



STOCKHOLMS TRAFIKSÄKERHETSCENTER

## Defensiv körning

Denna kurs ger en trafiksäkerhetsutbildning fylld av upplevelser och utmaningar för såväl fordon som människa. Förarutbildningen ger deltagaren en ökad medvetenhet för risker i trafiken och en förståelse hur ens agerande påverkar både förarmiljö och trafikmiljö.

### Inledning

Genomgång av utbildningens mål, syfte och dagens program. Diskussion kring uppförande i trafiken.

### Syfte

Att förbättra den planerade körningen och uppnå en säker bilkörning. En större medvetenhet kring trafikbeteenden, riskmedvetenhet och att undvika risker i trafiken. Kursen hjälper också till att minska stressen i trafikmiljön. Målet, oavsett tjänsteutövning, är att föraren alltid ska nå resmålet på ett säkert sätt.

### Genomförande

En Utbildningen varvar praktiska övningar ute på banan med teori. Fordonets säkerhetssystem kopplas till förarens upplevelser och analyseras i grupp.

Vi går igenom:

- Samband mellan olycksrisker, väglag, hastigheter och värdering av den egna körförmågan
- Referensbromsningar på halt och strävt underlag i varierande hastigheter
- Vi upplever och provar krocksläde och vältbil i säkerhetshallen
- Rörelseenergi och lastsäkring
- Vad påverkar min möjlighet till en defensiv körning? Kan trötthet eller stress bidra?
- Planerad körning, hur kan jag planera och vad ska jag tänka på?
- Riskfaktorer som inverkar vid dagsljus, skymning/gryning och dimma/mörker
- Viltfaror och plötsliga händelser på vägen. Går det att förebygga dessa händelser?
- Väglag som påverkar bilens köregenskaper och hastighet
- Förmåga att upptäcka och undvika kritiska situationer
- Hastighetens och skyddsutrustningens inverkan vid trafikolyckor
- Säkerhetsmarginaler vid körning
- Att bilens skyddsutrustning används på rätt sätt
- Faktorer som påverkar stoppsträckans längd

### Avslutning

Summering samt diplomering av dagens utbildning.

**Kurstid:** 4 tim

**Antal deltagare:** 6-8 personer

**Pris:** 1750:- exkl. moms

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