

学过的内容。

骑自行车就是学习的一个很好的例子。
将自行车保存在车库中，几年后再捡起来一您仍然可以骑自行车。

深度学习

您寻找理解和背景

Djupinlärning

Förståelse och sammanhang

表面学习

为测试和考试而学习，不是真正的理解。

Ytlinlärning

Rabblar för provet

- ingen förståelse

过度学习

关于训练、进行过度学习很重要，您的技术驾驶应该是自动化的，这意味着您必须很多练习，以至于无需思考就可以操纵汽车，取而代之的是你应该将精力投入到其它路况上和计划路线上。

överinlärning

双结合最好！

kombinera är bäst!

你在驾校学习开车最好

数量训练 - 你也可以在家中进行训练。

个人驾驶练习

必须是：

教练和学员已接受入门培训

学员具有有效的驾驶申请和许可，入门教育。

教练必须有教练资格证书。

Privat övningskörning

驾驶执照的培训基础来自教学大纲中的内容。
于2011年2月16日裁定，资格B对瑞典
运输局的教学大纲。

教练证书

你必须年满24岁，并且在最近十年中至少
拥有5年驾照。

驾驶执照必须在EEA内的一个国家或地区
取得，挪威，冰岛和英联邦内的国家地区
需要有足够的驾驶经验和技巧。

责任：

在练习过程中必须坐在学员旁边，即使学员是
司机，你也被认为是责任司机。

学习标志，应该放在汽车的尾部。

Handledartillsland

Ansvaret

驾照的内容受瑞典运输局的教学大纲约束。

STR手册为你提供有关如何为课程提纲的
所有部分设置对立数学和许多技巧。

Kursplan

最好是选择STR成员的学校，因为会有许多驾驶课程
和非常有价值的技巧，以防止学习不正确。

Samarbete

驾驶测试一两个部分

理论 Provet

在计算机上你可以立即产生结果

必须完成风险培训

驾驶 Provet

无论是否通过理论考试都将执行

你必须在两种情况下均显示批准的身份证明。

做好准备。

驾照可以颁发给：

1. 有驾驶执照
2. 在瑞典永久居住或在这里学习最少6个月以上
3. 合适的年龄
4. 已通过驾驶员考试

但是，驾照不会颁发给持有在欧洲(EEA)内其它州发的驾照的人。

B 关注考试

väl förberedd 做好准备

你和你的老师计划和驾照考试应该很容易。
因此，考试是一项连贯的考试，这意味着理论和驾驶考试是同时预定的，并且紧密地进行一起。

你必须参加风险培训，然后进行考试，两个部分：风险包括酒精、毒品、疲劳和危险行为。大多数通过学校组织这种理论培训。

Riskutbildning 风险

风险训练是在特殊的场所安排的实践培训。

如果两项中任何一项不合格，则你有2个月的时间可以通过该部分。如果花费更长时间，则必须预订全新的开始。

Underkänd

新驾照试用期为两年。

Provotid 试用期

这意味着如果你在试用期内吊销了驾照，你必须重新考试才能恢复。试用期是根据你的第一个驾照计算，如果你补充驾照，则不会重叠。

2类助力车驾驶执照

你必须15岁和许可证，这是你经过特殊教育并获得理论考试批准后所做的事情。

雪地摩托和全地形车

必须16岁以上

2000年1月1日 分发拖拉机驾照,

2009年1月1日 分发全地形越野摩托车驾照。

拖拉机驾照

拖拉机A和2类电动齿轮需要拖拉机驾照或驾驶执照。

你必须年满16岁,或者某些情况下15岁(如果有豁免)

使用2009年10月1日之前发的拖拉机卡,你还可以驾驶1级轻便摩托车。

出租车

你必须具有出租车驾照,必须年满21岁,并且拥有2年以上B或D驾照。

必须通过理论测试,并在瑞典运输局进行驾驶考试和破坏性测试。

所有驾照可以驾驶1级和2级轻便摩托车和拖拉机

AM驾照——轻便摩托车1级,年龄满15岁。

A 驾照——所有2轮和3轮摩托车,年龄24或20岁,至少拥有A2两年以上。

A1驾照——轻型摩托车,功率11kW,125cm³,功率不超过0.1kW/kg,年龄16岁。

A2驾照——中,重型摩托车,最大35kW,不超过0.2kW/kg,年龄18岁。

B 驾照——不超过3.5吨,拖车总重量不超过750公斤

三轮和4轮摩托车,越野车和电动齿轮车。

Utökad B 可以房车+拖车不超过4250公斤。

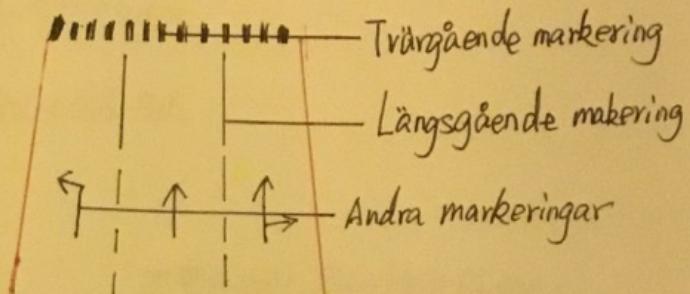
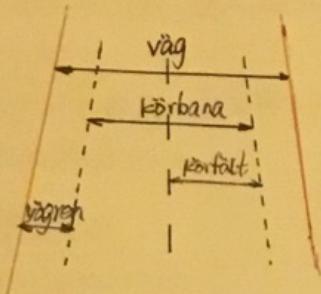
超过750公斤的拖车,年龄18岁。

C 驾照 — 适用于所有重型卡车和乘用车
年满 21 岁。

C1 驾照 — 7500 公斤，年满 18 岁。

D1 驾照 — 16 座以下，8 米长以下，年满 21。

D 驾照 — 所有公交车，年满 24 岁。



Väg

道路是指车辆使用的道路、街道、广场和其它道路或地点。自行车道为道路以及与其它道路相邻的人行道和骑行道路。

Vägtrafikant 道路使用者

在道路上行驶、停留或道路行驶车辆中的每个人都是道路使用者，意味着无论你在道路行驶、溜冰类似活动，即使你是车辆上的乘客也一样是。

Fordon 车辆

有几种不同的车辆：机动车、拖车、自行车、马车。

Motordrivna fordon 机动车

包括：汽车、拖拉机、机具和越野车辆。

汽车、摩托车和轻便摩托车属于机动车。

汽车分为：乘用车、卡车、公共汽车。

横向标志

停止线、让行线、交叉点

纵向标志

用作实线和虚线标记，并用作车道之间的分隔。

其它标志

车道箭头、符号、文本和黄色标记。

禁止标志

禁止某物或交通驶入此处，通常适用到下一个交叉点为止。

强行标志

必须执行操作，应用到下一个交叉点。也可以以最终标志或附加标志终止。

防御驾驶

- 有足够的时间
- 为意外做好准备
- 避免冒险
- 提前考虑
- 计划提前

- 最大的安全
- 准时启动
- 中速
- har bra uppsikt.
- även bakåt

不要让别人感到惊讶或自己。
清晰的方式驾驶并意识到存在的风险。

交通基本规则

承担很多义务，但没有权力，道路使用者被迫小心。

基本规则

特别注意和小心：

- 儿童、老人、学校和残疾人。
- 不应该有不必要的阻碍和干扰。
- 必须考虑在马路附近生活和居住的人。

大多数交规不仅适用于道路，还适用于地形和其他，例如雪地摩托。

调整车速

例如：因事故风险高而需要低速行驶的条件和场合。

市区

黑暗

可见度差

靠近未受保护的道路使用者

路滑

急转弯和模糊的可见性

调整车速

适当的速度是防止事故最重要因素之一。

更多机会注意危险并停止车辆。

不能超速行驶。

根据道路状况行驶。

在事故多发地要保持足够低的速度。

适用于：

- 人口稠密的地区。
- 黑暗或恶劣天气影响可见度。
- 行人横道或行人横穿的其它地方。
- 可能有交叉口的地方。
- 急转弯地方。
- 接近附近有孩子时。
- 正在进行道路施工。
- 肺脏道路条件下，可能其它使用者飞溅污垢时。

- 在坡路可见度差。
- 阳光的危险时。
- 狭窄上遇到其它车辆。
- 湿滑路面。
- 驾近停下来上下车的公交车、公共汽车、校巴。
- ~~正~~遇到牛时。
- 经过事故现场。

不能阻碍，禁止你过分缓慢或突然制动而妨碍其它交通。

城市驾驶：

需要在短时间内做出很多决定，必须基于考虑。

充分注意，规则知识和耐心，在这里可以建立基础。

正确的调整：

- 难度降低。
- 有更多时间进行监查。
- 你可以呆在可以看到的区域。
- 你可以有时间停留在可以预见的任何障碍面前。

寻求眼神交流。

通过眼神交流可以展示自己的意图并了解他人的想法。

减少与道路其它使用者之间的误解。

蜂鸣器和灯光的使用。

如果认为其它使用者没有看到你，可以用蜂鸣器警告他们，不可以用于其它目的。有时可使用远光灯闪烁，更好。

制动灯

借助制动灯可以看出自己正在减速。在急制动前，先轻踩制动一次，有刹车下的做好准备，在高速和车多处尤其如此。

安全距离

为骑行者留适当空间

打开汽车的车门

在路口

在狭窄的街区由于停放的车辆被迫你经常左侧行驶，但是在穿行中，你必须将自己置于中心的右侧，否则，当有人从街上走来会有问题。

在狭窄的街道会车时中途遇到障碍，停靠的汽车与对面的车子间保留安全距离。

在人行横道和行人经过时为其建立安全距离，停放车辆的距离也应该至少一个车门的宽度。

使用信号灯

交通是一种互动，为使交互工作正常进行，重要的是不要吓到其它道路使用者。在以下情况下，应提前使用信号灯，以免误解。

— 从路边开始时

— 上路时

— 交叉口转弯时

— 变换车道时

— 当你横向移动时

— 当你离开流动场所时

注：无论情况如何，你都必须确保该操作可以在没有危险的情况下进行，使用信号灯并不意味着你在事故时没有责任。

警告闪光灯

这个做法你应该在紧急停车或事故中向他人发出警告，也允许拖另一辆车时使用。

儿童

在居住区中，总有孩子在路上跑出来的危险，他们可以出现在汽车后面或者车前上，他们会以成年人陌生方式行事，虽然你们彼此看到对方，他们仍在车前跑过去，他们是冲动的，使交通变得非常不可靠。

判断距离困难 (儿童)

很难正确判断距离，很难在近视和远视之间切换。

听力儿童

在青春期发展，因此他们没有成年人判断声音来自哪个方向的能力。这将也会使骑行人受益。

玩和学习

孩子几乎总是玩耍，游戏是发展和学习的自然方式。一个五岁的儿童骑自行车相当于乘飞机，在游戏中，孩子会忘记周围的环境。

儿童对于植物来讲很小，在停驶的车辆和篱笆后面看不到孩子。他们也很难看到车辆。

预测和计算风险

一个5岁孩子过马路之前不会学习双面看马路，因为游戏中没有这样的规则。

作为司机对儿童负有重大责任。

校车警告

校车后面藏着什么？

在校车下找脚，总是没想一个孩子突然过马路。

汽车尾气 / 儿童

对于儿童不仅仅是事故，儿童们对汽车的尾气特别敏感，过敏会导致患病率上升，废气显然与哮喘疾病相关。

减速并停车

校车

停下来下车或接客是一个警告标志。通过超车责任就落在你身上。

校车停车前100米处点亮标志牌和信号灯，停车时它们保持照明，并在开车后约100米再次熄灭。

老年人值得多花时间和考虑

由于行动不便、视力和听力受损，不确定性增加，穿越十字路口尤其如此，道路使用者要多加考虑。

残疾人

不是所有残疾人都辨别得很清楚。

一个正在缓慢行动或者是犹豫不决的行人也许需要特别关注或关注。

老年人

处于不利地位，视力、听力和平衡下降，比较难来评估交通状况及快速而正确地理解事情，无论行走、骑车、坐车驾驶，当横穿公路时感觉不安全。我们必须体谅他们并给时间，他们需要思考才能做出正确决定。

残疾人

分为明显和不明显，有轮椅和有视力障碍的容易认出来。有许多难以辨认，也许慢慢行走、糖尿病、癫痫和听力障碍者是不明显的。

白色的手杖

当最严重的视力障碍的人他们会使用白色手杖来感知他们面前的路。当他们横穿马路时，他们用如下方式：

- 他们等待和倾听时，手杖直指下方。

- 打算穿行时，手杖斜伸向前面。

- 一条导盲犬给盲人提供出色的帮助，犬被训练对障碍物或不平坦的路面避开或停下来，它并不能评估何时可以过马路，不能区分红绿灯，你不能以任何方式接触，以免白色吊带的导盲犬分心。

P40 右手规则不适用的地方

- 当你进入一条主路时。

- 有“停止”或“让路”标志。

- 有红绿灯的路口

- 环岛

- 加速车道上

在繁忙的路上行驶

重要的是让路规则、车辆站位及将面临的交通风险。

让路规则

也叫“让路责任”你必须通过及时缓慢减速和如有必要停下来以清晰地给他人显示你的让路意图，你不能前行如果你会阻碍或危害其它道路使用者。

在一个路口左转。

- 首先与货车司机眼神交流以便允许。
- 其次小心货车后面被挡住的车辆。
- 然后检查是否有行人或骑行人穿行转过多的马路。

主要道路交叉口。

- 在交通繁忙的路口使用右手规则是很糟糕的。
- 较繁忙的道路通常是主路。主要道路标志被设置在刚进入路口的位置，延续到直到由一个反向杆志那里结束。
- 驾驶在主要道路上意味着左右两边进来的车辆有责任让路。
- 从其它道路过来接近路口的司机被让路标志警告通常有一个路标做补充。

停车责任。

有些路口用停车标志来增强让路责任。原因是能见度差或是事故多发地。
必须停车在你继续前行之前。你必须停在停止线。如果没有线立即停在驶出道路前。

在路口转弯。

当你在路口转弯时不能妨碍那条道路上的交通，也许有行人和骑车的人。
给对面交通让路。

当你在路口左转时要给迎面来车让路。

对面来车也要左转要特别注意，做好准备给被遮挡的车辆让路。

减速并准备好。

在限速50公里及以下的路口，当公交车移动时有优先权。

- 公交车停着，要当心公交车前面横穿马路的人。
- 公交车优先权仅使用右边的车道。

进入一个街道或是公路。

当你从下列地方驶出来，你总是有让路责任。

- 停车场、建筑物、加油站或类似地方。
- 小马路、私人车道或类似出口。
- 自行车道、路边/路肩、步行区、道支路或外地带
- 你已横穿的行道或行车道

不要阻塞路口和人行横道。

接近路口时调整好自己的位置。

P46

在监督下的孩子团队

额外警觉是必须的，停车并让整个团队通过。

为急救车让路

旋转的蓝灯，有时是车灯警报器

意味着你必须让它自由通行。

例外的事件。

警察、海关、急救、警卫队、医生、护士、助产士、兽医和其他，在被认为必要时他们有权违反交规，权利适用于限速、泊车以及其他。

让路

警车、消防车、救护车是急救车辆，这些车开着警报器或旋转蓝灯，你必须让路，必须移到路边，也许是停车来让其通过。

你可能很难判断车辆从哪里来，因此听到报警后必须尽快行动。

火车和拖车必须自由通行，原因是它们很难停下来，所以不能给其它交通工具让路。

自由通行不适用于有轨电车司机，当有明显责任让路时。

禁止妨碍或分开列队。

如果你遇到一支部队队伍、一群孩子、出殡队或类似，不能妨碍其前列。

黄色警告灯。

修路车辆时常使用旋转黄色警告灯，减速以体贴修路工人。

在单行街道上。

左转前靠近街道的左手边沿。

环岛的站位。

一条车道

低速驾驶 一 使用转向灯

双车道

按照箭头和指引标志，一变道时检查盲区
一 使用转向灯

站位

通过正确的站位可避免阻碍或干扰其它车辆。

- 右转时靠右站
- 在转时靠近道路中央，如有中心线尽可能靠近它，留出空间让后方车辆从你右侧通过。其它好处是你能更好的观察及更好地被别人发现，减少事故。

环岛

越来越多的修建，它的优点是增加车辆流动性同时减少事故数量和平率程度。原因之一是驾驶人被迫减速。

环岛外的车辆有给环岛内车辆让路责任。计划好接近避免不必要的停车。如果右转或直行使用右车道，如果左转使用左车道。在几条车道的环岛内你可以正常地从左手边车道通行。如果你打算出环岛后下一路口左转时。

驶出环岛

- 必须使用转向灯。
- 变道前你必须注意后面并且指示。
- 提防所有骑车人，慢速并给过马路的自行车和轻便摩托车让路。

行人（无交通信号控制的人行道）

- 有让路责任
- 做眼神交流
- 不能向行人挥手示意，可以先行。

(有交通信号的人行道)

- 当你在一个有信号的路口转弯时必须
- 缓慢行驶
- 避让行人。

无防护的道路使用者

城市中的最大风险是车辆与其相遇，现在正在做许多事。

- 建造与机动车车道分离的自行车道和人行道。即使这样也无法避免车与人接触。
- 常规是汽车司机有责任。
- 更加小心对骑自行车使用无信号的路口。因为他们的速度比行人更快。

当行人穿越马路发生事故时，伤者中的 $\frac{1}{3}$ 是在人行道上。

当绿灯亮起或响应警察手势信号直行时，你必须让那些绿灯时已经走上人行道但还没有到达另一边街道的行人通过。

骑自行车和摩托车的人。



分为大转弯和小转弯两种方式



因为右边车道是右转专用，骑车人只能选择小转弯。

自行车横道。

你的车辆必须不危及任何在自行车横道上的人。

考虑摇摆。

当超过骑行人时留出足够的距离，他们可能摇摆，自行车没有铁皮保护，发生事故受伤严重。

自行车道是给自行车和中级摩托车(轻便)使用的。[级轻便摩托车必须使用公路，即使有自行车道]

在自行车道尽头且没有自行车横道的地方，骑自行车和轻便摩托车必须给车辆让路(公路上)如果一个骑车人在路口进入或离开一条公交车专用道，无论如何这是被允许的。

注意：骑车人被允许从你的右边超车。这需要你戒备，特别是交通拥堵排队时安全和绿色的交通。

- 机动车和非机动车混在一起造成事故风险，噪音和排放意味着在重建道路和限制时车辆速度和停止距离。

城市地区通常限速是30公里/小时 标志可以由一个覆盖全部区域。

30公里/小时 如果撞到一个无保护者，他的死亡率是十分之一。

50公里/小时 时速相比，这个死亡率是十分之八。

低速街道，通常使用于坡道或障碍物的地方，不能高于30公里/小时。

步行速度区域：它不是完全禁止机动车，通常为方便而允许车辆像行人一样。

- 仅可以以行人的速度 - 必须给行人让路

- 只能停靠在指定车位 - 从一个出口出来时必须让路

人行街: 在街道上机动车是受限制的，除自行车外。

——送货、运送病人、区域居民和旅馆车辆

——进入的车辆遵守与步行同样速度规则

P56 警察信号:

一个警察的信号比信号灯更优先。

红绿灯下面的交通标志级别更低，仅在信号灯闪烁黄灯或停止运行时适用。

P57 在拥挤的城市驾驶

警察信号

我们服从警察的信号，其它人也有权力指挥和停止交通，包括：军警、海关、交通管理员、道路施工的控制员或者超宽、越长和重负荷的护卫，必须由他们的服装或者其它方式明确这种权利，例如护卫有黄色马夹和青色裤子。

信号灯：

设立在较繁忙的路口，车辆将更流畅和安全。

——红灯是停止 ——绿灯行驶

——红灯和黄灯意味着很快将变成绿灯，变成绿灯之前不能通行。

——连续黄灯代表如果你能安全制动则你必须停车。

——闪烁着的黄灯是“警告信号”，必须小心驾驶，因为信号灯没有通行，此时道路标志适用。如果你在路上，横穿的车辆必须给你让路。如果有让行标志，你必须给横穿的车辆让路。如果没有路标，则适用于右手规则。

优先命令

1 警察信号 2 交通信号 3 交通标志

公交车专用道

只有公共交通车辆、自行车及轻便摩托车可以使用。尽管有向右的箭头专用道公交车也可以直行。

STOP SIGNAL 标志

——如果你继续直行，如果是红灯你必须停在停止线。这个标志不适用于左转或右转。

其它信号:

- 有很多其它信号，适用于特别的道路使用者。
- 公共交通工具信号
 - 车道信号
 - 铁路或电车交叉处信号
 - 桥洞、急救服务、道路施工、机场、隧道的信号
 - 对行人和骑车的信号

使用车道:

当有几条车道时提前做好计划将去哪里很重要。过快地换车道时常导致事故。
突然变线会吓到附近车辆，如果选择错误车道继续行驶，然后到合适地方调头。

公交车道的定义:

为了使公交车不受交通拥堵的影响并按照时刻表行驶，提供专用的车道。

自行车和D类轻便摩托车允许使用，其它车辆是否并何时可以使用由附加标志决定。

必须按照车道上的箭头和车道方向标志

变换车道方法:

- 及时计划好你的变道
- 正常情况下你不应该减速，它会导致后方车辆挤在一起。
- 检查交通路况，回头扫描后面的盲点。
- 转向灯开启表明你的意图！稍候以观察你同车道车辆如何反应。
- 轻缓不要猛打方向盘变换车道！或许稍微加速拉开与后车的距离。

P61 车道中的摆位:

在一条限速70km/h的道路上，你应该选择去目的地最适合的车道，辆位于车道内。

在四个或更多车道你不能在中心线的左侧车道上行驶，如果是三条车道你不能在最左侧车道行驶，单车道这些不适用。

车道和方向才标志:

如果公路上有车道箭头或上方的方向标志，按照它们会更方便你的计划。

车距

与前车保持足够的距离以便你不会吃惊和太迟收到重要信息，增加你的视线范围以及更容易减速，有时间阅读交通标志，车辆平稳，急刹车和反复加速增加油耗和废气排放。

转弯道上的双车道

避免与大型货车、公交车和卡车在弯道与它们并行。如果卡车侵占你的车道，风险很大。

变换车道时间

考虑变换车道应该在前一路口过后做，不要在路口前，那是实线禁止变线。

帮助他人变线

如果其它车辆打转向灯变线，你可以增大与前车的距离来帮助他！

在低于限速70公里/小时的道路上，变线要求相适应和作用，保留在自己的车道会减少事故发生。只有在停车、转弯、起步时才变线：你可以起步后不返回原来的车道。

齿轮原则

在大量交通不得不分享数量有限的空间情况下，司机必须相互体谅，那里也许两条车道或是两条公路合并成一条，这种情况适用齿轮原则，每个队列一次一辆向右移动。

在城镇内超车

允许左侧超车：—限速低于70公里/小时 —最少有两条车道

超车的必要条件：

—车道有划线 —密集的排队 —在超车将完成在路嘴

禁止超车

- 一个无交通信号灯控制的人行道
- 右手规则的路口前
- 迎面而来的车辆接近时

在城镇交通中超车

在城镇交通中超车是非常普遍，比郊区公路上多得多。由于有大量的交叉路口意外事故风险高，特别是在错误的地方超车。

超车时你必须保持足够的街边距离，当超自行车时尤其重要。

自由选择:

低于70公里/小时并且两个方向至少有两条划线车道，你可以从左边或右边超车，目的是减少变道次数。

超车是禁止的：

- 如果不能安全进行。
- 车道里有迎面来车。
- 如果后面的车辆正开始超你的车。
- 在左侧，如果前方的车辆打信号灯左转。
- 在没有栏杆的铁路平交道口。但是可以超越两个轮子的车辆。
- 每个方向只有一条车道上超车。
- 无交通信号灯控制的行人或自行车横道前。
- 右手规则的路口前。
- 当你不能回到右手边，例如，在一个长的队列。

例外：两个轮子的车辆或一个明显打算左转的车辆的右面通过（可以超越）

有轨电车

超车往往是从右边。行人和自行车横道是特殊危险。

例外：

- 你可以以一个足够慢的速度即如果有任何人从人行横道或自行车横道横穿，你可以停得下来的速度通过。
- 当所有车道都是排队时。
- 当那些车道标有去不同目的地的车道方向标志时。
- 当横道是在路口时。

如果没有电车安全岛时，你必须停车让乘客优先。

P66 停车

P 在这里停车最多24小时，周日和节假日前一天除外，适用于平日 其它的无限制

附加板，顺序是一周一到周五 一（周六） 一周日

残疾人车位 必须有特别许可证，其他人只能用于上下乘客。

泊车计时盘：

- 如果停车是在附加板所指示的时间内，则将卡拨到你到达后最接近的整点或半点。（不超过半小时）如果你泊车在时间限制前，则将卡拨到时间限制开始的时间。
- 将卡摆放在前方，从车外能清楚看到的位置。

停车场泊车：

当你将停车时必须确保不危险或阻塞，而且不危及和妨碍其他道路使用者时，你可以倒车和转弯。

附加板：

时间限制通常在附加板上文件。

- 无括号的黑色或白色指的是平日，周日和节假日前一天除外通常周一到周五。
- 括号里的数字指的是节假日前一天，通常是周六。
- 红色数字指的是周日和节假日，日历里的红色日期。

P盘：常常可在城市的烟店或报摊买到。

应该放置在挡风玻璃内。

禁止停车：

— 交通繁忙处静止的车辆是一个障碍也是危险源。

双停车情形：

- 在车道边停放着另外的车辆（除两轮的摩托车、自行车、轻便摩托车等）
- 在一个有会车标志处。
- 道路旁或人行道的边缘有黄色虚线处。
- 太靠近另外一辆车并妨碍别人进入或很难移动。
- 将车轮超出停车位。
- 任何有“禁止泊车”标志的地方

P69 公交汽车和有轨电车车站有特殊规定。

- 只有在不阻碍它们的情况下为上下客而停车。
- 适用于停车站标志或有标注区域内前20米和其后5米内。
- 停车站可以在人行道边缘用黄色虚线标注，也可能结合道路上的T字型黄线。
- 如果黄色实线林立，也可能补充有T字型黄线。

禁止停车的地方允许你：

- 上下客
- 装卸货
- 如果交通条件要求的停车。

禁止停车：

- 人行横道或自行车横道前10米（含10米）不包括之后。
- 路口处前后10米内（含10米）

- 坡顶或接近坡顶处，或者能见度差的弯道处。
- 铁路或有轨电车通过处。
- 地下通道或隧道里。
- 如果距离中心实线少于3米。
- 在道路边缘有黄色实线处。
- 人行道或自行车道上。
- 一个禁区，一个环岛。
- 公交专用车道或有其它限制的车道内。
- 高速公路或高等级公路 (motorway, motortrafikled) 上。
- 高速的出入口以及加速和减速车道上。

P72. 日期停车场

日期泊车场用于建筑密集区以便于清扫街道和扫雪，在日期泊车生效的时间内，所有车辆必须停在街道同一边，使容易打扫。

禁止以下情况泊车

- 当日期是奇数时，在门牌号是奇数的一边。
- 当日期是偶数时，在门牌号是偶数的一边。

如果日期泊车生效在0-6之间，意思是：

- 日期规则适用于在0-6点间。
- 在一天的大多数时间里，从6-24点你可以停在任何一边。用一个停车标志来取消日期泊车。

提示：

- 停车要在行驶方向的右手边。（单行线除外）
- 关于前轮斜一点，在坡道上，以减少汽车自己移动。
- 车钥匙不能留在车上，以免儿童导致事故，防止小偷。
- 太阳照射车内非常热，孩子和宠物不能单独在车里。

当你要上一条主路时：

- 右转时粗心大意，不检查右侧，它和查看左边一样重要，有可能两辆车其中一辆正在超车。
- 危险情形可能发生是因为一辆车驶进你所在道路因此妨碍你的视线。
- 上主路后你应该抓紧加速，同时很好地保持在右边并且查看后方车辆。
- 一些乡郊公路提供类似高速公路上那样的加速道，这里适用同样规则。

中心线: 通常较短的白线。

警戒线: 警告视线受阻禁止越线，当道路宽度少于7米它被代替实线。
—也许是实线的早期警告。
—较长的白线。

实线: 仅可以被骑跨或穿过

- 当你需要绕过一个在路上的障碍物并且不这样你无法通行
- 为了进入或出一个物业
- 当实线的右边的线是虚线。

站位: / | 好 / | 不好。

- A: —让你身后的司机容易计划超车。
—通常避开车辙磨损的路面
但是: 不要在黑夜这样驾驶。

- B: —身后的司机很难观察到你的前方。

但是: 在黑夜它比较安全。

观察前方，监察后面。

公路驾驶:

- 当道路上有明确的基准时，三秒规则很有用。
- 公路上的反光柱会帮助你评估距离，两个柱之间的距离50米，通常与前车保持100米的距离。

~~会车~~

- 如果视线不清，请先调整速度为会车做准备。

车距: 一个常见的驾驶错误是：你与前方的车距太短，这样增加了追尾的危险。
追尾通常导致撞击伤害（颈部受伤）

三秒法则:

- 你有两个经验法则来确定车距，三秒法则（以70公里/小时为70米）
当条件差时 进一步放长车距。
- 当后车接近你时，你对此无能为力，但是可以通过与前方车辆保持较大距离来降低风险，这样，如果前方发生事故，就不必用力刹车。

会车: 如果在狭窄的公路行驶，由于可见度差的地方，你要设想会车情况出现。
一次会车可能比预料更快，也可能他更靠近你。自己自己的驾驶，很重要。

会车:

一 在黑暗中, 很难检测到路边的行人, 请勿将车辆驶近路边。

左侧会车: 一 如果道路上有障碍物, 则减速等待对面车辆通过。

一 特殊规则适用于不同的道路施工车辆, 由于占了整个道路, 因此它们是被允许的。

速度失明 (控) Fartbindhet:

无法评估刹车距离:

可以导致: 一 出口速度太快,

一 前方距离短,

一 错误判断停车距离,

一 当你飞快开车时, 很容易失速, 导致错误评估刹车距离, 并且发生危险情况时制动得太晚, 盲目性是驾驶员在道路上行驶距离过短的原因之一。他们可能认为可以放慢时间, 因为他们错误地估计了速度。

一 静音汽车和宽阔平坦的道路会增加失明的风险。

一 当你在高速路上行驶较长的时间并在出口制动时, 由于速度失明会制动得太晚。

关闭后风险增加:

隧道尽头风险视野:

以较高的速度 扫描区域会变窄, 并出现隧道视觉, 这样增加了遗漏沿途发生的事物(例如动物靠近)的风险。为了避免隧道风险, 重要的是你必须移动目光并搜索路边区域, 因为疲劳、酒精或压力也会影响视力, 使你的视野变窄。很难检测周围的运动, 扫描区域变窄。

道路施工:

路上的工作人员压力很大, 机器噪音很难听到其他声音, 烟,

雾, 木头遮挡很远的车辆, 工具的丢失或者片刻疏忽, 导致事故发生。

尊重道路工人, 体贴。

低速通过并保持较大的横向距离。

注意道路施工事项:

- 遵循施工人员的指挥和信号系统的说明。
- 机械倒车很常见，有压力的和注意力不集中的驾驶员看不到你。
- 噪音会使工人很难发现你。
- 橙色和黄色路标说明之前有效。
- 铺路的道路很滑。
- 有时候会损坏你的汽车，低速行驶。

超车之前你应该考虑:

- 允许超车吗？
- 你有时间超过去吗？
- 你能看到多远，足以超车吗？
- 会车距离有多远，在哪里会车？
- 驾驶的这辆车左转，有危险吗？
- 路边是否有障碍物？

在交通繁忙时超车是愚昧的，有计划的行驶即使减少超车，到达目的地的时间也不会长，而且超车会增加油耗，增加排放，不利于环保。

飞快的超车:

飞快的超车，超车的距离会更短。

会车:

会车距离有多远，我们将在哪里会车？

- 会车的距离必须够大，才可以安全会车。
- 必须考虑会车地点的难度，我们希望将汇合点评估为与会车距离的一半。
- 如对面车比自己的速度更高，则你会完全误判。

不了解情况怎么办?

迎面的车希望我们在路边开车！这是一个普遍但危险的。

其它情况是在具有很宽的乡村道路上很常见。

尽管有会车将要发生，许多司机仍超车越过中心线。这是被禁止的、危险的。因为它们迫使对方驶出正常行驶的车道以避免相撞，对方可能将注意力集中在完全不同的事物上。

取消超车。

重要的知识。

—当交通繁忙或道路弯曲不平时，在超车时易发生。因为很难预测和没有正确的估计会车距离或速度，你必须取消超车，刹车并安全返回，务必早取消否则被你超越的车辆有可能与你同时速驶。

禁止超车：

任何可能发生危险的地方。

- 当后面的车即将超你时。
- 当汽车之间的距离很近的队列时。
- 在会车时，如果你需要开车穿过马路中间。
- 如需要穿过马路中间，有不明的弯道。
- 在右手规则的路口之前。
- 在无人看管的人行和自行车道之前。
- 在没有栏杆的铁路道口前或之中。
- 当前方车辆给出左转信号灯亮起时。

当你被超时：

- 保持在道路右侧
- 不要提速
- 如果你觉得无风险可以使用 vägrenen 边路。
- 为超车的提供便利，通常非常感谢。
- 如果你行驶缓慢，并且道路狭窄、弯曲、流量大，请你减速并驶向外侧以便超车。
- 如果在危险的地方被超车，则必须通过适当制动和扶持来帮助驾驶人员。

许多不熟练的驾驶员在被超车时很难保持直线行驶，在狭窄的路上非常危险。因为通过直接或后视镜看超车车辆，将视线转到前方，这样就可以直行。

有时候你会通过右侧：

- 在两个或以上车道上，如果：
- 在所有车道有密集车队形成。
- 有不同旅行目的地的车道路标。
- 车辆在十字路口处于不同车道。
- 标记有低于70公里/小时的车道。

超车和禁止超车：3个基本原则

- 左侧超车
- 确保你和要通过车辆之间有足够的空间
- 你必须能看到整个超车距离，并且必须没有障碍物和会车。

超车：

- 稍向左移，以便检查道路是否畅通。
- 检查你是否自己不被超越。（后视镜、左后视镜、盲点）
- 向左指示（转向灯）
- 超车时并提高速度（加速）并左转向，以便你与被超车辆有足够的距离。
- 通过后尽快返回原车道，但请勿早返回，避免导致碰撞。一个好的经验是看右后视镜安全返回。

禁止超车：

- 禁止超车路标的的地方。
- 危险地方
- 自后有超车
- 在前方队列车与车之间距离较短。
- 前方车辆要左转
- 交通拥堵所有车排队很紧
- 在路口。

behöva se
är andra hand-
laring.

banken

j-handling
nde förklaring
äanst utförd,
änkade tjäns-
den enskilde
fad och
tioner från
iken misstan-
sporteras till

alningar
information
EG-förord-
n. Enligt den
er om din
ningar och
g att begära
den.

ingar
m du vill
penning-

stiftningens
kså lämnas

允许在右侧超车

- 车道目的地不同
- 所有车道者排队
- 汽车在路口有单独车道
- 限速低于70公里/小时，并且同一方向至少2条带标记车道
- 前方车辆左转，你可以驶入右侧

禁止：右手规则的路口

例外：允许超两轮车

- 铁路道口，没有栏杆或指示灯

例外：允许超两轮车

被超车时

- 向右看（路边无交通），你可以开车靠右，方便被超车
- 不提速（如需要可以慢下来）
- 即便是被禁止的，你也有义务协助被超车

其它：很难判断距离在特别直的路上，弯道使其更容易。

- 电车通常在右边被超车。
- 道路和工作车辆在最适合的一侧被超。

计算：时间计算公式： 距离 / 速度 = 时间

原始速度	100公里/小时	新速度	110公里/小时
距离	10公里	固定转换率 m/s	3.6倍

$$100/3.6 = 27.78 \text{ m/s}$$

$$110/3.6 = 30.56 \text{ m/s}$$

$$10000/27.78 = 360 \text{ 秒}$$

$$10000/30.56 = 327 \text{ 秒}$$

然后结果是 $360 - 327 = 33$ 秒。提高10公里/小时距离10公里，时间缩短33秒。

名词

- 拉链/齿轮原理：没有权重，逐路上都平等，很自发合作。
- 加速超车：相同速度紧追汽车，超车时你开车出去迅速搞高速度火通过。
- 飞越超车：高速驶近前方车辆，并在驶过之前改变车道，飞越最好的超车距离，省燃料。

《铁路道口和平交叉口》

危险原因 ①火车比汽车大得多且高速和无法转向。

②制动距离通常要1000米，轻易压碎汽车。

③汽车驾驶员负有全部责任。

如何安全通过铁路

① 了解能见度：自由能见度是否已经远了？树木和建筑物的遮挡？

② 使速度适应可见性：如果可见度好，则根本不需要放慢速度；如果能见度不佳，应该减速停车。

③ 穿越通过：视野好不减速通过时，请及时看清楚两个方向。但是轨道是不平坦的，如果高于70km/h，则仍应减速。

· 视野有限

减速换低档（发动机提供更多动力=避免失速）双向看，然后进入加速行驶。

· 能见度不佳

在马路前停下来，双向观望，然后驶过，将档位置于1档，完全通过后升档。

停在铁轨上时

如果发动机故障在铁轨上，则必须立即移动汽车，如果可以重新启动，则继续行驶。如栏杆也可以穿过，轻薄的材料制成。

· 手动变速箱：放开离合器，点火开关尽可能转动钥匙并保持，马达将汽车向前推动，注意：这不适用于所有汽车。

· 自动变速箱：置于空N档、推动汽车。

—— 如果无法移动车辆，请立即给112打电话。

在铁路道口起步，除以下一项或两项的情况外，禁止在铁道口同时起步。

① 拦杆

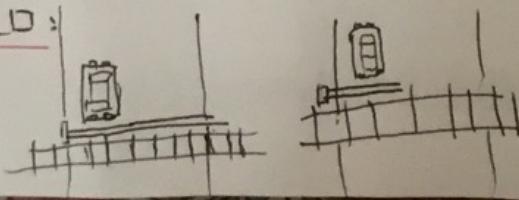
② 信号灯（红色、绿色、琥珀色）

—— 两轮车除外

不同类型的铁道口：

—— 全栏杆

—— 半栏杆



«特殊道路和街区»

市区通常限速50公里/小时，有常规速度标志，如果有禁止标志后解除标志。

建议较低速度标志。

坐落在限速50公里/小时的车道上建议标志30km/h，可以更高速度，如果你认为是适当而且安全的，但是，你不得超过50km/h。

步行街区。

类似于广场的开放空间，还有多个房屋和商业场所，驾驶员必须适应行人。

- 行驶速度不得超过行人速度（自己评估）
- 给行人让路
- 禁止停车（车位区域外）
- 驶出该区域，有让行责任。

行人马路：

比步行街区更多限制，仅允许如下：

- 卸货
- 医疗运输
- 往返家庭和酒店

冬季道路和风险。

下大雪时小心驾驶，给自己更大的安全感，但当道路光滑不明显时风险更大。

当道路有冰层，许多人继续开车，如果没有准备，以90km/h的速度进入弯道，结果糟糕。

大量冰雪 = 不危险，因为危险很明显

冰块冰层 = 危险，因为隐藏了危险。

冰雨

当气温在0°C左右时，雨水接触道路后结成冰，非常危险，因为认为是雨但是很滑。

雪道

当车行驶在无雪的车道内有很好的抓地力，如果超车不在轨道内则失去抓地力。

雪烟

当天下雪时，前方汽车的轮子搅起雪烟，因此保持较大车距。

扫雪

在深雪中看不到道路标志，意味着必须依靠除雪机的轨道。注意的是有时除雪机可能已经超出了道路，如果你行驶偏右，可能会陷入沟渠中，雪标可以很好地表明道路的实际宽度。

如何发现道路上的冰

- 温度低于4°C
- 道路潮湿而且没有汽车下方听到飞溅的声音（表示已结冰）
- 在交叉口，积雪被来往的车辆密集压，轮胎“抛光”增加冰的风险
- 未被太阳照射的阴影部分可能结冰
- 桥和高架桥有很高的结冰风险，因为受上下左右的空气冷却

冬季装备

即使-25°C许多司机穿很少的衣服，如果汽车困在林间或小路上无法启动汽车热量很快消失。

- | | | | |
|-----------|--------|-------|-------|
| • 保暖衣服/鞋子 | • 移动电话 | • 雪铲 | • 拖车带 |
| • 反光背心 | • 连接电缆 | • 刮冰器 | |

一年中其它时间道路一样会湿滑

春季

• 早春夜晚

• 阴影部分的道路

• 雪融化也会引起湿滑

夏天

• 炎热的天气，沥青路也会湿滑

• 长时间炎热后下雨，道路污垢被冲走，残留的油变得湿滑

秋季：冬季之前的第一场结冰

- 拖拉机和农用机械将污物拖到道路上会滑
- 树叶产生滑

学习、成熟、压力和不同年龄

《学习的类型》

- 深度学习: 意味试图理解全部内容及规则背后的原因，导致深刻的知识。
- 当某些东西“刻在心里”会发生《过度学习》，驾驶会自动反应（换档和更多）
驾驶本应该过度学习，以便你可以专注周围发生的一切。
- 模仿学习: 意味着按照别人的行为，可能是好事也许是坏事，取向唯学。
- 表面学习: 意味着为了通过考试而学习一切，没有全面了解容易忘记。

重点: 对于学习内容，你永远不会理解所有内容，因此你应该努力终身学习。

《成熟度》

驾驶员要表现出“与其它路道使用者互动时良好判断力”既需要知识，也需要宽容，每个人都不同，但可确定三个阶段：

- ① 不成熟和自私是儿童心理，大多数以自己为中心、冲动行事，造成混乱不安。
- ② 遵守规则的程序是很好的，但是有时靠规则还不够，这些驾驶程序可能会恢复到不成熟阶段并“坚持自己的权力”。
- ③ 容忍和成熟，是我们想的目标，他们尊重规则，但也有足够的经验和平静，安全地应对突发情况，如一辆汽车停在交通信号处，也不会生气地鸣喇叭。

《有时会违反交通规则》

100%遵守交通规则是不好的，根据B驾照课程，与其它使用者互动时，你必须表现出“良好的判断力”声明，在某些情况下，你可以违反规则。

例如：拉链齿轮法规不包含在任何法规中，但交通局、国家安全协会和FMK都建议在某些情况下使用。

没有什么答案可以解释何时违反规则，你必须评估每种情况出现，但是应该满足的三个基本点：

- ① 有利于总体的交通状况（使用齿轮原理平稳减少排队）
- ② 参与的每个人都应该知道正在发生的事情（注意，目光接触和清晰度）
- ③ 切勿通过“有利自己”来偏离规则，而是礼让他人。

年轻司机：

即使接受最新培训，年轻司机也是交通中最危险的多种原因造成。

- ① “实际驾驶”方面经验有限
- ② 不成熟
- ③ 他们的榜样错误
- ④ 高估自己的能力

与同龄女性相比，男性倾向于高估自己的驾驶能力，快速被认为很酷且有男人气，获得驾照几年后，他们更有安全感，因此开始承担更大风险。

概率学习：

概率学习意味着使用过去对情况的经验来评估发生危险的可能性。

- ① 良好的概率学习：习惯于经常在铁路道口通过的火车，因此格外小心。
- ② 错误的概率学习：习惯于很少在铁路道口通过的火车，因此穿越道口不着急。

压力：

适度的压力意味着略有压力，通常会增加你的注意力和表现水平。如果完全放松，你将不会认真对待自己的驾驶，可能会错过细节。但是最危险的事情是高度压力。

压力过大会导致：

- ① 恐慌 — 你不知道该怎么办。
- ② 焦急 — 对情况失去认识。
- ③ 放弃 — 认为情况无法挽救，因此不尝试。
- ④ 冲动 — 变得过度活跃和不可预测。
- ⑤ 习惯 — 无法清晰逻辑地思考。

减少压力的风险：

- ① 确保你有足够的时间
- ② 休息好，身体状态好。
- ③ 冷静地防守
- ④ 避免早上和下午高峰时间上路。
- ⑤ 确保汽车状况良好且不会大惊小怪。

同伴压力，导致改变行为，因为与他人在一起，有时是正面的，有时是负面的。

- ① 正面压力，你开车太快，同伴中的某人告诉你减速。
- ② 负面压力，去听演唱会，而同伴担心你不会准时，你有压力并提高速度，风险很大。

最危险的同伴组合：

P32

- 年轻司机更容易屈服于同伴的负面压力，研究表明，年轻司机和一群年轻男性同伴最危险。
- 屈服同伴压力的事实可能是由于低自信和对同伴思考的担忧，没有人希望被标记为胆小鬼并排除在小组之外。
- 作为乘客，即使你要开竞赛也切勿赶时间，驾驶员的自信心可能低于可能不认为是玩笑话，还要记住，~~如果司机不顾一切的大声疾呼~~，告诉司机是否驾驶的太疯狂，随着压力减小，甚至值得称赞。

酒后驾车、毒品和药物

酒后驾车：① 0.2% = 每升呼出空气中含 0.1 毫克的酒精。
② 处以罚款或监禁最多 6 个月。
③ 1 年或 2 年强制不能考驾照，或吊销驾照。

醉酒驾车：① 1.0% = 每升呼吸 0.5 毫克酒精。
② 最高 2 年有期徒刑（造成重大事故死亡 - 最多 6 年）
③ 强制 2 年或吊销驾照。

千分之一 ($\%$) = 千分之一，酒精而言“每份血液中有一份酒精。”

$0.1 - 0.4\%$ 障碍丧失和能力的高估，反应时间长，停止距离增加。

$0.4 - 1.0\%$ 视力、言语和协调能力受损。

$1.0 - 2.0\%$ 身体控制困难，平衡和视力变差。

$2.0 - 3.0\%$ 深度睡眠。

超过 3.5% 昏迷或死亡风险。

酒精意识：

① 司机你如果开车不小心，即使低于限制值也可以算做酒后驾驶。在其它情况下，即使超出限值，警告也可能足够。

② 将车提供你认识的人，也可以算作“助于酒后驾驶”，应予处罚。如果你将车借给醉酒的人，同样适用。

- ③如果你在任何情况下喝得醉而受到~~限制~~^{拘留}，则可能吊销驾照和学习许可。
- ④酒精之法不仅适用于汽车，而且适用于所有机动车。
- ⑤身体无法控制对酒精的分解，例如桑拿等。唯一的方法就是等待。
- ⑥即使酒精尚未散，在喝了酒的第二天，你也会感觉非常疲倦。
- ⑦两种不同的方式，喝下相同数量的酒精的人可能会根据多种因素（肝脏功能）而获得不同的血液酒精含量。
- ⑧关于酒驾的法律，适用于所有地点，包括隔离区和私有土地。

~~驾驶~~锁而不是吊销驾照。

从2012年起，可以选择~~驾驶~~锁代替吊销驾照。

- ①该人必须使用~~驾驶~~锁1或2年（取决于酒后驾车的严重程度）
- ②锁的价格为20000-50000克朗（锁本身以及定期检查费用）

药品：

- ①没有“禁止交通”药物的清单，如果有交通危险，禁止开车，禁令适用即使医生开了药。
- ②你有责任以确定药物是否危害交通（利用医生、药物说明书的帮助）
- ③如果医生开具麻醉药品处方，这是合法的。
- ④如果你在药物影响下造成交通事故，仍按照醉酒规则。

毒品：

- ①交通对毒品“零”容忍，而且没有最小值。
- ②如果因毒品造成事故，则按醉酒法规处理。
- ③不同类型的毒品：

- 刺激会导到机能亢进，高估自己能力，可以减轻疲劳，但可以随时入睡，而不发出警告，可卡因和苯丙胺这一类。
- 镇静剂导致迟钝和难以集中，海洛因、鸦片和吗啡
- 致幻剂引起幻觉，迷失方向并影响判断力。LSD

手机：

在驾驶中使用手机或类似设备会发生以下几种情况，一些事实：

- 是禁止的，因为它使你溜号从而造成事故，拨打着一个GPS设备也一样。
- 开车时始终禁止使用手持手机，规则也适用于其它手持设备。

- ③如果酒后驾车被摄像头拍到，你的学习许可或驾驶照被吊销。
 -危提可以解放双手，但不会更大地降低风险，因为谈话一样分散注意力。
 -在方向盘后面发送编辑短信非常危险（危险大于通话）与醉酒的人相同。

重要说明：

问：是否可以使用汽车内置GPS？

一可以，以安全的方式，如果它使你注意力不集中，造成危险则禁止使用。

问：我可以在手机上使用GPS吗？

一可以但不能握在手中，提前设好目的地，而且不能碰手机，不能影响注意力。

问：我可以在开车时使用语音来接收消息吗？

一可以，保证安全的情况下，如果使你注意力不集中和危险驾驶，则禁止这样做。

问：谈话本身分散了你的注意力吗？与乘客交谈会不会同样危险呢？

一是的，从理论上讲。与乘客交谈和平机交谈一样危险，区别在于，乘客经常了解交通情况并可以相应调整你们的谈话，当驶入一个复杂的路口时，乘客通常不会提出一个困难的问题。

手机通话的人看不到你的交通情况，因此无法调整通话。作为司机你会感到同压，需要立即回答问题，而不是等到交通状况平静下来。

谁来评估我是疏忽驾驶并造成交通事故？

一适用于评估自己，但是，最终取决于每个案件中的司法认定和警察。

统计：每年有70人在与酒精相关的交通事故中死亡，占总死亡人数的20%。

- 每天有15000-20000名醉酒司机
- 每年有30000人因酒后而陷入困境，其中10000人是醉酒司机。
- 在单方事故中死亡的司机中，有50%受酒精影响。
- 90%的醉酒司机是男性，主要是年轻人和中年人。
- 统计数据中，年轻司机的人数很多，他们开车经常喝酒，死亡风险大。

酒精计算：

纯酒精的体积 = 一体积百分比 \times CL的体积 \times 0.025

例如：

50毫升体积为 3.5% 的啤酒需要多少 ~~酒精~~ 酒精？

$$\text{答: } 3.5 \times 50 \times 0.025 = 4.38 \approx 4 \text{ 毫升}$$

交通疲劳：

一夜未睡相当于血液酒精含量约为 0.8%，明显累的驾驶路况与酒后相同。

疲劳的原因：

- 精疲力尽 • 睡眠不足
- 酒精、毒品或某些药物 • 单调：①宽阔、笔直的不间断道路
 ②发动机噪音
 ③轮胎噪音

与疲劳有关的危险和风险：

- 集中力差 • 失去协调能力
- 感知事物需要更长时间 • 决策能力差
- 反应和反射时间变慢 • 难以保持稳定的路线和速度

疲惫的征兆：

- | | | |
|---------|---------------|---------|
| • 视力模糊 | • 集中精力和思考出现问题 | • 口干 |
| • 经常打哈欠 | • 感到寒冷 | • 难保持速度 |
| • 头很沉 | • 反应过度 | • 肌肉放松 |
| • 错觉 | • 难以睁开眼睛 | |

避免疲劳：

- 充足睡眠
- 确保汽车不太热
- 开车约一小时休息一下
- 不要吃得过饱(肉类)

减少疲劳：

最好，唯一正确的方法：睡个好觉。

暂时减轻疲劳.

- ① 小睡 (不少于 15 分钟)
- ② 伸展双腿, 呼吸新鲜空气.
- ③ 咖啡或其它形式的咖啡因 (相当于 20 分钟午睡)

疲劳的概念..

- ① 微睡: 当你点点头并摇醒时, 通常不到一秒钟.
- ② 呼吸暂停睡眠: 呼吸问题会干扰夜间睡眠, 此问题导致睡眠不足, 交通事故风险大大增加
- ③ 小睡: 短暂的睡眠 (15-30分钟)

疲劳统计:

- ① 疲劳引起事故通常发生在 02:00 至 05:00 之间
- ② 单方事故与疲劳相关是最常见的.
- ③ 40% 的单方事故发生在晚上或黎明 (可能是由于疲劳引起的)
- ④ 年轻男人发生疲劳有关的事故风险最大.
- ⑤ 夜间发生事故风险是白天的 12 倍.

视力和其它感官.

视力是驾驶中最重要的, 收集 90% 的交通路况信息, B类驾照要求视力 0.5 以上 (其它驾照有更严格要求)

可以戴上眼镜便正获得许可 随年龄变化而变化, 建议定期检查.

视野:

视野具有半圆形形状, 即 180° .

中央视野:

将最清楚看到东西, 这是你的中心视野, 大约占视野的 1-2%. 中央视野很重要, 辨认路标.

周围视野:

视野其中 98-99% 是周围视野, 可以感知正在发生的事情, 和中心视野一起确切地了解事物, 酒精和疲劳会损害周围视野.

视觉错觉：

人类很聪明，很有想象力。这在流量交通时非常有帮助（很少的情况下想象一个可能的情况）

但是，有时会错误地解释看到的内容，造成错觉。

例如：

- 只有一个大灯的汽车（单眼汽车）=摩托车/轻便摩托车
- 雪烟使你迷失方向
- 摩托车误认为是轻便摩托车。

隧道视野

意味着你的眼睛扫描更狭窄的区域，错过在路边（外圈）发生的事情。
好像在黑暗的隧道开车一样。

例如：疲倦、·酒后、·应力

其它感官：

- 紧急车辆鸣喇叭，听力可能会提醒你，引擎是否工作不正常。
- 视觉和平衡感提供行驶方式以及地面状况好坏信息。
- 在测危险物质泄漏时，嗅觉非常重要。

评估：

大脑无需判断一切，而是正在选择引起注意的相关事物。选择时需要考虑多种因素。例如：

·经验 ·知识 ·预期 ·利益 ·需求 ·印象

知觉：意识到周围发生的事情。

选择性知觉：选择并关注相关内容。

经验丰富的司机：

·灵活的视线和平稳的过渡。

·专注于移动物体

·观察领域更宽更长。

无经验的司机：

- 将视线固定在物体上，并保持太久（突然过渡）
- 专注于静止物体
- 观察范围狭窄，更短。
- 65 - 74岁：较高成熟度和驾驶经验，比18-19岁人群更安全地驾驶。
- 75岁及以上：感觉受损，大脑工作缓慢，事故风险高5-6倍。（与18-19岁人群相同）
但年龄较大人群足够成熟以意识到自己的缺点。

交通事故：

原因：

- 人为错误。
- 不安全道路
- 不安全车辆

容易发生事故：

同一群体约占人口的15%，涉及所有事故50%。具有以下特征：

- ① 为自己的错误找借口，意味着不要向他们学习。
- ② 否认危险，例如，通过忽略附近有幼儿园的事实。
- ③ 冲动行事，例如，急转弯而不开指示灯。
- ④ 骄傲，如果被超车导致负面情绪（认为“输了”另一辆车）
- ⑤ 自我判断对错，证明自己坚强，插对车必须受到“惩罚”。
- ⑥ 容易形成反应，是一种相互矛盾行为，会利用交通来释放自己挫败感和其他感受。
- ⑦ 参加很多聚会，导致深夜开车（疲倦）和酒后驾车。
- ⑧ 勇于冒险的驾驶员，他们将交通为具有挑战性的比赛。

重大事故如何处理：

来到事故现场时：

- ① 调查现场 伤亡人数？还有其他风险？
- ② 确定优先顺序 首先需要做什么？
- ③ 警告 如果能见度有限，则有多车碰撞风险，从而情况更糟。
- ④ 致电112 此时你收集了重要信息（例如伤亡人数）
- ⑤ 急救。

急救:

- ① 危及生命的状况 移动躺在路中间或燃烧汽车中的任何人。
2. 呼吸 找出不动的人是否有呼吸，将有呼吸的平躺，如没有呼吸。
 - 没有心率，需要心脏和肺部抢救。
 - 采用脉冲 口对口人工呼吸。
3. 出血 通过在伤口上绑布来止血。
4. 休克，不是指精神被惊吓的人，而是循环休克。涉及生命的内伤（出血）常常面部发白，浑浊。确保呼吸正常不要给喝任何东西。

切记:

- ① 留在事故现场，直到应急响应人员接管工作，并且向他们提供所有信息，如果离开现场太早，则可能被视为潜逃（如有伤亡，则处以最高监禁，如果没有伤亡，则应处以最高罚款）。
- ② 如果你必须提供姓名和其他信息（即使是参与事故人员）
 - 例外：如果你没有目睹事故，并且许多事故已经停止，请不要停车，因为这可以导致阻碍紧急车辆。
- ③ 你不可以移动现场任何东西。
 - 例外：如果车辆/物体对其他道路使用者构成危险，请移动它。
- ④ 如果有人在事故中受伤，必须联系警察。

危险品：

带有危险物标志的卡车应避免接近，如果泄漏可能致命和爆炸的危险。

发生小事故时要做什

车上应该有一个索赔表（由保险公司提供），如果没有请注意..

- ① 事故的时间、日期和地址。
- ② 证人的姓名和地址及他们所见笔录。
- ③ 交换对方姓名、地址、电话号码、车辆、车牌号和保险公司。
- ④ 遭受损坏。

停车事故或类似：

①发生停车事故或其它财产损失，你应该联系汽车的所有者、瑞典交通局可以帮助获得信息。

②还要在挡风玻璃上注明你的联系方式。

③如果没有找到所有者，则应联系警察。他们做记录，意味着你没有逃逸。

注：如果损坏的物体是路标，则必须立即尝试还原。

野生动物事故：

最大风险 ①黄昏和黎明 ②盐渍路 ③开放公路

④5月-6月，9月-10月 ⑤靠近木的道路 ⑥野猪幼崽起跳点

涉及麋鹿的事故：

- 野生动物事故最危险的类型，因为体重约700公斤，高度处于挡风玻璃发生正面碰撞，可能落入车内，伤害司乘。

- 当麋鹿撞过马路，它可能继续向前跑，因此最好转向至麋鹿尾部。

如果撞到大动物该怎么办？

①打开警告灯和警告三角架并其它道路使用者。

②如果动物死亡，尝试从道路上移开。如果动物受伤并逃跑，则标明事故地点，这使猎人更容易追踪受伤的动物。

③如果动物受伤且你都有义务联系警察。

◦ Älg 麋鹿 ◦ Björn 熊 ◦ Varg 狼 ◦ Vildsvin 豪猪 ◦ Lo

◦ Hjort 鹿 ◦ Rådjur 獐 ◦ Utter 牛 ◦ Mufflonfår 盘羊 ◦ örn 鹰

三角警告牌：

所有车辆必须配备，如果你的车停车限速50km/h直路上，则必须放置警告三角架，将其放在车后50-100米处。