

# ULLEVÅL TRAFIKKSKOLE

## SIKKERHETSKURS PÅ VEI - LOGGBOK

**OBS: HA ALLTID MED DENNE LOGGBOKEN PÅ RESTERENDE TIMER!  
LES HEFTET FØR DU MØTER NESTE GANG. TA NOTATER UNDERVEIS.**

**DENNE LOGGBOKEN SKAL BRUKES TIL Å GI DEG GRUNNLAG FOR  
DISKUSJON OG REFLEKSJON PÅ OPPSUMMERENDE KURS (4.1.4).**

Ved avslutningen av føreropplæringen i klasse B kreves og forventes det at eleven mestrer høy grad av selvstendighet i kjøringen og at eleven er tilnærmet på det nivået som kreves for å bestå en førerprøve. Eleven forventes derfor å ha nådd hovedmålet som lærerplanen setter, hvilket er:

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

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

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

Sikkerhetskurset som du skal delta på er den siste obligatoriske delen av opplæringen. Det legges stor vekt på selvstendighet og læreren vil, og skal, i liten grad assistere deg under kjøringen. Kurset er delt inn i fire deler, hvilket er følgende:

4.1.1 Bilkjøringens risiko (Kurs i klasserom) .....	2
4.1.2 Kjøring i landeveismiljø (Praktisk kjøring).....	3
4.1.3 Planlegging og kjøring i variert miljø (Praktisk kjøring).....	6
Oslo - Egersund/ Trondheim- oppgave .....	7
Planlegging av reell rute .....	9
4.1.4 Refleksjon og oppsummering (Kurs i klasserom) .....	12

Denne loggboken skal brukes for å gi deg ett grunnlag for diskusjon og refleksjon på 4.1.4. På de neste sidene vil de ulike sekvensene av *Sikkerhetskurs på vei* presenteres.

**OBS: HA ALLTID MED LOGGBOKEN PÅ RESTERENDE KJØRETIMER!**

Ditt navn:

---

#### 4.1.1 Bilkjøringens risiko (Kurs i klasserom)

Risiko i trafikken:

*Hva mener du er risiko og hvordan vil du oppføre deg i trafikken for å unngå å skape unødig risiko?*

---

---

---

Kjøredyktighet:

*Hva mener du kjennetegner en god bilfører og hva mener du er viktigst?*

---

---

---

*Hvor på skalaen er din kjøredyktighet per i dag?*

1      2      3      4      5      6      7

#### 4.1.2 Kjøring i landeveismiljø (Praktisk kjøring)

Svar på følgende spørsmål helst før du møter til 4.1.2, eventuelt i løpet av 4.1.2.

*Hva kreves av meg på denne turen?*

---

---

---

---

---

---

*Hvilke situasjoner forventer du å møte på denne turen?*

---

---

---

---

---

---

*Logg under og etter 4.1.2.*

*Notér ned det du mener gav deg nyttig opplevelse og erfaring.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Svar på følgende spørsmål mellom 4.1.2 og 4.1.3.

Hjemmeoppgaver:

*Hvordan opplevde du det varierende trafikkmiljøet på 4.1.2?*

---

---

---

*Hvordan opplevde du å kjøre så lenge sammenhengende?*

---

---

*Hvilke erfaringer har du fått i dag og hvordan vil du bruke disse for å unngå ulykker i fremtiden?*

---

---

---

*Hvor på skalaen er din kjøredyktighet nå, etter 4.1.2?*

1      2      3      4      5      6      7

#### 4.1.3 Planlegging og kjøring i variert miljø (Praktisk kjøring)

I denne delen av *Sikkerhetskurs på vei* skal du, ut ifra noen retningslinjer gitt av oss i Ullevål trafikkskole, planlegge og gjennomføre kjøring gjennom en rute. Du skal også planlegge en fiktiv tur fra Oslo til Egersund/ Trondheim. Denne oppgaven finner du på side 6 - 7.

Før kjøring på 4.1.3 skal du besvare noen spørsmål.

*På første side i dette dokumentet finner du fem punkter i forbindelse med mål for opplæringen. Dersom du må velge én eller to av disse punkter som strategi(er) for kjøringen din på Sikkerhetskurs på vei, hvilke vil du velge? Dersom du har annen strategi for kjøringen enn det som listes opp, kan du, etter å ha avklart strategien med læreren din, bruke dette som strategi for kjøringen.*

Strategi for kjøringen:

---

---

*Hvilke hjelpemidler kan/ vil du bruke for å planlegge turen? (Alt er lov.)*

---

---

*Hvordan vil du finne frem etter planen din?*

---

---

## Oslo - Egersund/ Trondheim- oppgave

Dato for avreise: Fredag 26. februar 2021, klokken 16:00.

- Hvilke alternativer har du å reise på?

---

- Om du velger bil hvor lang tid vil det ta? Tidsforbruk? Snittfart?

---

- Hvor ofte og hvor lange pauser planlegger du? Inntak av mat og drikke?

---

- Hvordan kan du undersøke de ulike veiene før du kjører?

---

- Hvilke veier vil du velge og hvorfor?

---

- Hvordan vil du forberede kjøretøyet best mulig før en slik tur?

---

- Hvordan forbereder du kroppen din fysisk og psykisk før en slik tur?

---

- Hvor mye vil det koste deg å kjøre til Egersund/ Trondheim? Hvilke kostnader regner du med i regnestykket? Det er lett å finne ut med kollektivt, men hvor mye koster det egentlig å kjøre bil? Per km.?

---

- Kjører du alene eller sammen med andre? Hvilke fordeler/ ulemper er det å kjøre alene kontra sammen med andre?

---

- Hva gjør du om bilen havarerer (for eksempel motorstopp)?

---

- Hvis du kjører bensin-/ dieselbil:  
Hvor langt kan du kjøre med den mengden drivstoff som er tilgjengelig på tanken? Må du fylle drivstoff, eventuelt når og hvor? Hvordan spare drivstoff?

---

- Hvis du kjører elbil:  
Hvor langt kan du kjøre med den mengden strøm som er tilgjengelig?  
Må du fylle strøm, eventuelt når og hvor? Hvordan spare strøm?

---

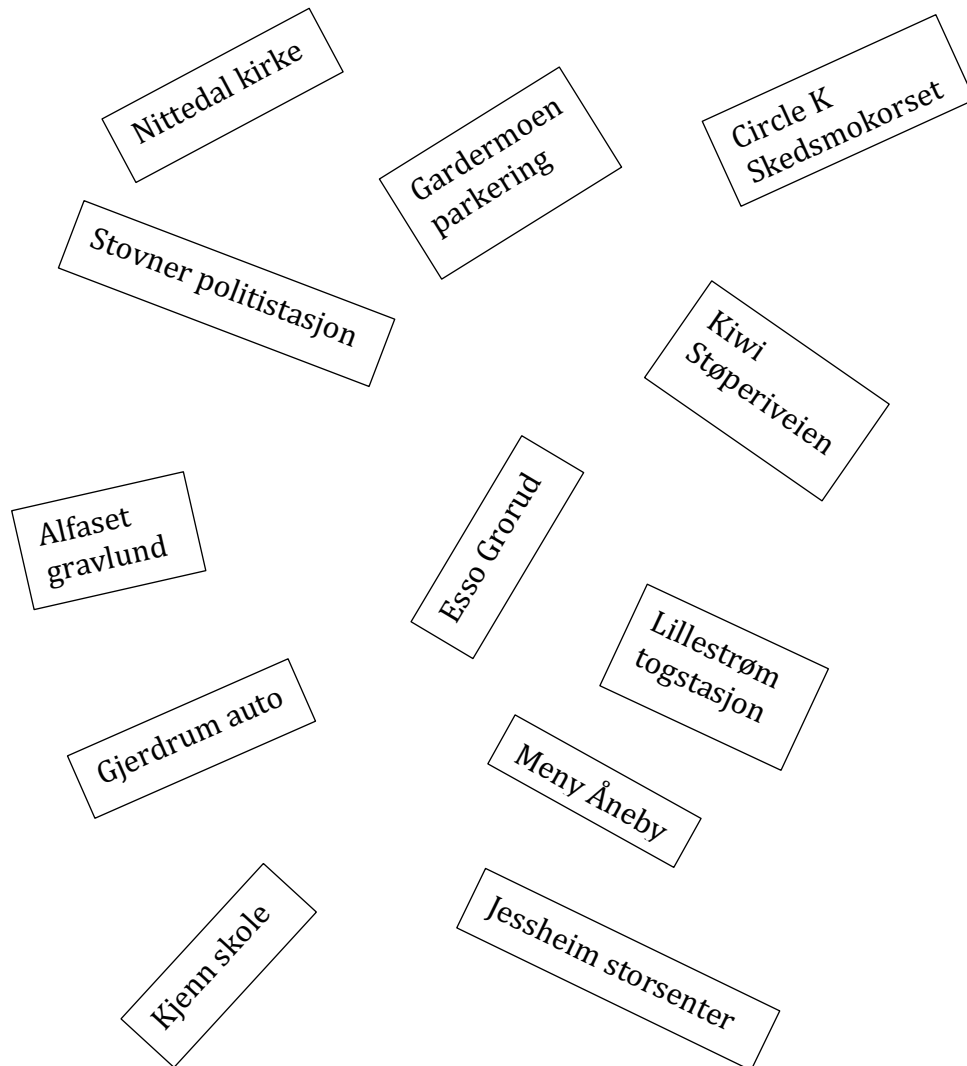


## TIL LÆRER: RESET TRIPPTELLER!

### Planlegging av reell rute

Under listes opp punkter du skal innom i løpet av 4.1.3.

Du skal parkere ved hvert av disse stedene, men du skal være tilbake i tide!



Sett opp en liste på neste side som viser hvilken rekkefølge du har valgt.

0. Ullevål eller der du starter (**TIL LÆRER: RESET TRIPPTELLER!**)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

Du står fritt til å velge rekkefølgen på stedene du skal innom.

*Logg under og etter 4.1.3.*

*Notér ned det du mener gav deg nyttig opplevelse og erfaring.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Hvilke situasjoner synes du at du løste bedre i dag basert på din erfaring fra 4.1.2?*

---

---

---

---

---

#### 4.1.4 Refleksjon og oppsummering (Kurs i klasserom)

På dette kurset skal du, sammen med andre elever og læreren, diskutere situasjoner du har opplevd og erfart, og som du mener du har hatt nytte av. Før du møter til 4.1.4 skal du svare på spørsmålene under.

*Hvilke utfordringer møtte du på når du skulle finne frem selv?*

---

---

---

*Hvordan fungerte planen i praksis?*

---

---

---

*Hvilke erfaringer har du fått etter dette kurset?*

---

---

---

*Beskriv fem gode egenskaper ved deg selv som bilfører:*

1.

2.

3.

4.

5.

*Beskriv fem egenskaper som du kan forbedre:*

1.

2.

3.

4.

5.

*Hvor på skalaen er din kjøredyktighet nå, etter 4.1.2 og 4.1.3?*

1

2

3

4

5

6

7



# ULLEVÅL TRAFIKKSKOLE

Av Asbjørn Arnesen og Jesper T. Knutsen for Bærum/ Ullevål trafikkskole

1.28U