

Du har sikkert hørt uttrykket «øvelse gjør mester». Skal du bli god i noe, så må du øve – akkurat som i andre aktiviteter som sport, dans eller musikk. Det gjelder også bilkjøring.

Trygg Trafikk anbefaler at du tar de første kjøretimene hos en trafikkskole. Trafikklæreren kan veilede deg i hva du treng er å øve på hjemme, slik at du får en god kombinasjon av privat øvelseskjøring og kjøring ved trafikkskolen.

Krav til deg som skal øvelseskjøre med klasse B:

Statens Vegvesen anbefaler at du kjører mer enn 140 timer før du tar praktisk førerprøve. Noen klarer seg med 140 timer, men mange trenger også mer tid. Opplæringen bør gjennomføres over to år, og ved at du øver jevnt gjennom hele opplæringsperioden. Da vil det du lærer om bil og trafikk modnes over tid og med erfaring.

Skal du øvelseskjøre til noe annet enn Klasse B? Her finner du den informasjonen du trenger før du øvelseskjører i de ulike klassene. <https://www.vegvesen.no/forerkort/ta-forerkort/ovelseskjoring/>

Det finnes apper som kan gi deg fordeler ved økt øvelseskjøring. Både Gjensidige Forsikring og If Skadeforsikring har laget egne løsninger for dette:

Før dere begynner timen bør dere finne ut hva dere skal øve på. I privat øvelseskjøring bør dere bruke tiden på å øve på de temaene som allerede er gjennomgått med trafikklærer. Trafikklæreren skal stå for gjennomgang av nye temaer og øvelser.

Først bør dere trene på de grunnleggende tekniske ferdighetene på et egnet område uten annen trafikk. Dette er kanskje første gangen du som øvelseskjører er bak et ratt. Det krever tilvenning, og mye trening. Noe av det man lurer på er:

Alt dette må trenes på før man starter øvelseskjøring på offentlig vei. Det kalles tørrtrening, og er en helt nødvendig øvelse for å bli kjent og komfortabel med kjøretøyet. Også piloter eller utrykningssjåfører trener på akkurat samme måten, fordi du ønsker å bruke minst mulig tankekraft på å håndtere bilen teknisk når du kjører. Det er fordi vi trenger fullt fokus på det viktige som skjer i trafikken, og de vurderingene vi skal gjøre.

Når du har trent nok på de grunnleggende tekniske ferdighetene er det på tide med din første tur ut på trafikkert vei. Her er noen av tingene som skaper flest ulykker i trafikken, og som du bør reflektere over før du kjører.

Fartsgrensen er den høyeste lovlige hastigheten på akkurat den strekningen du kjører. Men bør du alltid kjøre i maks lovlig fart? Kan du få bot om du følger fartsgrensen? Og hvorfor har vi egentlig fartsgrenser?

Selv om fartsgrensen er 80 km/t, så vil det i noen situasjoner være farlig å kjøre helt opp mot fartsgrensen. Det kan for eksempel være hvis det regner, snør, er svingete, isete, dårlig sikt eller er veldig trafikkert. Dersom farten er for høy etter forholdene og noe skjer, kan du risikere en straffereaksjon.

Enhver skal ferdes hensynsfullt og være aktpågivende og varsom så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade og slik at annen trafikk ikke unødig blir hindret eller forstyrret. Vegfarende skal også vise hensyn mot dem som bor eller oppholder seg ved vegen. Vegtrafikkloven § 3

Les mer om fart og fartsgrensene her.

Uansett om du går, sykler eller kjører bil er det viktig å være oppmerksom. Noen ganger er det kanskje fristende å fikle med telefonen, skjermen eller andre ting når du kjører. Men hvorfor er det så viktig å unngå?

Uoppmerksomhet er en av de vanligste årsakene til ulykker i trafikken. Det er fordi to sekunder med øynene borte fra veien når du kjører i 80 km/t betyr at du har kjørt 44 meter uten å se veien. I løpet av de 44 meterne kan bilen ha driftet litt mot siden eller det kan ha skjedd ting i veibanen du som sjåfør må få med deg.

Oppmerksomhet henger altså sammen med fart. Jo forttere du kjører, desto mindre tid får du til å reagere på uforutsette ting som skjer.

Du er oppmerksom når du:

Når det skjer uventede hendelser, så bruker hjernen din lenger tid på å tolke det øynene ser. Det er fordi du kanskje ikke forventer at det skulle skje, og fordi du ikke har erfaring med en slik situasjon fra før – og kanskje ikke vet hvordan du håndterer den.

Derfor er det viktig å trene på nettopp dette. For eksempel som du skal gjøre nå, gjennom øvelseskjøring.

Vi vet at det hver dag er flere som kjører ruset på norske veier. Det er også en av de vanligste årsakene til ulykker på norske veier. Alle vet at rusmidler og bilkjøring ikke hører sammen.

Alle legemidler med rød trekant på kan være klassifisert som rusmiddel, og kan derfor være forbudt i kombinasjon med bilkjøring. Hvis du må bruke legemidler med rød trekant på må du derfor snakke med legen din om medisinen kan brukes i forbindelse med bilkjøring før du øvelseskjører eller er ledsager for øvelseskjøring.

Husk at mange virkestoffer i forskjellige medisiner sitter lenge i kroppen. Selv om du tok medisiner for mange timer siden eller kanskje før du la deg i går, så kan fortsatt stoffet være i kroppen din og påvirke evnen din til å kjøre. Det er straffbart å ha et rusmiddel i kroppen når du kjører.

Ofte sier vi noe som vi tror andre forstår – uten noe mer forklaring. Vi tror det er smart å se nærmere på hva vi egentlig mener med disse vanlige uttrykkene. Rådet til den som er ledsager er å være konkret i tilbakemeldinger og i beskjeder underveis.

Skal du kjøre forsiktig eller skal du kjøre trygt? Det vi egentlig mener er at risikovurderingen må være god.

En forsiktig sjåfør er ikke nødvendigvis en trygg sjåfør. Som sjåfør må du være forberedt på ting som kan skje underveis. Både trafikkmiljø og mulige risikofaktorer endrer seg kontinuerlig i løpet av en kjøretur, og det må du være bevisst på.

Er det glatt? Er det mørke skyggepartier i en sving der sola ikke tar, så kan det være glattere der enn andre steder. Kjører du over en bru kan det bli glatt her på grunn av fuktigheten fra vannet under. Ta en friksjonstest (bremsetest) på et egnet sted uten trafikk for å sjekke hvor glatt det er. Husk å sjekke speil først! Det kan hende du må gjøre dette flere ganger i løpet av turen, etter hvert som forholdene endrer seg.

Er det mørkt og vått ute? Sjekk at du bruker riktig lys, tenk over at det er vanskelig å oppdage personer langs veien, særlig dersom de ikke har refleks på seg. Vær også bevisst på at andre kan ha problemer med å se deg i det været.

Er det noe som er spesielt farlig på denne strekningen, for eksempel fareskilt som varsler om elg? Da må du ha ekstra oppmerksomhet rettet mot skogkanten på denne strekningen skiltet varsler om.

Er det mye trafikk? Går trafikken i samme retning som dere kjører, eller er det trafikk motsatt veg? Hvor er det smart å rette oppmerksomheten mest?

Å konsentrere oss gjør vi ganske mye hver eneste dag. Når vi snakker om kjøring, så mener vi at hjernen må være “skrudd på” i forhold til det du nå skal gjøre. Hjernen må i kjøremodus.

Har du sovet godt i natt? Har du spist frokost? Er du klar for å kjøre eller har du tenkt på andre ting?

Du må sitte godt, ha riktig sittestilling, speilene må være rene og du må ha god sikt. Du må bruke kapasitet på de trafikale situasjonene som må håndteres og forutse hva som er neste trekk. Du kan ikke tenke på hva du skal gjøre når du kommer frem, på hva du vil spise til kveldsmat eller gjøre i helgen. Du må være mentalt til stede her og nå.

For å være fokusert må du være til stede mentalt, og du må tenke på dine arbeidsoppgaver. Å forutse mulige farer når du kjører er viktig. Kjøreprosessen som du har lest om tidligere består av fem elementer: se, oppfatte, avgjøre, handle og evaluere.

Blikket er vår viktigste sans når vi kjører og den viktigste sansen for å ha en god kjøreprosess: Se langt frem, beveg blikket, få overblikk, bli sett og forstått, og se etter mulige utveier.

Det finnes flere mentale triks for å gjenvinne konsentrasjonen hvis du blir stresset, for eksempel:

Hva er egentlig arbeidsoppgavene nå? Jo, at du skal ferdes trygt, samhandler godt med andre trafikanter, og at kjøringen er i tråd med gjeldende lover og regler. Det er de overordnede arbeidsoppgavene dine. Hvis vi bryter det ned, så kommer vi tilbake til de foregående punktene om å være fokusert og konsentrert.

Husk at du som ledsager ikke gir den som kjører flere arbeidsoppgaver enn to til tre av gangen! Prioriter det viktigste, og la det mindre viktige vente til senere.

Du som kjører bilen kan ha mange oppgaver. For eksempel så kan oppgavene dine akkurat nå være å planlegge å kjøre gjennom krysset som du snart kommer til. Da er arbeidsoppgaven din å komme trygt igjennom krysset. For å klare det må du planlegge det du skal gjøre. Du må se langt frem, redusere farten, skifte gir, plassere bilen, sette på eventuelle tegn, få overblikk alle veier, sjekke at det er klart, trå inn clutchen, bytte gir, slippe ut clutchen, vurdere om du må skifte rattgrep eller om du kan holde grepet du har, sjekke igjen om det klart, sjekk om farten er tilstrekkelig redusert osv.

Dette er et eksempel på en helt vanlig trafikal situasjon som har mange arbeidsoppgaver i seg. Oppgaven din er å forberede deg som sjåfør og velge arbeidsoppgaver. Alt kan ikke gjøres på en gang, gjør det viktigste først.

Les vår personvernerklæring