

Løsningsforslag til spørsmål og oppgaver

Side 10¹

1. Se målene på side 9 i læreboka.
2. Fritid, hobby, transportmiddel til og fra jobb m.m.
3. Bli en sikrere fører, forstå andre trafikanter m.m.
4. Forberede meg, være aktiv, samarbeide og løse oppgaver.
5. Være hensynsfull, aktpågivende og varsom.
6. Fordi det minsker risikoen for ulykker.

Side 50

1. Alder 18 år, krav til helse, førlighet, vandel og skikkethet. Du må ha bestått førerprøven.
2. Ved å være oppmerksom og aktpågivende, vise hensyn, være varsom, samarbeide med medtrafikanter, unngå fare.
3. Viktig for sikkerhet og god trafikkavvikling.
4. Både alder og erfaring er viktig. Unge førere med lite erfaring har mest uhell og skader.
5. Pliker å stanse for å hjelpe, ta på vest, sikre skadested, ringe for hjelp 113/112/110. Gi førstehjelp om det trengs. Fyller ut skademeldingsskjema om jeg er involvert.
6. Øve på førstehjelp, vite hvem jeg skal varsle, vite hvor jeg finner førstehjelpsutstyr, varseltrekant og refleksvest.
7. Redusere hastigheten, se langt fremover, bruke lysene riktig

¹ Side 10 i læreboka.

1. Trinn 1 – Trafikalt grunnkurs, Veiledningstime i trinn 2, veiledningstime i trinn 3, Sikkerhetskurs på bane i trinn 3 og Sikkerhetskurs på veg i trinn 4.
2. Bilen bygges slik at kollisjonskreftene opptas av motor- og bagasjerom, for at fører og passasjerer skal få best mulig beskyttelse. Verneutstyr som bilbelte, beltestrammer, hodestøtte og airbag bidrar ytterligere til å redusere skade om uhell skjer. Brems- og antiskrenssystem hjelper føreren og minsker sjansen for at det skjer uhell. Miljø er viktig – og bilene bygges både med tanke på at materialene skal kunne gjenvinnes – og selvsagt bruke minst mulig energi enten det er fossilt eller fornybart drivstoff
3. Sørg for at bilen er i forsvarlig og forskriftsmessig stand. Kontroller bilen jevnlig - og da særlig brems, styring og lykter. Ikke låne bort/overlater bilen uten at jeg vet at låntaker både har førerkort og er skikket til å kjøre.
4. Holde farten nede. Rette oppmerksomheten mot trafikken. Ikke la meg distrahere av andre oppgaver eller personer. Være opplagt og fri for rus og medisiner.
5. Stille sete og ratt for god kjørestilling. Stille inn speilene og å ta på bilbelte. Huske at det skal ligge stramt inntil kroppen. Justere hodestøtte i til riktig høyde.
6. Må alltid vise tegn og kontrollere trafikken rundt bilen. Er det flat veg eller motbakke velger jeg 1. gir. Gass først deretter koplings-/clutchpedal opp til den tar. Hold i ro mens bilen kommer i gang. I utforbakke kan jeg kjøre i gang på 2. gir.
7. I utforbakke kan jeg velge høyt gir tidligere enn om jeg kjører på flat veg. Kanskje også hoppe over gir - skifte fra andre til fjerde osv. I motbakker er det motsatt, da må jeg øke farten mer før jeg kan velge et høyere gir.
8. Jeg må ta hensyn til dårligere sikt og at rygging kan overraske andre. Derfor må jeg være helt sikker på at det er klart før jeg rygger. Aller best er det om noen kan passe på og dirigere meg.
9. Det er viktig med overblikk over trafikkmiljøet, det vil si å legge merke til vegkryss, utkjørsler, strekninger med god og dårlig sikt, hindringer og slikt. Videre må jeg tenke på vegens videre forløp, svinger og bakker med videre. Jeg må betjene bilen riktig i vanlige trafikksituasjoner som de som er nevnt over. Det betyr å observere, gi tegn og bremse, styre og gire uten at det tar min oppmerksomhet bort fra trafikken eller forstyrrer kjøringen min.

10. Her vil jeg sjekke i motorrommet om det er nok bremsevæske, videre se om varselamp lyser når jeg starter motoren. Når jeg under kjøring trår på bremsepedalen skal bremsevirkningen skje umiddelbart - og det skal være lett å regulere bremsevirkningen. Bilen skal ikke trekke til noen av sidene under bremsing. Håndbremsen skal virke med en gang jeg trekker den opp - og kunne holde bilen i ro i en bratt bakke.

1. Ulike trafikantgrupper kan ha ulike behov og utfordringer. Med trafikantgruppe menes barn, unge, eldre, handikappede, syklist, mopedister, motorsyklist samt førere av store og små biler. I trafikken må det være rom for ulikheter – og alle har ansvar for å unngå fare og ulemper for andre.
2. Trafikkregler, vegoppmerking, trafikkskilt, lysregulering, politiregulering og utrykningskjøretøy.
3. Ved å tilpasse hastigheten, plassere meg og vise tegn blir det lettere for andre å se meg og forstå hvordan jeg vil kjøre. Best sikkerhet oppnås om jeg har rom rundt meg. Rom i form av avstand til andre trafikanter og i tid slik at både jeg og andre rekker å reagere.
4. Se- og bli settreglene. Se langt frem, beveg blikket, ta overblikk, bli sett og forstått og se etter mulige/trygge utveier.
5. Holde lav hastighet. Være oppmerksom, hensynsfull og varsom. Alltid se etter barn og myke trafikanter- Unngå unødig kjøring i boliggate – heller kjøre rundt om det er mulig.
6. Sitte godt med god støtte og riktig avstand til pedaler og ratt. Kunne øke og redusere farten effektivt og komfortabelt. Kjøre inn på og ut av større veg uten å forstyrre trafikken. Holde stødig kurs med jevn tilpasset hastighet under kjøring rett frem og i kurver.
7. Kjøre på så høyt gir som mulig. Kjøre jevnt. Utnytte rulleeffekten inn imot kryss og uavklarte situasjoner. Unngå tomgangskjøring. Ha riktig trykk i hjulene. Ikke kjøre unødig med takboks eller unødig last i bilen.

Side 235

Hvorfor skjer det så mange møteulykker?

Svar: Se side 228 og 229.

Side 236

Hva er dine oppgaver som bilfører ved inn- og/eller avkjøring fra en større veg?

Svar: Se sidene: 200 – 201.

Hvordan vil du vise en hensiktsmessig atferd når forholdene er slik som nevnt ovenfor?

Svar: Se sidene 205 – 210.

Hvilke risikoforhold må du vurdere om du kjører forbi eller blir forbikjørt?

Svar: Se sidene 205 – 207.

Hvilke erfaringer har jeg?

Svar: Som passasjer, som bilfører, som observatør i trafikken.

Side 237

Hvordan vil du avpasse farten etter disse forholdene?

Svar: Se sidene 194 – 195.

Hva menes med en presis kjøreteknikk her?

Svar: Se sidene 194 – 195.

Side 238

Hvordan planlegger du kommentarene i forhold til din kjøring?

Svar: Tenker på faremomenter, regelverk, trafikkavvikling og hensynet til andre. Ut fra det velges kjøremåte.

Hva betyr dette for deg som bilfører?

Svar: Vanskelig sikt og føreforhold tilsier god avstand til andre.

Hvordan gjør du det?

Svar: Ved å planlegge kjøringen framover i tid. Se side 198.

Side 239

Hva avgjør for hvor lang tid?

Svar: Se side 199.

Hvilke faktorer avgjør hva som er riktig gir?

Svar: Om farten er jevn, med- eller motbakke, rask eller normal akselerasjon.

Hvor tidlig?

Svar: Slik at jeg slipper å bremse og kommer frem når trafikken løsner.

Side 240

Hvordan gjør du det?

Svar: Bremses på gir i medbakke. Unngår unødig fartsøkning/akselerasjon i motbakke.

Kan du gi eksempler på slike risikoforhold?

Svar: Se sidene 197 – 199

Kan du gi eksempler på tydelige kjøremåter?

Svar: Ved å gi tegn med retningslys, plassering og fartstilpassing.

Side 241

Hvilke nødløsninger – og hvorfor?

Svar: Se side 198.

Hvordan kan du forutse det?

Svar: Se side 208 – 209

Hvilke signaler kan det være?

Svar: Se sidene 205 – 206.

Hvordan gjør du det?

Svar: Se sidene 94 – 95.

Side 242

Hvordan gjør du det?

Svar: Se side 206.

Hvordan gjør du det?

Svar: Se sidene 208 – 210.

Hvilke forhold avgjør sikker kjøremåte?

Svar: Se sidene 208 – 210.

Hva avgjør om du gjennomfører eller avbryter?

Svar: Se side 209 – 210.

Side 243

Hva kan være andre risikoforhold?

Svar: Se side 210.

Side 244

Hvilke forhold er det viktig å være sikker på for å planlegge kjøremåten?

Svar: Se side 243.

Hva blir utfordringene for deg når du kjører i skiftende trafikkmiljø?

Svar: Se sidene 230 – 231.

Hvordan gjør du det?

Svar: Se side 232.

Side 245

Hvordan vil du finne fram undervegs?

Svar: Her kommer trafikskilt og vegoppmerking til nytte.

Gi eksempler på sammenhengen mellom oppmerksomhetsfokus og trafikkmiljø?

Svar: Se side 233.

Side 246

Hvilke utfordringer innebærer selvstendig kjøring?

Svar: Se side 234.

Under hvilke forhold avbryter du forbikjøring en din?

Svar: Se sidene 208 – 210.

Side 247

Gi eksempler på hvordan du kjører trafiksikkert.

Svar: Se side 234, 235 og 131 – 132.

1. Det kan variere fra dag til dag eller en situasjon til en annen. Også om jeg har passasjerer kan påvirke kjørestilen. Min evne til kritisk tenking/selvkritikk/selvinnsikt virker på hva jeg lærer av ulike erfaringer og opplevelser i trafikken. Hvor setter jeg grensen?
2. Fordi det er vanskelig å vurdere avstand til andre. Vanskelig å vite hva de har tenkt å gjøre. Høy hastighet/energi forårsaker alvorlig skade om noe skjer/går galt. Den forbikjørende har mye å holde orden på – trafikk imot, kjørende/gående trafikk som kan komme inn på vegen, den forankjørende kan svinge ut i eller over vegen, biler/motorsykler bak kan prøve å kjøre forbi meg osv.
3. Lære av erfaring. Ha en bevisst kjørestil der jeg for eksempel velger å kjøre med rom i tid og avstand til andre. Tenker på konflikter som kan oppstå og andre ting som kan skje – og tar høyde for at det kan skje.
4. Ved å bli kjent med egne sterke og svake sider blir jeg bedre kjent med meg selv. Det kan i sin tur lede til økt selvinnsikt – og av det kan jeg bli en god og trygg bilfører i vid forstand