

Plan for praktisk opplæring i bil

Trinn 1: Trafikalt grunnkurs

- 1.1 Trafikkopplæring
- 1.2 Grunnleggende forståelse for trafikk
- 1.3 Mennesket i trafikken
- 1.4 Øvingskjøring og kjøreeerfaring
- 1.5 Førstehjelp
- 1.6 Tiltak ved trafikkulykke
- 1.7 Mørkekjøring

Trinn 2: Grunnleggende kjøretøy og kjøretøy kompetanse

- 2.1 Førerkort og føreropplæring
- 2.2 Bilens oppbygging med tanke på sikkerhet og miljø
- 2.3 Ansvar for kjøretøyets stand og bruk, økonomisk ansvar, offentlige reaksjoner og plikter ved trafikkuhell
- 2.4 Mennesket og informasjonsinnhenting
- 2.5 Gjøre klar for å kjøre
- 2.6.1 Igangsetting og stans
- 2.6.2 Krypekjøring
- 2.6.3 Bakkestart med parkeringsbrems
- 2.6.4 Bakkestart med fotbrems
- 2.6.5 Kort stans ny start i motbakke
- 2.7.1 Rattgrep og oppretting mot mål
- 2.7.2 Høyresving
- 2.7.3 Venstresving
- 2.7.4 Giring og bremsing
- 2.7.5 Normalbremsing og normalakslerasjon
- 2.7.6 Stans ved angitt sted
- 2.7.7 Kort stans – ny start
- 2.7.8 Nedgiring på flat veg, i utfor – og motbakke
- 2.7.9 Valg av gir etter bremsing
- 2.8 Rygging, vending og parkering
- 2.9 Grunnleggende kjøretøybehandling under sammenhengende kjøring
- 2.10 Sikkerhetskontroll
- 2.11 Obligatorisk veiledningstime

Trinn 3: Trafikal kompetanse

- 3.1 Trafikksystemet, trafikantgrupper og interessekonflikter, og privatbilismen i et miljøperspektiv
- 3.2 Veg, vegoppmerking, skilt og annen trafikkregulering
- 3.3 Adferd i trafikken
- 3.4.1 Informasjonsinnhenting – vegkryss
- 3.4.2 Kjøring mellom kryss (myke trafikanter, hindringer, skilt oppm.)
- 3.5.1 Kjøring i bolig-tettsted-og bymiljø
- 3.5.2 Kjøring på flerfeltsveg (overblikk, feltskifte, feltvalg)
- 3.5.3 Envegskjøring
- 3.5.4 Kjøring i rundkjøring
- 3.5.5 Kjøring i tett trafikk
- 3.5.6 Kjøring i lyskryss
- 3.6.1 Kjøreteknikk på landeveg
- 3.6.2 Kursstabilitet og jevn fart
- 3.6.3 Innhente informasjon om vegen og vegmiljøet framover
- 3.6.4 Kurvekjøring (fart, svingpunkt og plassering)
- 3.6.5 Skifte av plass/felt, fartsøkning og nedbremsing (nød-/normal)
- 3.6.6 Inn- og utkjøring større veg
- 3.7.1 Samhandling og økonomisk og miljøvennlig kjøring
- 3.7.2 Overblikk, forutsigbarhet og avvikling
- 3.7.3 Forutse, oppfatte og motvirke risiko

- 3.8 **Obligatorisk sikkerhetskurs på bane (4t)**
- 3.8.1 Mål og forventninger (1/2)
- 3.8.2 Sikring av personer og gods i og på bil (1)
- 3.8.3 Bremsing- Glattkjøring (1)
- 3.8.4 Kjøring i sving – Glattkjøring (1)
- 3.8.5 Oppsummering og refleksjon (1/2)
- 3.9 Obligatorisk veiledningstime

Trinn 4: Avsluttende opplæring (13 t)

- 4.1.1 Bilkjøringens risiko (2)
- 4.1.2 Kjørekompetanse i landevegsmiljø og forbikjørings situasjoner (5)
- 4.1.3 Planlegging og gjennomføring av kjøring i variert trafikkmiljø(4)
- 4.1.4 Refleksjon og oppsummering (2)

Kjøretentamen