

Fram

TRAFIKKSKOLE

Skal du begynne med øvingskjøring?

Øvingskjøring er viktig for at du skal bli en sikker trafikant som unngår ulykker. Når det gjelder klasse B anbefaler Statens Vegvesen 140 timer øvingskjøring før oppkjøring. Dette tilsvarer mer enn en time i uka over to år.

FRAM Trafikkskole og Autoriserte Trafikkskolers Landsforbund (ATL) oppfordrer til å ta kontakt med kjøreskolen før man begynner med øvingskjøring, for å etablere et godt samarbeid frem mot førerprøven. Hensikten er å øvelseskjøre mye for å komme opp på et høyt nivå tidlig i opplæringsprosessen. Dette danner et godt grunnlag for å øve på det som er innlært. Slik mengdetrening gir mer erfaring så du blir en trafikksikker bilfører.



Krav til øvelseskjøring klasse B:

- Skal du øvelseskjøre eller ta kjøretimer må du ta trafikalt grunnkurs før oppstart. Du får et bevis som gir retten til å øvelseskjøre ved fullført trafikalt grunnkurs
- Når du er ute og øvingskjører må du ha med bevis for fullført trafikalt grunnkurs og legitimasjon med bilde, evt. førerkort i annen klasse
- Det er krav til ekstra innvendig speil og rød L bak på bilen
- Husk at den som øvingskjører med deg må være fylt 25 år og selv hatt førerkort sammenhengende de siste fem årene. Denne personen må ha førerkort i samme klasse som den som øvingskjører.



Trinnene i føreropplæringen

Vårt ønske er at du som fører skal kjøre med lavest mulig risiko, at du skal samhandle godt med andre trafikanter, samt føle deg trygg og selvsikker både underveis i læreprosessen og når du etterhvert skal ut og kjøre alene.

Opplæringsmodellen består av fire trinn. Dette gjelder uavhengig av om du ønsker å ta førerkort på bil, moped, traktor, snøscooter eller lett motorsykkel. Trinn 1, Trafikalt grunnkurs, er likt uavhengig av hvilket førerkort du ønsker, innholdet i øvrige trinn varierer.



Opplæringsmodellen er lagd slik at trinnene bygger på hverandre. Vi anbefaler å bruke læreboken *Veien til førerkortet for personbil* slik at du forstår sammenhengen mellom de ulike trinnene – dette er viktig for at du skal få best mulig utbytte av opplæringen.

[Du finner boken her.](#)

TRINN 1: Trafikalt grunnkurs

Før du kan begynne å øvelseskjøre må du gjennomføre Trafikalt grunnkurs som består av 17 undervisningstimer. Kursets intensjon er å gi deg en grunnleggende forståelse av hva det innebærer å kjøre bil. Målene for kurset er hovedsakelig rettet mot risikoforståelse og trafikksystemet. Trinn 1 omfatter også «tiltak ved trafikkulykker/førstehjelp» og «Trafikant i mørket».

Når kurset er fullført mottar du et bevis fra Statens vegvesen, dette må medbringes fysisk eller digitalt sammen med legitimasjon ved øvingskjøring – både privat og ved trafikkskolen. Trafikalt grunnkurs gjennomført i den lyse årstiden gir rett til å øvingskjøre i perioden 16. mars til 31. oktober. Når «Trafikant i mørket» er gjennomført kan du øvelseskjøre hele året.

TRINN 2: Grunnleggende kjøretøy- og kjørekompetanse

På dette trinnet skal du lære å håndtere bilen rent kjøreteknisk. Dette kan du velge å gjøre privat eller ved hjelp av FRAM Trafikkskolen.

Hvordan dette bør gjøres avhenger av den enkelte elev: dine forutsetninger samt din mulighet for å øvelseskjøre privat. Det viktigste er ikke hvordan det organiseres, men at målet for trinnet oppnås. God kjøreteknisk ferdighet er nødvendig for at du skal få fullt utbytte av opplæringen på de neste trinnene, derfor avsluttes trinn 2 med en obligatorisk trinnvurderingstime. Her skal du ta stilling til hvorvidt målene for trinnet er nådd og om grunnlaget for videre opplæring er tilstrekkelig for å få fullt læringsutbytte av neste trinn.

TRINN 3: Trafikal del

På dette trinnet skal du lære å kjøre i variert trafikk og bli tilnærmet selvstendig. Du lærer å kjøre i ulike miljøer som by-, boligområder og variert landevei. Du lærer blant annet om trafikantgrupper og interessekonflikter, du lærer å kjøre effektivt og behagelig, miljøvennlig og økonomisk, samt at du lærer å redusere risikoen for ulykker. Sammen med trafikkskolen skal du gjennomføre «sikkerhetskurs på bane». Det er fire timer. Mot slutten av trinn 3 skal du på ny også gjennom en trinnvurderingstime for å se om du har tilstrekkelig kompetanse til å begynne på den avsluttende delen av føreropplæringen din som er trinn 4.

TRINN 4: Avsluttende del

Undervisningen på dette trinnet vil hovedsakelig være rettet mot risikoforståelse og selvinnsikt. Målet for dette trinnet er at du skal ha tilstrekkelig kompetanse til å kjøre på en ansvarlig måte og i god samhandling med andre trafikanter. Du skal kunne vurdere risiko og

velge kjøremåte med hensyn til dette. Videre skal du kunne motvirke ulykker og være bevisst på hvordan du skal kunne forbedre deg som bilfører også etter at du har fått førerkort. Avsluttende del består av «sikkerhetskurs på vei» og tilstrekkelig øving. «Sikkerhetskurs på vei» er obligatorisk og består totalt av 13 undervisningstimer – 4 timer teori og 9 timer kjøring. Som regel er ikke obligatorisk opplæring tilstrekkelig for å nå målet for opplæringen, derfor bør dette kombineres med privat øvingskjøring eller mengdetrening ved trafikkskolen.