

## Sikkerhetskurs på øvingsbane - 3.10 - NAF Øvingsbane

### Praktisk informasjon;

Når du skal gjennomføre sikkerhetskurs på øvingsbane (også kjent som glattkjøring), skal du som elev kjøre både til og fra banen. Dette er med på at du som elev får god kjøreeerfaring med mye kjøring i variert hastighet.

Du møter til avtalt sted og tid, før "dagen starter". Det er viktig at du har hatt en god natts søvn, og spiser en god frokost. Energi er viktig! På banen finnes det en liten kiosk hvor man kan kjøpe hotdogs, vafler, sjokolade, brus, kaffe etc., hvor det kun er mulig å betale med kontanter eller Vipps (på Sotra). Det er også fasiliteter som varmt vann og microbølgeovn tilgjengelig.

**Veien til Voss;** E16, hovedveg mellom øst og vest i Norge, mye trafikk, spesielt tungtransport. Forbikjøringsituasjoner, mørke, sikt? Tanker og idéer.

**Vegen til Sotra og Ågotnes;** Mye trafikk i begge retninger, mulig kø, følge på trafikken, mørkt, sikt, fotgjengere. Tanker og idéer.

### Hvilke forventninger har du?

I forkant av kjøring på selve banen, vil det være en liten innledning hvor man diskuterer litt forventninger til dagen. Hvilke opplevelser man får, og hva man ønsker å oppleve og erfare. Kanskje har du hørt noe fra venner og kjente som har vært på banen?

Forberedende teori; I forkant av sikkerhetskurs bane er det fornuftig at du som elev forbereder deg med litt teori. I den forbindelse bør du lese deg opp på følgende tema:

- forbikjøring
- kjøring i høy hastighet
- tunneler
- veigrep
- bremselengde
- ABS bremsler
- understyring og overstyring
- førerstøttesystemer (ESP, antiskrens, antispinn)

### I tillegg kan du søke etter litt videoer på Youtube, søkeord:

skid drive, VW ESP, Bosch ESP, Bosch ABS, "skolebil på glatt føre", "Sikkerhetskurs bane Bergen BIL&MC skole"

Se på litt forskjellige videoer, så kan du kanskje få litt andre forventninger til hva du skal gjennom.

TIPS! Bruk gjerne Youtube til de forskjellige uttrykkene.

(braking distance, understeer vs oversteer, How ABS brakes works, How ESP works)