafiksäkerheten,
 - hur man undviker att använda bilen som ett medel för sökande efter spänning,
- *redogör* för
 - hur gruppsytryck uppstår och hur det kan påverka förarbeteende och trafiksäkerhet,
 - hur impulsiva handlingar, sökande efter äventyr, spänning, nöje, lek etc. kan påverka förarbeteendet och egen och andras trafiksäkerhet,
 - hur olika val av transportslag kan påverka trafiksäkerhet och miljö.

Självvärdering

Målet är uppnått när eleven

- *värderar* sin
 - förmåga att stå emot effekterna av gruppsytryck,
 - förmåga att motstå impulsiva handlingar, sökande efter äventyr, spänning, nöje, lek etc.

VVFS 2006:21

Dessa föreskrifter träder i kraft den 1 mars 2006, då Vägverkets föreskrifter (VVFS 1996:168) om kursplaner, behörighet B skall upphöra att gälla.

De gamla föreskrifterna gäller dock fortfarande vid tillämpningen av

1. Vägverkets föreskrifter (VVFS 1996:169) om kursplaner, behörighet BE,
2. Vägverkets föreskrifter (VVFS 1996:170) om kursplaner, behörighet C,
3. Vägverkets föreskrifter (VVFS 1996:171) om kursplaner, behörighet CE,
4. Vägverkets föreskrifter (VVFS 1996:172) om kursplaner, behörighet D, och
5. Vägverkets föreskrifter (VVFS 1996:173) om kursplaner, behörighet DE.

INGEMAR SKOGÖ

Mari-Louise Lundgren

UTBILDNINGSKORT

Namn	
Adress	Personnummer
Postnr o postadress	Körkortsklass

Påbörjat

Genomfört/färdigövat

Teoretiska förberedelser											
Teoribok	Provbok Delprov		Körboken Körövning								
	To m sidan	Nr	Fel	-	A	B	C	D	E	F	G
40	1		0								
			1								
			2								
126	2		3								
	3		4								
			5								
153	4		6								
			7								
			8								
196	5		9								
226	6		10								
			11								
			12								
			13								
264	7		14								
	8		15								
			16								
			17								
288	9		18								
303	10		19								

Genomförda körövningar							
Körövning nr:							
-	A	B	C	D	E	F	G
0							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

