

## UTBILDNING FÖR A1 FÖR B-KÖRKORTSINNEHAVARE

### Krav på deltagare innan kursstart

Körkortstillstånd och haft B-körkort under två år

### Grundläggande information

**Kursens längd:** åtta timmar inklusive lunch.

**Övningsområde:** förslagsvis gokartbana eller stor asfaltyta.

**Krav på förare:** motsvarande krav vid förarprov: heltäckande skyddskläder ämnade för motorcykelåkning, ryggskydd, godkänd oskadad hjälm, MC-stövlar samt handskar ( *dessa krav gör att alla förare har skyddsutrustning innan man börjar köra ute i trafik*).

**Motorcykel:** en motorcykel som motsvarar en MC A1 i direktivet, eldriven eller med förbränningsmotor. SMC kommer sannolikt inte att tillhandahålla motorcyklar, eleverna kommer på egen eller lånad motorcykel.

**Utbildare:** ett urval av SMC:s instruktörer, som har genomgått samtliga steg av SMC:s instruktörsutbildningar. SMC kommer att genomföra egen intern utbildning för dem som kommer att genomföra utbildning A1 för personer med B-behörighet. Utbildningen kommer att vara certifierad i likhet med all övrig utbildning inom SMC School.

**Antal:** Antal elever kommer att vara fyra per instruktör. Under samma dag kan flera grupper delta på övningsområdet.

**Examination:** SMC kommer inte att godkänna eller underkänna elever som deltar i en kurs. Detta krav ställs inte heller i direktivet. Elever som uppvisar riskfyllda beteenden under utbildningen kommer självklart att upplysas om detta. SMC meddelar Transportstyrelsen digitalt vilka som genomfört kursen.

**Antal körpass:** manöverprov + bromsövning + fem pass på bana.

Utbildningen delas in i fyra delar och är en sammanfattning av SMC:s kurskoncept i SMC School.

1. Säkerhetskontroll
2. Grundläggande manöverprov
3. Bromsövningar
4. Körning i stadstrafik
5. Kurvteknik

I samtliga delar ingår attitydpåverkan:

- A. Grundläggande reflektionsövning kring riskmedvetenhet, självkänedom och attityder
- B. Potentiella risksituationer
- C. Människans överlevnadsreaktioner

### Del 1 Säkerhetskontroll av motorcykel och skyddsutrustning

Kursen startar 08.00. En säkerhetskontroll av motorcyklar och förarnas skyddsutrustning genomförs före första praktikpasset. Instruktören går igenom motorcyklar och skyddsutrustning tillsammans med eleven och förklarar varför detta är viktigt innan körning.

**Tidsåtgång:** 30 minuter.

## **Del 2 Grundläggande manöverprov**

Deltagarna genomför olika manöverövningar i låg fart. Instruktören avgör vilka övningar som används. Syftet är att visa hur föraren får kontroll över motorcykeln och hur han/hon kan manövrera motorcykeln med gas, broms och koppling. Ett viktigt mål med övningen är att eleven ska inse blickens betydelse: man kommer dit man tittar. **Tidsåtgång:** 60 minuter

## **Del 3 Bromsövningar**

Bromsövningar genomförs i 50 och 70 km/timme. Syftet med bromsövningarna är att eleven ska förstå hur föraren påverkar motorcykeln vid bromsning samt ge föraren kunskap om hur man bromsar effektivt. Den ska också ge deltagaren en tydlig upplevelse av att bromssträckan blir väsentligt längre även vid en liten höjning av hastigheten. Övningens mål är att ge eleven kunskap om att effektivt kunna bromsa dels till stillastående, dels anpassa farten inför en kurva. Övningarna kompletteras med information samt grundläggande reflektionsövning kring riskmedvetenhet, självkänedom och attityder. **Tidsåtgång:** 60 minuter

## **Del 4 Kurvteknik**

Kurvteknik är en viktig del eftersom omkring hälften av dödsolyckorna med motorcykel sker i en kurva. Kurvteknik är det svåraste momentet som motorcyklist. Erfarenheterna från drygt 30 års fortbildning visar att förutom inbromsning, är kurvteknik det område där deltagarna behöver mest träning, kunskaper och attitydpåverkan.

Under den första delen ska eleverna få kunskap om hur reglagen påverkar motorcykeln och hur de kan använda reglagen optimalt för att öka säkerhetsmarginalerna i trafiken. En motorcykel har fyra reglage som kan påverka framförandet; gas, styre, broms och koppling. Fokus under kurvtekniksdelen läggs på gaskontroll och motstyrning. Eleverna ska få en inblick i hur en motorcykel svänger och att det i många fall kan vara bättre att använda sig av motstyrning än inbromsning vid en risksituation. **Tidsåtgång:** 60 minuter

I nästa steg ska eleverna lära sig att utnyttja vägen och anpassa sin körteknik efter rådande förhållanden. Det är viktigt att ge deltagarna en förståelse om hur de kan utnyttja vägen på ett optimalt sätt för att öka sina säkerhetsmarginaler. Syftet är också att deltagarna skall få kunskaper om hur de aktivt kan använda blicken för att bättre planera sin färd. De praktiska övningarna varvas med interaktiva diskussioner angående potentiella risksituationer i trafiken. Målet är att ge deltagarna en förståelse för hur svängpunkten påverkar deras marginaler i trafiken. Eleverna ska förstå hur de kan upptäcka faror i tid samt planera sin färd bättre genom att använda blicken på ett mer aktivt sätt.

Den attitydpåverkande delen handlar om potentiella risksituationer i trafiken. Innehållet är allt från var olyckor sker, olyckstyper, olycksdrabbade motorcyklar, hastighetens betydelsen, förarnas ålder, alkohol och droger, utlåning av motorcykel och mycket annat. Här använder instruktören aktuell statistik ur Trafikverkets djupstudier för att ge kunskap om de vanligaste olyckorna samt hur man kan undvika dessa. Gruppen diskuterar potentiella risksituationer utifrån sina egna erfarenheter av två år med bil ute i trafiken. **Tidsåtgång:** 120 minuter

## **Körning i stadstrafik**

SMC tror att en hög andel av dem som vill köra lätt MC med B-behörighet är personer som bor i tätort och som ser en lätt MC som ett transportmedel vid pendling. Därför är det viktigt att ha en del i utbildningen som omfattar körning i stads- eller tätortstrafik. Här ligger betoningen på att minska risken för kollisioner i korsningar, cirkulationsplatser samt i tät trafik vilket är de vanligaste olyckorna i tätort.

Den attitydpåverkande delen handlar här om potentiella risksituationer i stadstrafik, som till exempel olyckstyper, hastighetens betydelsen, placering på vägen samt andra sätt att öka

synbarheten. Instruktören utgår från aktuell statistik ur Trafikverkets djupstudier för att ge kunskap om de vanligaste olyckorna i stadsmiljö samt hur man kan undvika dessa. Gruppen diskuterar potentiella risksituationer utifrån sina egna erfarenheter av två år med bil ute i trafiken. **Tidåtgång:** 120 minuter.

### **Avslutning**

SMC avslutar kursdagen 16.00 med en muntlig och skriftlig utvärdering bland deltagarna. Alla deltagare får skrifterna "Full kontroll" och "Bra tänkt" med sig hem. Full Kontroll handlar om körteknik och Bra Tänkt om körstrategier. Alla kursdeltagare hälsas välkomna till SMC:s fortbildning i någon form i framtiden. Av erfarenhet vet SMC att många väljer att komma tillbaka en eller flera gånger varje år då de flesta inser att man kan utvecklas som motorcykelförare. Samtliga deltagare ska utvärdera kursdagen digitalt innan SMC meddelar Transportstyrelsen att kursen är genomförd. **Tidsåtgång:** 30 minuter.