

# Innhold

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Trinn 1 – Trafikalt grunnkurs .....</b>                              | <b>9</b>  |
| Mål for trinn 1 – trafikalt grunnkurs .....                             | 9         |
| 1.1 Trafikkopplæringen .....  | 11        |
| 1.2 Grunnleggende forståelse for trafikk .....                          | 13        |
| 1.3 Mennesket i trafikken .....   | 26        |
| 1.4 Øvingskjøring og kjøreeerfaring .....                               | 32        |
| 1.5 Førstehjelp .....   | 34        |
| 1.6 Tiltak ved trafikkulykke .....                                      | 41        |
| 1.7 Mørkekjøring .....  | 44        |
| Oppgaver trinn 1 .....  | 50        |
| Selvvurdering trinn 1 .....   | 51        |
| <br>  |           |
| <b>Trinn 2 – Grunnleggende kjøretøy- og kjørekompetanse .....</b>       | <b>53</b> |
| Mål for trinn 2.....  | 53        |
| 2.1 Førerkort og trafikkopplæring .....                                 | 54        |
| 2.2 Bilens oppbygning – sikkerhet og miljø.....                         | 60        |
| 2.3 Ansvar, offentlige reaksjoner og plikter .....                      | 73        |
| 2.4 Menneskets kapasitet og trafikkenes krav .....                      | 84        |
| 2.5 – 2.9 Kjøretekniske ferdigheter og anvendelse av dem.....           | 96        |
| 2.5 Å gjøre seg klar for kjøring .....                                  | 97        |
| 2.6 Igangsetting og stans .....   | 97        |
| 2.7 Giring, akselerasjon, styring og bremsing .....                     | 97        |
| 2.8 Rygging, vending og parkering .....                                 | 97        |
| 2.9 Grunnleggende kjøretøybehandling under sammenhengende kjøring ..... | 97        |
| 2.5 – 2.9 Kjøretekniske ferdigheter og anvendelse av dem.....           | 97        |
| 2.10 Sikkerhetskontroll av bilen .....                                  | 102       |
| Oppgaver trinn 2 .....  | 105       |
| 2.11 Veiledningstimen .....   | 109       |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Trinn 3 – Trafikal del .....</b>  | <b>111</b> |
| Mål for trinn 3 .....  | 111        |
| 3.1 Trafikksystemet .....  | 112        |
| 3.2 Veg, vegoppmerking, skilt og annen trafikkregulering.....                                    | 121        |
| 3.3 Atferd i trafikken .....   | 130        |
| 3.4 Systematisk og automatisert informasjonsinnhenting .....                                     | 186        |
| 3.5 Kjøring i bolig-, tettsteds- og bymiljø.....   | 190        |
| 3.6 Kjøreteknikk på høyhastighetsveg .....   | 194        |
| 3.7 Effektiv, økonomisk og miljøvennlig kjøring i god samhandling<br>med andre trafikanter ..... | 204        |
| 3.8 Sikkerhet .....  | 210        |
| Oppgaver trinn 3 .....   | 216        |
| 3.9 Obligatorisk veiledningstime trinn 3 .....   | 221        |
| <b>Trinn 4 – Avsluttende opplæring.....</b>  | <b>223</b> |
| Mål for trinn 4.....   | 223        |
| 4.1 Sikkerhetskurs på veg.....   | 224        |
| Oppgaver trinn 4 .....   | 250        |
| Selvvurdering trinn 4.....   | 251        |
| Stikkord .....   | 253        |