

Når du ledsager under øvelseskjøring er det du som regnes som fører av bilen, selv om du sitter i passasjeretet. Her har vi samlet noe av det du bør tenke på før, under og etter øvelseskjøringen.

Som ledsager bør du også tenke gjennom forskjellen på å instruere noen, og veilede noen. Still åpne spørsmål som gjør at sjåføren må reflektere over egne valg.

Gjelder det øvelseskjøring til noe annet enn Klasse B? Her finner dere informasjon om øvelseskjøring i ulike klasser.  
<https://www.vegvesen.no/forerkort/ta-forerkort/ovelseskjoring/>

Vi anbefaler også at du som ledsager blir med på de første kjøretimene hos en trafikkskole. Da kan du se hva eleven trenger å jobbe med når dere skal øvelseskjøre på hjemmebane.

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 den som øvelseskjører er bak et ratt. Det krever tilvenning, og mye trening. Spørsmål han eller hun lurer på kan være:

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.

Gjør også avtaler før dere kjører. Ledsageren skal kunne styre bilen ved å snakke. Eksempel:

Jeg sier alt du skal gjøre i god tid før du skal gjøre det. Vi har øvd på å stanse bilen, og det får du jo til. Vi har ikke øvd på vikepliktsituasjoner ennå, så hvis jeg ser at du er usikker og vi får vikeplikt, vil jeg si: Stans før krysset.

Etter at de grunnleggende ferdighetene er gode nok, kan dere bevege dere ut på offentlig vei. Kjør først på en vei med lite trafikk både på og ved veien. Gjerne med 50 eller 60km/t fartsgrense.

La sjåføren få fortelle først hva han eller hun har opplevd. Ikke bruk mye tid på detaljer når kjøringen er ferdig for dagen, det har dere snakket om underveis. Bruk heller tiden på å reflektere over det som opplevdes utfordrende og hva som fungerte godt. Mestring er viktig for å bygge selvtillit! Ha fokus på det sjåføren gjorde bra og kan bygge videre på, og to-tre punkter som dere skal øve på neste gang dere skal øvelseskjøre.

Igen, la sjåføren først få fortelle hva han eller hun opplevde når dere snakker sammen mellom turene. Var det noen spesielle hendelser han eller hun merket seg? Hvordan opplevde han eller hun den situasjonen? Var det noe som gikk veldig bra og opplevdes spesielt trygt eller godt løst? Var det noe som faktisk var farlig eller kunne bli farlig?

Ofte bruker vi uttrykk 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. Det henger sammen med rådet til deg som ledsager; å være konkret i tilbakemeldinger og når du gir beskjeder underveis.

Skal du kjøre forsiktig, eller trygt? Det vi egentlig mener med «kjør forsiktig» 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. Kjør 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! Dette kan hende du må gjøre 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 tenker du 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 kjøreporsess: 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