



Opplæring for bedrifter:

# Sikkerhetskurs på bane

Tryggere kjørestil – Lavere risiko – Færre skader – Reduserte bilkostnader



# Kursbeskrivelse

- Velkommen
- Innledende teori
- Praktiske øvelser på NAF Øvingsbane
- Oppsummering/evaluering

## Målet med kurset

Målet med kurset er å skape opplevelser og ettertanke som kan gi en bedre og tryggere kjørestil på glatt føre. Deltagerne vil også gjennom øvelser gjort på banen erfare om bilens teknologi øker sikkerheten, eller gir en falsk trygghet.

## Læringsmetode:

Kurset gjennomføres på en av NAFs øvingsbaner hvor deltagerne under trygge omgivelser kan oppleve hvordan friksjonen påvirker mulighetene for å mestre bilen.

Kurset er inndelt i en teoretisk og en praktisk del. Den praktiske delen vektlegger øvelser som skal gi en bedre forståelse for de muligheter og begrensninger du som sjåfør har til å mestre kjøretøyet. Øvelsene skal gjenspeile og sette fokus på de forhold i trafikken som trafikanter ofte kommer opp i.

Under de praktiske øvelsene benytter deltagerne et arbeidsskjema med spesifikke oppgaver. Dette for lettere å kunne se sammenhengen mellom øvelsene og den reelle risikoen i trafikken.

## Øvingsområder:

NAF Øvingsbaner har områder med friksjon tilsvarende kjøring på vinterføre. Dette kurset kan derfor gjennomføres hele året.

## Varighet:

Inntil 4 timer.





# Kursinnhold

- Innledende teori
- Praktisk gjennomføring
- Refleksjon, oppsummering og evaluering

## Velkommen:

- Presentasjon av instruktører og deltagere
- Tidsrammer
- Klargjøring av sikkerhetsrutiner ved banen
- Forventninger og mål

Tidsbruk: Ca. 15 min.

## Innledende teori i plenum:

- Egne erfaringer fra ulykker/nestenulykker med fokus på de kjøretekniske tiltak som ble iverksatt.
- HMS-arbeide i trafikksammenheng med fokus på bedriftens krav til helse, miljø og sikkerhet.
- Kjøreprosessen som et verktøy for analyse av trafikksituasjoner med de muligheter og valg sjåførene har.
- Innledning til de praktiske øvelsene hvor handlingen i kjøreprosessen vektlegges.
- Gjennomgang av arbeidsskjema som beskriver øvelsene og målene med disse.
- Kartlegging av elektroniske hjelpemidler i deltagerens kjøretøy med vektlegging av hensikten med disse. Gjennom øvelsene vil deltagerne få en dypere innsikt i nytteverdien av hjelpemidlene.
- Konsekvenser av en utforkjøring i høyre-kontra venstresving.

- Inndeling i grupper og fordeling av deltagerne ved de forskjellige øvelsene.

Tidsbruk: Ca. 30 min.

## Praktisk gjennomføring

Deltagerne blir inndelt i grupper før kjøreøvelsene starter. Et arbeidsskjema som beskriver øvelsene blir benyttet for å øke læringseffekten. Det vil ved enkelte øvelser bli behov for at deltagerne arbeider to i samme bil. Dette gir i tillegg bedre mulighet for å se ulikhetene i de forskjellige kjøretøyene med tanke på dekkutrusting, manøverdyktighet og elektroniske hjelpemidler.

Tidsbruk: Ca. 2,5 timer.

## Refleksjon, oppsummering og evaluering

For å sikre størst mulig grad av overføringsverdi til deltagerne, vil det bli gjort erfaringsutvekslinger mellom deltagere og instruktører etter hver øvelse på banen. Øvelsene skal gjenspeile de utfordringer vi til daglig møter i trafikken. Erfaringsutvekslingene vil også kunne bidra til en mer riktig utførelse av hver enkelt øvelse. Etter endt gjennomføring vil kurset avrundes med en felles oppsummering av innholdet og nytteverdien av øvelsene, samt evaluering av kursets innhold og gjennomføring.

Tidsbruk: Ca. 15 min.



**NAF** Norges Automobil-Forbund  
Østensjøveien 14, P.B. 6682 Etterstad, 0609 Oslo  
naf.no

**Telefon: 08 505**

**NAF Trafikkopplæring tilbyr ulike kurskonsepter  
til næringslivet.**