



STOCKHOLMS TRAFIKSÄKERHETSCENTER

## Säkerhetskörning

Trafiksäkerhetsutbildning av hög klass, paketerad med upplevelser och utmaningar i trafiken för såväl fordon som människa. Förarens medvetenhet och förståelsen för risker växer tillsammans med en insikt om egna valmöjligheter. En heldag med övningar på banan, varvad med teori. Aktiv teori i Beteende, Risker och Attityder (BRA). Fordonets säkerhetssystem kopplas till förarens upplevelser och analyseras i grupp.

### Inledning

Genomgång av utbildningens mål och syfte. Fika och dagens program.

### Syfte

Att skapa en säkrare arbetsmiljö för medarbetare som kör bil i tjänsten, som exempelvis hemtjänst och ronderande väktare, samt minska kostnader för fordonsskador. Teoretiska moment syftar till att öka deltagarnas medvetande om riskfaktorer i trafikmiljön.

### Genomförande

Praktiska övningar i låg hastighet, manövrering i trånga utrymmen, backning med speglar, fickparkering och körsäkerhet i hög hastighet. Det är förarutbildning med fokus på fordonshantering ur ett trafiksäkerhetsperspektiv. Detta kombineras med teoretiska övningar och diskussioner.

Vi går igenom:

- Utvärdering av tekniska system, Ex. ESP, ABS och Autobroms
- Referensbromsningar på halt och strävt underlag i varierande hastigheter.
- Vi upplever och provar krocksläde och vältbil i säkerhetshallen
- Diskuterar säkerhetsbältets användande och bältessträckare
- Hur påverkar rörelseenergi säkerheten? Vad händer med de saker som ligger löst i bilen eller med last?
- Deformationszoner och krockvåld.
- Vilken betydelse har däcken? Vad är bra att tänka på?
- Väglag som påverkar bilens köregenskaper och hastighet
- Riskfaktorer som inverkar vid dagsljus, skymning/gryning, dimma/mörker och viltfara
- Påverkar hastighet och kraschfarter föraren? Hur kan föraren tänka? Förmåga att exempelvis undvika kritiska situationer
- Undanmanöver/kurva och att styra förbi hinder. Säkerhetsmarginaler vid körning
- Hur bilens skyddsutrustning används på rätt sätt.

### Avslutning

Summering samt diplomerings av dagens utbildning.

**Kurstid:** 7 tim

**Antal deltagare:** 6-8 personer

**Pris:** 2750:- exkl moms

**Fordon:** Utbildningen genomförs antingen med egna fordon eller med Gillinges el-bilar.

**Praktiskt:** Förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika ingår.