

## Kursinnehåll - Riskutbildning del 2 MC – Nya MC-Utbildarna i Skövde AB

Riskutbildning del 2 för motorcykel är mer praktiskt inriktad. Den gör dig medveten om riskerna med motorcykelkörning, om vanliga olycksituationer och farliga beteenden. Du får prova på att köra i olika situationer och hastigheter och uppleva hur olycksrisken har samband med hastighet och förarbeteende. Det ger dig kunskap om vanliga olycksituationer och insikt i möjligheterna att undvika dessa.

Du ska vara i den andra halvan av din förarutbildning när du gör del 2, då det ställs krav på bedömning, värdering och förståelse av olika trafiksituationer. Dessutom måste du kunna manövrera motorcykeln på ett säkert sätt.

I vår kurs ingår följande delar:

### **Inledning**

Kursen börjar med en kort inledning där vi hälsar Dig välkommen och kontrollerar din legitimation. En presentation av Dig själv såsom oss instruktörer är av största vikt. Vidare går vi igenom dagens upplägg och de säkerhetsbestämmelser vi har.

### **Uppvärmning och validering**

Denna del går ut på att du ska få värma upp lite inför dagens övningar. Här bedömer vi om din körskicklighet är tillräcklig för att kursen ska kunna genomföras på ett säkert sätt. Om din körning inte är tillräckligt bra får du återkomma med en ny tidsbokning efter det att du tränat upp din färdighet till en tillräckligt hög nivå.

### **Att se och synas**

En motorcykel kan vara svår att upptäcka och det kan ibland vara svårt att förstå ur hojåkarens perspektiv. I detta avsnitt får du jobba med situationer som kan vara särskilt besvärliga när det gäller synbarhet och givetvis hur du kan göra för att undvika dessa tillfällen.

### **Kurvteknik och motstyrning**

Avsnittet kurvteknik och motstyrning behandlar olika tekniker för en säker kurvtagning. Det handlar dock inte om någon egentlig färdighetsträning. Att lära sig aktiv motstyrning kräver massor av träning men i denna övning får du en bild av hur små förändringar i bland annat hastighetsanpassningen kan få stor betydelse för säkerhetsmarginalen.

### **Broms- och kraschfart**

I detta avsnitt provar vi på att bromsa olika hårt i olika hastigheter. Att behärska motorcykelns bromsar fullt ut kräver även det mycket träning och det hinner vi inte med på denna kurs. Avsikten med denna övning är att du ska prova på bromsning, få kunskap om säkerhetssystem och att du ska få bekanta dig med begreppet "kraschfart". Kravet från Transportstyrelsen under Risktvåan MC är att du kan bromsa från minst 70 km/h. Denna bromsning behöver dock inte vara maximal.

### **Trafiksituationer**

Detta avsnitt kör vi antingen inomhus med filmsekvenser om olika trafiksituationer alternativt utomhus i samband med tidigare övningar. Fokus på övningen är att kunna förutse trafiksituationer.

### **Sammanfattning**

Kursen avslutas med en sammanfattning där du och dina kurskamrater får möjlighet att diskutera och reflektera över dagens händelser.