



# Førerkortklasse B

Opplæring, øvingskjøring og mengdetrening - en veiledning



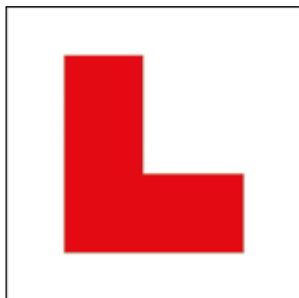


Dette heftet er ment å være en enkel veiledning til deg som ønsker å bli en dyktig bilfører og ta førerkort i klasse B.

Heftet gir deg en oversikt over hvordan trafikkopplæringa er bygd opp. Det gir også veiledning i hvordan du kan gå fram for å få best mulig utbytte av privat øvingskjøring og mengdetrening.

### Innhold

2. Hensikten med heftet
3. Tid og samarbeid
4. Trinnvis opplæring
6. Regler om øvingskjøring
8. Øvingskjøring i praksis
9. Førerprøva
11. Hvor kan du hente hjelp?
12. Dagbok over øvingskjøring



### Bruk god tid.....

Når du skal bli bilfører, bør du bruke god tid. Begynn på opplæringa minst to år før du har tenkt å gå opp til førerprøve. Dette gjelder enten du er 18 år eller 30.

### Å bli en god bilfører

Skal du kjøre bil på en ansvarlig måte, må du ha en omfattende kompetanse. Først og fremst må du ha kontroll over bilen rent kjøreteknisk. Du må også kunne samhandle med andre trafikanter. Det gjelder å kunne tolke ulike trafikksituasjoner og vurdere hvilken atferd som er passende. Dessuten må du kunne leve deg inn i andres situasjon, du må forstå andres behov og forutse hvordan de vil handle. Samtidig må du ha tilstrekkelig selvkontroll til å handle i tråd med dine egne vurderinger av hva du mener er hensiktsmessig og sikkert.

Læringa fortsetter etter at du har bestått førerprøva. Tidligere har unge bilførere hatt svært høy ulykkesrisiko spesielt de første månedene etter at de får førerkort.

### Mengdetrening hjelper

Statistikken viser at høy ulykkesrisiko i stor grad henger sammen med lite kjørerfaring. Mye tyder på at en strukturert opplæringsperiode med mye realistisk kjøretrening før du begynner å kjøre på egen hånd, kan gi et grunnlag for å kunne kjøre med lavere risiko.

Når du øver mye på det du først har gjennomført opplæring i, kaller vi det mengdetrening.

### Samarbeid med trafikklæreren

Vi mener resultatet blir best når du, trafikklæreren og ledsageren din har et nært samarbeid under hele opplæringsperioden.

Trafikklæreren vil både kunne gi deg opplæring i riktig kjøremåte og råd om hvordan du og ledsageren best bør legge opp øvingskjøringa. Ta gjerne med ledsageren din på kjøretimene. Da vil trafikklæreren lettere kunne hjelpe dere til å legge opp en effektiv opplæring.



Opplæringa består av fire trinn. Å ha nådd målet på ett trinn er en forutsetning for å ha godt utbytte av opplæringa på det neste trinnet.

**Trinn 4** er avsluttende opplæring

**Trinn 3** er trafikal del

**Trinn 2** er grunnleggende kjøretøy- og kjørekompetanse

**Trinn 1** er trafikal grunnkurs

### Obligatoriske veiledningstimer

Mellom trinn 2 og 3, og mellom trinn 3 og 4, må du ha en obligatorisk veiledningstime på trafikkskolen. Disse to timene skal hjelpe deg til å få et effektivt opplæringsforløp.

### Obligatoriske kurs

En del av opplæringa er obligatorisk og må gjennomføres på trafikkskolen. Dette gjelder temaer som det er vanskelig å lære seg på egen hånd, eller som det er svært viktig at alle får god opplæring i. I tillegg til trinn 1 - trafikal grunnkurs (17 timer, inklusive 4 timer førstehjelp og 3 timer mørkekjøring) gjelder dette sikkerhetskurs på bane (4 timer), og sikkerhetskurs på veg (13 timer).

### Forskrift og læreplan

Målene for opplæringa, og hva de ulike kursene skal inneholde, er fastsatt i forskrift om trafikkopplæring og førerprøve m.m. Forskrifta har også regler om at trafikkskolen må melde inn obligatoriske kurs og veiledningstimer som du tar, til Statens vegvesen. Det som er obligatorisk på et lavere trinn, må være innmeldt før det som er obligatorisk på høyere trinn kan meldes inn.

Opplæringa som trafikkskolene tilbyr, skal gjennomføres etter en læreplan som er fastsatt av Vegdirektoratet.

Du finner både forskrifta og læreplanen på [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no).

### Opplæring i trinn 1

Opplæringa på trinn 1 består av *trafikal grunnkurs*. Gjennom dette kurset skal du utvikle grunnleggende forståelse for hva bilkjøring innebærer, slik at du har et nødvendig grunnlag for å starte praktisk opplæring og øvingskjøring. Trinn 1 inneholder blant annet opplæring i førstehjelp og tiltak ved ulykke (4 timer) og mørkekjøring (3 timer).

### Opplæring og øvingskjøring på trinn 2

På trinn 2 skal du lære å mestre bilen rent kjøreteknisk uten å måtte rette oppmerksomheten mot andre trafikanter. Både opplæring og mengdetrening på dette trinnet skal foregå i områder med ingen eller liten trafikk. Målet er at du skal automatisere bilbehandlninga så godt at du kan begynne å konsentrere deg om trafikkbildet.

For at privat øvingskjøring skal være så sikker som mulig, er det viktig at du har gode nok grunnleggende tekniske ferdigheter før du og ledsageren din begynner å øve i områder med trafikk. God kjøreteknisk ferdighet er også nødvendig for å ha godt utbytte av opplæringa på trinn 3. *I veiledningstimen på slutten av trinn 2*, tar du og trafikklæreren i fellesskap stilling til om du i tilstrekkelig grad har nådd målene for opplæringa på dette trinnet. Har du det, kan opplæringa på trinn 3 begynne.

### Opplæring og øvingskjøring på trinn 3

På trinn 3 skal både opplæringa og mengdetreninga gå for seg i trafikken. Gradvis skal du øve deg opp til selvstendig å kunne samarbeide med andre trafikanter. Du skal kunne kjøre effektivt og behagelig, miljøriktig og økonomisk. Før du gjør deg ferdig på dette trinnet, skal du være nær nivået for førerprøva.

Mengdetrening i variert trafikk er derfor svært viktig på dette trinnet. Mot slutten av trinnet skal du gjennomføre *sikkerhetskurs på bane*. *I veiledningstimen på slutten av trinn 3* tar du og trafikklæreren i fellesskap stilling til om du i tilstrekkelig grad har nådd målene for opplæringa på dette trinnet. Har du det, kan den avsluttende opplæringa på trinn 4 begynne.

### Opplæring og øvingskjøring på trinn 4

Opplæringa på trinn 4 er rettet mot risikoforståelse og selvinnsikt. Det er fornuftig at du tar *sikkerhetskurs på veg* så tidlig at du får god tid til mye realistisk mengdetrening fram til du skal gå opp til førerprøve. Det er grunn til å tro at det særlig er mengdetrening på dette trinnet som kan medvirke til at du kan få lavere risiko for å bli innblandet i en ulykke når du begynner å kjøre på egen hånd.



### Gjennomført trinn 1 – trafikalt grunnkurs

Bare den som har gjennomført trinn 1 - trafikalt grunnkurs, har lov til å øvingskjøre. Aldersgrensa for å ta kurset er 15 år. Du kan ta kurset i den offentlige skolen. Mer informasjon om dette finner du på [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no)

Du kan øvingskjøre uten å ta trafikalt grunnkurs dersom du

- har førerkort i en annen klasse eller mopedførerbevis
- er over 25 år

**NB! Alle må ta mørkekjøring og førstehjelp før oppkjøringa!**

### Elev og ledsager

For å øvingskjøre med bil, må du være 16 år. Ledsageren må være fylt 25 år og ha hatt førerkort for bil *sammenhengende de siste 5 årene*. Det er ledsageren som er ansvarlig for kjøringa, men du som øvingskjører har også ansvar. Du har ikke lov å øvingskjøre dersom politiet har gitt deg sperrefrist for førerkort.

### Bilen

Når du øvingskjører privat, må bilen være merket bak med en godt synlig rød L på hvit bakgrunn. Bilen må ha et ekstra speil som gir ledsageren tilstrekkelig utsikt bakover.

### Hvor kan du øvingskjøre?

Det er lov å øvingskjøre alle steder i landet. Dere må alltid velge et øvingsområde som passer til ditt ferdighetsnivå! Unngå øving i tett trafikk og høy fart før du er god nok til å følge trafikkrytmen. Du kan ikke øvingskjøre i utlandet!



### Kursbevis og legitimasjon

Når du øvingskjører, må du ha med deg bevis for fullført trinn 1 - trafikalt grunnkurs.

Har du tatt kurset i perioden **16. mars – 31. oktober uten å ta mørkekjøring, må du se på beviset ditt for å vite når på året, eller hvor lang tid framover, det er gyldig. Når du har gjennomført mørkekjøring**, får du tilsendt nytt bevis fra Statens vegvesen.

Ha alltid med gyldig bevis og legitimasjon med bilde, eventuelt førerkort, når du øvingskjører.



Mange vil nok synes at privat øvingskjøring kan være både morsomt og lærerikt. Andre opplever at det blir amper stemning. Gode samtaler er avgjørende for utbyttet.

### Noen enkle råd:

**Før kjøringa:** Ta en prat om hva slags stemning dere ønsker å ha i bilen, hva dere skal øve på og hvor lenge dere skal øve.

**Under kjøringa:** Samtal om det du øver på. Minn om at ros er bedre enn ris! Dersom noe ikke går riktig så bra som du skulle ønske, må dere prøve å finne grunnen til dette.

**Etter kjøringa:** Det er lurt å oppsummere både det du har øvd på, og hvordan dere har hatt det. Da kan dere sammen slå fast hva som fungerer godt og finne årsakene til eventuelle problemer. Slik blir det lettere å få framgang.

*Bruk gjerne trafikklæreren som rådgiver!*

Førerprøva består av en teoretisk og en praktisk del. Du kan avlegge den hos Statens vegvesen. For å kunne ta førerprøva må du ha søkt om førerkort. Vi ser gjerne at du søker om førerrett elektronisk, gå inn på [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no). Har du ikke tilgang til Internett, kan du ta kontakt med en trafikkskole eller en trafikkstasjon.

Du kan også bestille førerprøve via Internett, gjennom trafikkskole eller ved at du tar direkte kontakt med en trafikkstasjon.

Før du kan ta prøva må

- søknaden om førerkort være godkjent av trafikkstasjonen
- de obligatoriske delene av opplæringa (inkl. veiledningstimer) være gjennomført og innmeldt (av trafikkskolen)

### Teoretisk prøve

Du kan avlegge teoriprøva på data. De som har lese- og skrivevansker, kan avlegge muntlig teoriprøve - ta kontakt med trafikkstasjonen.

### Praktisk prøve

Den praktiske prøva består av en sikkerhetskontroll og en kjøretur. I tillegg er måten du gjør deg selv og bilen klar på før kjøringa, og måten du setter fra deg bilen på, en del av prøva. I alt tar dette ca. 75 minutter.

Gjennom sikkerhetskontrollen skal du kunne avgjøre om en bil er i forsvarlig og forskriftsmessig stand. Oppgaven du får, innebærer at du må kontrollere et konkret forhold og f.eks. forklare konsekvensene av eventuelle feil.

Kjøringa varer 55-60 minutter under varierte veg- og trafikkforhold slik at du får vist dine praktiske ferdigheter som bilfører i mange trafikksituasjoner. Du får prøve deg både på landevegen og i tettbygd strøk.

### Bilen

Bil som skal benyttes ved prøva, må være godkjent til formålet.

## Gjennomføring

Når du kjører opp er du for første gang formelt fører selv, og må opptre selvstendig. Du får beskjeder om hvor du skal kjøre, og eventuelle andre oppgaver, i god tid:

- «Kjør mot Sogndal»
- «I enden av gata skal du kjøre til venstre»
- «Finn en egnet plass og snu»

## Sensors vurdering

Under kjøreturen registrerer sensor hvordan du kjører. Sensors oppgave er å vurdere om du har nådd opplæringsmålene godt nok til å trene videre på egen hånd.

Det blir lagt vekt på at du har god bilbehandling og kan kjøre behagelig og økonomisk.

Kjøremåten skal være tydelig og sikker, og gi god trafikkavvikling.

Du må kunne kjøre forutseende, ta hensyn til andres behov og legge opp til god samhandling med andre trafikanter. Bilkjøring er et lagspill!

## Resultat og tilbakemelding

Det er helhetsinntrykket som normalt avgjør resultatet av prøven. Det blir lagt mer vekt på hva du gjennomgående er god eller ikke god til, enn enkeltfeil. Gjør du grove enkeltfeil som fører til at sensor eller andre trafikanter må gripe inn for å unngå en farlig situasjon, blir prøva likevel underkjent.

Sensor begrunner alltid resultatet. Skulle du ikke bestå prøva, vil du få vite hva du gjennomgående ikke behersker godt nok når det gjelder kravene.

## Førerkortet

Når du har bestått førerprøva får du et midlertidig førerbevis. Innen to uker får du tilsendt førerkortet i posten. Du har to års prøvetid. Får du inndratt førerkortet i prøvetida, må du bestå ny prøve og får ny prøvetid på to år.

Har du ikke gjennomført **mørkekjøringsopplæringa** før du tar førerkort, må du gjøre det **innen 31. januar** året etter at førerkortet er utstedt.

## Trafikkstasjonene

Ved å ta kontakt med en av trafikkstasjonene til Statens vegvesen kan du få vite mer om

- opplæring, øvingskjøring og mengdetrening
- egnede øvingsområder
- brosjyrer, læreplaner og forskrifter

## Trafikkskolene

Trafikkskolene har trafikkopplæring som fagkompetanse og er et naturlig sted å søke hjelp. De obligatoriske delene av opplæringa må du ta ved en godkjent trafikkskole. Du finner en oversikt over godkjente trafikkskoler på [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no).

## Litteratur

Lærebøker som gjelder opplæringa for førerkortklasse B, kan du kjøpe i en bokhandel eller hos trafikkskolene.

## Nettsidene til Statens vegvesen

Du finner søknadsskjema for førerkort, læreplaner og annen nyttig informasjon på [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no).

## Facebook

På Statens vegvesens facebookside «Øvelseskjøring» kan du få tips, stille spørsmål og dele erfaringer om opplæring, øvingskjøring og mengdetrening.















**Statens vegvesen**



### **Kommentar fra fornøyd mor og ledsager:**

«Etter trafikalt grunnkurs kontaktet vi en trafikkskole og tok de første kjøretimene. Vi tok noen timer på trafikkskolen, øvde privat, tok nye timer osv. Det var en lettelse å slippe å diskutere alt, trafikklæreren gav gode retningslinjer. Etter et år var vi ferdige med all opplæring, og lot henne kjøre mest mulig det neste. Det har ført til to års øvingskjøring før førerprøva og spredning av utgiftene, og jeg føler meg trygg når hun er ute og kjører.»