

STEMPEL RIJSCHOOL:

leerling voornaam

leerling achternaam

adres

huisnummer postcode

telefoon 1

telefoon 2 (ouders, verzorger, anders)

overig

.....

.....

rijinstructeur(s)

telefoon

telefoon

Uitgave van TAVEN (De Rijopleider)

Zomerweg 176 7532 RV Enschede
06 - 46 177 185 www.taven.nl

Auteur F.A. Tempelman

Tweede druk 2020
ISBN 978-90-830765-2-2



Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Ondanks de zorg bij het samenstellen van deze uitgave, zijn de redactiegroep en de uitgever zich ervan bewust dat er onvolkomenheden kunnen zijn ontstaan. De uitgever en de redactiegroep kunnen hiervoor geen aansprakelijkheid aanvaarden.

Voorwoord

Dit praktijkboek is bedoeld voor de NL - EU burger die zijn rijbewijs B wil behalen in Nederland!

De rijopleiding van TAVEN is een compleet lesprogramma!

Het is een modulaire rijopleiding waarbij de kandidaat zich thuis optimaal kan voorbereiden op de rijlessen. Het is de nodige basis voor de rijopleiding van de auto. Het bevat een compleet opleidingsplan voor het CBR praktijkexamen.

De rijinstructeurs die met deze leergang werken, creëren meer uniformiteit en voorzien jou als cursist direct van de juiste lesstof.

De inhoud bevat een:

- rijlesagenda
- inhoudsopgave/vorderingenoverzicht
- beoordelingsmatrix
- lesplan voor de leerling/rijinstructeur
- handboek: situatieschetsen praktijkinstructie

Tevens is dit praktijkboek een mooi naslagwerk.

Deze modulaire rijopleiding wordt aangeboden in modules waarvan de lesstof is afgestemd op de:

- Richtlijnen IBKI
- Richtlijnen CBR
- Rijprocedure
- Leerdoelendocument
- Het nieuwe rijden (milieubewust)
- ADAS

Elk hoofdstuk heeft situatieschetsen die de rijinstructeur meteen kan inzetten voor zijn praktijkinstructie. Dit heeft als grote voordeel dat je als leerling te allen tijde beschikt over dezelfde leermaterialen als de rijinstructeur. En leerlingen leren nieuwe technieken nou eenmaal sneller aan als zij de kennis ervan bij de hand hebben.

Uiteraard zal dit bijdragen aan een positieve ontwikkeling van de cursist en aan onze NL samenleving.

NB: Overall waar in dit praktijkboek de mannelijke vorm (hij) vermeld staat, wordt ook de vrouwelijke vorm (zij) bedoeld.

Met de complete rijopleiding van TAVEN ben je van succes verzekerd!

WERKWIJZE - Verkeerseducatie, op maat leren en ontwikkelen!

Leerstijlentest

De rijopleiding begint met een leerstijlentest.

Na de leerstijlentest kan de rijinstructeur zijn les beter afstemmen op de leerstijl van de leerling.

Modulaire rijopleiding

De lesstof wordt aangeboden in 5 modules.

Module 1 Basisbediening en beheersing voertuig

Module 2 Eenvoudige verkeerssituaties

Module 3 Bijzondere verrichtingen

Module 4 Complexe verkeerssituaties

Module 5 Zelfstandig en verantwoord gedrag

En elke module wordt afgesloten met een toets.

Na module 5 volgt het praktijkexamen.

De modules bestaan uit meerdere hoofdstukken (leerdoelen). De hoofdstukken zijn simpel opgebouwd in de volgorde van makkelijk naar moeilijk. Elk hoofdstuk is een leerdoel (deeltaak) van de rijtaak. Deze deeltaken bestaan uit een logische opbouw van nog aan te leren handelingen. Er wordt precies beschreven in welke volgorde je het beste iets kan aanleren, dus "wat je moet doen, hoe je het moet doen en waarom je dat moet doen". De bedoeling is elke handeling van het leerdoel eerst apart te oefenen en dan alle handelingen op volgorde als geheel. Hoe meer handelingen je beheerst, hoe meer de rijtaak vordert. Elk onderdeel is voorzien van vragen waardoor je als leerling je sneller bewust wordt van de aan te leren lesstof, waardoor de kennisoverdracht sneller en soepeler verloopt.

WRM lesplan

De hoofdstukken (leerdoelen) zijn zo opgebouwd dat ze passen in elk WRM-lesplan.

Voorin het boek zit een voorbeeld lesplan.

Verantwoordelijkheid

Je krijgt huiswerkopdrachten die passen bij jouw kennisniveau en vaardigheden. De aan te leren lesstof wordt in de leerdoelen uiteengezet.

Dit gebeurt op basis van data en resultaten uit het vorderingenoverzicht. Dankzij het vorderingenoverzicht kan je als leerling, ouder en rijinstructeur de opleiding nu nog beter volgen.

Verkeersinzicht

De handelingen in de hoofdstukken zijn zo opgezet dat er wordt aangestuurd op het herkennen van de rijtaak en het daarbij behorende gevaar. Door verkeerssituaties te leren herkennen kun je beter beoordelen en ook het gedrag van anderen beter voorspellen. Dit boek bevat veel basis verkeerssituatieschetsen, hierdoor krijg je meer inzicht in verkeerssituaties waardoor je meer bewustwording creëert en begrip in kijkgedrag! Je wordt je bewuster van het aan te leren leerdoel en je krijgt meer bereidheid tot het nemen van verantwoordelijkheid, wat leidt tot blijvend beter verkeersgedrag!

Leerfasen van Maslow

De handelingen zijn zo uiteengezet dat ze overeenkomen met de leerfasen van Maslow.
Onbewust onbekwaam - bewust onbekwaam - bewust bekwaam - onbewust bekwaam.

Leren door te ervaren

Wat je veilig kunt laten ervaren, moet je niet willen uitleggen! "Vertel me en ik luister. Laat me zien en ik kijk. Laat het me beleven en ik leer." Deze uitspraak is al duizenden jaren oud – Lao Tzu.

In de rijopleiding is het tevens de bedoeling dat je een blijvende mate van gebrek aan controle ervaart. Hierdoor leer je als kandidaat juist aan om minder risico te nemen, zeker in gevaarlijke omstandigheden.

Gedragsreflectie, leer eerst jezelf positief te beïnvloeden

De gedragsreflectie kan in elke les zowel bij de kern als bij de evaluatie worden toegepast. Hieruit moet een bewustwording ontstaan waar juist handelen uit voortvloeit, en je hierdoor gewenst verkeersgedrag krijgt!

Dit door eerst het gedrag van de kandidaat te observeren en aan de hand daarvan vragen te stellen die betrekking hebben op het waargenomen gedrag en de perceptie hiervan (risicoperceptie en risicoacceptatie). Ook het gedrag van anderen wordt hierin meegenomen als voorbeeld. Maar het doel is: eerst jezelf leren te beïnvloeden. Dit kan alleen als jij je eigen gedrag herkent. Het is de bedoeling dat jij je bewust wordt dat jij met het juiste gedrag verkeerssituaties positief kunt beïnvloeden. De beginnende bestuurder die dit begrijpt en elke rit toepast, heeft de sleutel in handen tot een leven lang veilig stuurplezier!

Einddoel

Dat je door het volgen van deze complete rijopleiding meer verantwoordelijkheid neemt en hebt geleerd verkeerssituaties positief te beïnvloeden. Waardoor je een veilige, zelfstandige en sociale weggebruiker wordt en blijft! Met als hoofddoel: verkeersdoden terugdringen bij de nieuwe generatie automobilisten. Op naar 0 verkeersslachtoffers!

DE RIJLES WORDT BIJ VOORKEUR ALS VOLGT OPGEBOUWD

Inleiding:

- begroeting
- behandeling vorige lessen d.m.v. vragen en (toets)opdracht(en)
- doel van de nieuwe les (we proberen vandaag te bereiken...)
- motivatie: het waarom en het nut van het gewenste verkeersgedrag

Kern:

In de kern volgt er eerst een uitleg en worden er vragen gesteld aan de hand van de studieopdracht uit dit praktijkboek. De rijinstructeur zal zoveel mogelijk aansluiting zoeken bij het bekende. De rijinstructeur vat kort samen wat de bedoeling is van deze les. De rijinstructeur gaat eerst zelf demonstreren hoe je de handelingen moet uitvoeren en daarna zal hij de instructiefases doorlopen. Hij zal zoveel mogelijk vertellen over de foutgedragingen die kunnen ontstaan.

Instructiefases:

Rijinstructeur achter het stuur

- demonstratie en motivatie door de rijinstructeur
- doe met de rijinstructeur mee (leerling probeert mee te doen vanaf de passagiersstoel)

Leerling achter het stuur (basisinzicht en voertuigbeheersing)

- doen op aanwijzing van de rijinstructeur (de rijinstructeur zegt en helpt veel)
- doen op minder aanwijzingen (de rijinstructeur zegt en helpt minder)
- doen zonder aanwijzingen (de rijinstructeur observeert en corrigeert, en helpt alleen waar nodig)

Leerling achter het stuur (training om verkeersinzicht en voertuigbeheersing te vergroten)

- wisselende verkeerssituaties
- alle verkeerssituaties
- alle verkeerssituaties elk tijdstip (rustig en spits - tijd)
- alle verkeerssituaties op elk tijdstip onder alle omstandigheden (nacht, mist, regen, sneeuwval)

De praktijk:

Herhaal net zolang tot het een soort van automatisme wordt = bewust/onbewust bekwaam

Einde les:

- samenvatting = kern van de les
- product- en procesevaluatie
- inzicht leerling gedragsreflectie
- in de beoordeling aankruisen wat van toepassing is
- studieopdracht; maak de meeste gestelde vragen en leer deze uit je hoofd!

RIJLESAGENDA

INHOUDSOPGAVE/VORDERINGENOVERZICHT

- Gezondheidsverklaring
- DigiD-machtiging rijjschool
- Leerstijlen

INHOUDSOPGAVE

MODULE 1

Basisbediening en beheersing voertuig

1	Ken jezelf	30
2	Voertuigcontrole buiten	32
3	Voertuigcontrole binnen	44
4	In- en uitstappen	56
5	Stoel afstellen	62
6	Spiegels afstellen	68
7	Bediening pedalen	74
8	Starten en afzetten	84
9	Techn. wegrijden en stoppen	88
10	Scannen	98
11	Sturen	104
12	Ruimteknissen	114
13	Plaats op de weg	122
14	Op- en terugschakelen	132

MODULE 2

Eenvoudige verkeerssituaties

15	Kijken wegrijden en stoppen	142
16	Volgafstand	152
17	Tegemoetkomen	158
18	Ingehaald worden	168
19	Eenvoudige kruispunten oversteken	174
20	Eenvoudige kruispunten afslaan	192
21	Eenvoudige rotondes	208
22	Rijstrook wisselen en zijdelings verplaatsen	218
23	Inhalen en voorbijgaan	228

MODULE 3

Bijzondere verrichtingen

24	Bijzondere verrichtingen	242
24.1	In rechte lijn achteruitrijden	246
24.2	Bocht achteruitrijden	252
24.3	Omkeren d.m.v halve draai	260
24.4	Omkeren d.m.v steken	268
24.5	Vooruit parkeren schuin/haaks vak	276
24.6	Achteruit parkeren schuin/haaks vak	284
24.7	Vooruit in file parkeren	292
24.8	Achteruit in file parkeren	300
24.9	Hellingproef	308

MODULE 4

Complexe verkeerssituaties

25	Complexe kruispunten recht oversteken	316
26	Complexe kruispunten afslaan	326
27	Complexe rotondes	340
28	Invoegen	350
28.1	Auto(snel)weg	358
28.2	Uitvoegen	376
29	Tram-/bushalte	384
29.1	Spoorwegovergang	390
29.2	VOP	398
29.3	Erven in- uitrit	404
30	Fietsstraat	420
31	Hulpdiensten	414
32	EHBO	422
33	Zelfstandig route rijden	426

MODULE 5

Zelfstandig en verantwoord gedrag

34	Moeilijke en specifieke omstandigheden	432
35	ADAS	442
36	Verkeersgedrag en zelfreflectie	448
37	Verloop examen(s)	454
38	Geslaagd	464
39	Rijden in andere EU-landen	466
40	Situatieschetsen	470

RIJLESAGENDA

RIJLES	DATUM	TIJD	BETAALD	STUDIE- OPDRACHT	GEWERKT AAN HOOFDSTUK	VOLGENDE LES WERKEN AAN
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						

RIJLESAGENDA

RIJLES	DATUM	TIJD	BETAALD	STUDIE- OPDRACHT	GEWERKT AAN HOOFDSTUK	VOLGENDE LES WERKEN AAN
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						
57						
58						
59						
60						
61						
62						
63						
64						
65						
66						
67						
68						
69						
70						

Ik mag mijn rijbewijs halen! Lessen moeten uur van tevoren worden geannuleerd, anders worden deze in rekening gebracht!

Een gemotiveerde leerling haalt sneller het rijbewijs!

VORDERINGENOVERZICHT

MODULE 1 BASISBEDIENING EN BEHEERSING VOERTUIG

blz	leerdoelen	5	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30	1 ken jezelf										
32	2 voertuigcontrole buiten										
44	3 voertuigcontrole binnen										
56	4 in- en uitstappen										
62	5 stoel afstellen										
68	6 spiegels afstellen										
74	7 bediening pedalen,										
84	8 starten en afzetten										
88	9 techn. wegrijden en stoppen										
98	10 scannen										
104	11 sturen										
114	12 ruimtekussen										
122	13 plaats op de weg										
132	14 op- en terugschakelen										
										
140	Toets module 1										

MODULE 2 EENVOUDIGE VERKEERSITUATIES

blz	leerdoelen	5	2	3	4	5	6	7	8	9	10
142	15 kijken wegrijden en stoppen										
152	16 volgafstand										
158	17 tegemoetkomen										
168	18 ingehaald worden										
174	19 eenvoudige kruispunten oversteken										
	<i>gelijkwaardig kruispunt</i>										
	<i>kruispunt oversteken B6</i>										
	<i>kruispunt oversteken B7</i>										
	<i>inrit/uitrit</i>										
	<i>onverharde weg</i>										
	<i>gevaarlijk kruispunt J8</i>										
	<i>voorrangsweg B1</i>										
	<i>voorrangskruispunt B3,4,5</i>										
	<i>afbuigende weg(en)</i>										
										

VORDERINGENOVERZICHT

MODULE 2 EENVOUDIGE VERKEERSITUATIES (VERVOLG)

blz	leerdoelen	S	2	3	4	5	6	7	8	9	10
192	20 eenvoudige kruispunten afslaan										
	<i>gelijkwaardig kruispunt</i>										
	<i>kruispunt afslaan B6</i>										
	<i>kruispunt afslaan B7</i>										
	<i>inrit/uitrit</i>										
	<i>onverharde weg</i>										
	<i>gevaarlijk kruispunt J8</i>										
	<i>voorrangsweg B1</i>										
	<i>voorrangskruispunt B3,4,5</i>										
	<i>afbuigende weg(en)</i>										
										
208	21 eenvoudige rotondes										
	<i>binnen bebouwde kom</i>										
	<i>buiten bebouwde kom</i>										
218	22 rijstrook wisselen en zijdeling										
228	23 inhalen en voorbijgaan										
240	Toets module 2										

MODULE 3 BIJZONDERE VERRICHTINGEN

blz	leerdoelen	S	2	3	4	5	6	7	8	9	10
242	24 bijzondere verrichtingen										
246	24.1 in rechte lijn achteruitrijden										
252	24.2 bocht achteruitrijden										
260	24.3 omkeren d.m.v halve draai										
268	24.4 omkeren d.m.v steken										
276	24.5 vooruit parkeren schuin/haaks vak										
284	24.6 achteruit parkeren schuin/haaks vak										
292	24.7 vooruit in file parkeren										
300	24.8 achteruit in file parkeren										
308	24.9 hellingproef										
										
314	Toets module 3										

VORDERINGENOVERZICHT

MODULE 4 COMPLEXE VERKEERSITUATIES

blz	leerdoelen	5	2	3	4	5	6	7	8	9	10
316	25 complexe kruispunten recht oversteken										
	<i>kruispunt oversteken B6</i>										
	<i>kruispunt oversteken B7</i>										
										
326	26 complexe kruispunten afslaan										
	<i>kruispunt afslaan B6</i>										
	<i>kruispunt afslaan B7</i>										
										
340	27 complexe rotondes										
	<i>binnen bebouwde kom</i>										
	<i>buiten bebouwde kom</i>										
350	28 invoegen										
	<i>weven</i>										
358	28.1 auto(snel)weg										
	<i>inhalen</i>										
	<i>taperen</i>										
	<i>spitsstrook</i>										
	<i>verkeersborden (op)volgen</i>										
376	28.2 uitvoegen										
	<i>weven</i>										
384	29 tram-/bushalte										
390	29.1 spoorwegovergang										
398	29.2 VOP										
404	29.3 erven, in- uitrit										
410	30 fietsstraat										
414	31 hulpdiensten										
422	32 EHBO										
										
426	33 zelfstandig route rijden										
	<i>navigatie</i>										
	<i>clusteren</i>										
										
430	Toets module 4										

VORDERINGENOVERZICHT

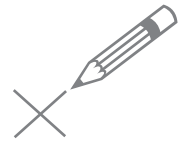
MODULE 5 ZELFSTANDIG EN VERANTWOORD GEDRAG

blz	leerdoelen	5	2	3	4	5	6	7	8	9	10
432	34 moeilijke en specifieke omstandigheden										
442	35 ADAS										
448	36 verkeersgedrag en zelfreflectie										
454	37 verloop examen(s)										
460	(Proef)examen module 5										
464	38 geslaagd										
466	39 rijden in andere EU-landen										
470	40 situatieschetsen										

- | | | | | | |
|--|--------------------------|-------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| Tanken/opladen | <input type="checkbox"/> | Wasstraat | <input type="checkbox"/> | Vloeistoffen bijvullen | <input type="checkbox"/> |
| Banden oppompen | <input type="checkbox"/> | Parkeergarage | <input type="checkbox"/> | Noodrem | <input type="checkbox"/> |
| Cruisecontrol | <input type="checkbox"/> | ADAS | <input type="checkbox"/> | Groepsdruk | <input type="checkbox"/> |
| Bij regen rijden | <input type="checkbox"/> | Bij donker rijden | <input type="checkbox"/> | | |
| Minstens 3000 kilometer totaal geleest | | | <input type="checkbox"/> | | |

leerdoelen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 1 = Studieopdracht (S.O)
- 2 = Motivatie/ Demonstratie (MO/DE)
- 3 = Doe met de rijinstructeur mee (D.M.M.M.)
- 4 = Doen op aanwijzingen (D.O.A)
- 5 = Doen op minder aanwijzingen (D.O.M.A)
- 6 = Doen zonder aanwijzingen (D.Z.A)
- 7 = Wisselende verkeerssituaties
- 8 = Alle verkeerssituaties
- 9 = Alle verkeerssituaties elk tijdstip (rustig en spits - tijd)
- 10 = Onder alle omstandigheden (nacht, mist, regen, sneeuwval)



Vanaf niveau 6 moet de leerling de leerdoelen zelfstandig kunnen uitvoeren, zonder enige vorm van hulp!

De leerling is het uitgangspunt :

Er mag een niveau worden overgeslagen mits de leerling het aankan.

Gebied beperkt

Verkeersluwe situaties 2 t/m 6 : Op rustig tijdstip, of op een rustige plek met weinig verkeer.

Gebied basis

Wisselende verkeerssituaties 7 : Beperkte en basis verkeerssituaties, met normaal verkeer.

Gebied overal

Wisselende verkeerssituaties 8 : Alle verkeerssituaties , met normaal verkeer.

Gebied overal - altijd

Intense verkeerssituaties 9 : Alle verkeerssituaties elk tijdstip (rustig en spits - tijd).

10 : Alle verkeerssituaties op elk tijdstip onder alle omstandigheden (nacht, mist, regen, sneeuwval).

Pas de les zoveel mogelijk aan het niveau van de leerling aan! Het kan zijn dat een bepaald leerdoel niet gehaald kan worden omdat de vereiste situatie niet geoefend kan worden. Dit kan allerlei redenen hebben.

BEOORDELINGSMATRIX

In het vorderingenoverzicht/instructiekaart kun je de behaalde resultaten verwerken.

Om het resultaat van de leerling nog beter te beoordelen, wordt elk hoofdstuk beoordeeld aan de hand van het beoordelingsmatrix. Dit om een zo duidelijk mogelijk beeld te krijgen van alle belangrijke vorderingen en verbanden bij elk lesonderdeel.

Om een kandidaat niet over te waarden, wordt het laagst behaalde niveau van het leerdoel in het vorderingenoverzicht/instructiekaart aangekruist. Beoordeel alle 4 onderdelen in het beoordelingsmatrix.

- Theorie:** De leerling kent de verkeersregels en past de theorie van de praktijk in het verkeer toe. De studieopdrachten zijn gemaakt en de leerling kan de meest gestelde vragen uit zijn hoofd goed beantwoorden.
- Voertuigbeheersing/-bediening:** De voertuigbeheersing en de bediening van de auto.
- Kijkgedrag:** Het geheel van de taakprocessen actief toepassen door te scannen. Dit in combinatie met de juiste kijktechniek per lesonderdeel.
- Verkeersgedragingen:** Dit zijn gedragingen die niet zijn vastgelegd in verkeersregels. De leerling is sociaal in het verkeer, met de juiste mentaliteit. Houdt rekening met het milieu en zorgt voor een goede doorstroming. Zet zijn verkeersinzicht op de juiste manier in. Is zich bewust van de gevaren (risicoperceptie). En is zich bewust van de acceptatie van de door hem genomen risico's in het verkeer (risicoacceptatie). Gedragscontrole door middel van zelfkennis en zelfreflectie. Kan zich ten behoeve van defensief verkeersgedrag verplaatsen in andere verkeersdeelnemers. Is gemotiveerd en gaat bewust om met zijn gemoedstoestand. De leerling rijdt aangepast en besluitvaardig.

BEOORDELINGSMATRIX

Opmerking: De rijinstructeur kruist aan wat van toepassing is. De rijinstructeur houdt zijn laagste cijfer aan voor de instructiekaart.	Studieopdracht	MO - DE	D.M.M.M.	D.O.A.	D.O.M.A.	D.Z.A.	Wisselende verkeerssituaties	Alle verkeerssituaties	Alle verkeerssituaties elk tijdstip	Onder alle omstandigheden*
RIJINSTRUCTEUR	S	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Theorie										
Voertuigbeheersing/ -bediening										
Kijkgedrag										
Verkeersgedragingen										

* Advies: leerling bij voorkeur opleiden tot en met cijfer 9 cijfer 10 is niet altijd haalbaar.

© FA. Tempelman 2020

Gezondheidsverklaring

Zo spoedig mogelijk invullen



De gezondheidsverklaring is een vragenformulier dat je moet invullen. De vragen gaan over je gezondheid (rijgeschiktheid). Vul dit formulier aan het begin van je rijopleiding al in. Breng de rijinstructeur op de hoogte als je één of meerdere vragen met 'ja' hebt beantwoord. Vanwege je privacy ben je niet verplicht om in details te treden. Voor de rijinstructeur is het wel handig dat hij weet hoe je gezondheid is. Zo kan hij het lesprogramma daar optimaal op afstemmen.

Het praktijkexamen kan pas op naam worden gereserveerd als de gezondheidsverklaring is goedgekeurd.

Op de volgende pagina staat een verkorte versie, met voorbeeldvragen. Beantwoord alle vragen met ja of nee.

Je bent zelf verantwoordelijk voor de antwoorden. Weet je het even niet, dan zou je een arts, het CBR of je rijinstructeur om hulp kunnen vragen.

Heb je alle vragen beantwoord met 'nee', dan ben je geschikt om een auto te besturen. Dit wordt digitaal geregistreerd.

Let op: Heb je bij één of meerdere vragen een 'ja' ingevuld, dan kan gevraagd worden om een nader onderzoek. Zo is het mogelijk dat je bij een toegewezen arts in gesprek moet, of dat hij je moet onderzoeken, of dat je een rijtest moet doen bij het CBR.

→ Je moet de gezondheidsverklaring zelf bij het CBR indienen op mijn.cbr.nl.

Gezondheidsverklaring CBR (verkorte versie)

Heb je last van of last gehad van epileptische aanvallen, flauwvallen, aanvallen van abnormale slaperigheid overdag of andere bewustzijnsstoornissen? JA / NEE

Heb je last van of last gehad van evenwichtsstoornissen of ernstige duizelingen? JA / NEE

Ben je onder behandeling of onder behandeling geweest voor een psychiatrische stoornis, een hersenziekte - bijv. een beroerte - of een ziekte van het zenuwstelsel? JA / NEE

Maak je misbruik van of heb je misbruik gemaakt van alcohol, drugs, geneesmiddelen of andere geestverruimende of bedwelmende middelen of ben je daarvoor ooit onderzocht of onder behandeling geweest? JA / NEE

Word of werd je behandeld voor inwendige ziekten als suikerziekte, hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk, nierziekte of longziekte? Of heb je een hart- of vaatoperatie ondergaan? JA / NEE

Kun je een arm, hand, of vingers niet of slechts beperkt gebruiken? JA / NEE

Kun je een been of voet niet of slechts beperkt gebruiken? JA / NEE

Zie je minder goed met één of beide ogen? Zelfs als je gebruikmaakt van een bril of contactlenzen? JA / NEE

Word of werd je behandeld door een oogarts? Heb je een oogoperatie of laserbehandeling aan de ogen ondergaan? JA / NEE

Gebruik je medicijnen die volgens de bijsluiter de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden? Bijv. slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen, antidepressiva, antipsychotica of opwekmiddelen? (Vaak herkenbaar aan een gele sticker) JA / NEE

Heb je andere aandoeningen, ziekten of functiebeperkingen die het besturen van motorrijtuigen moeilijker maken? JA / NEE

Ondergetekende verklaart bovenstaande vragen naar waarheid te hebben beantwoord. Het opzettelijk geven van onjuiste antwoorden is strafbaar ingevolge artikel 114 van de Wegenverkeerswet 1994.

Datum :

Naam :

Handtekening :

.....

Hoe vraag je de gezondheidsverklaring aan?

Ga naar mijn.cbr.nl en beantwoord de vragen over je gezondheid. Let wel, je hebt de DigiD app nodig of DigiD met sms-controle. Dit in verband met de privacy van je gegevens. Ben je gezond, dan krijg je een bevestiging of bericht dat je gezond bent.

Heb je een aandoening die de veiligheid in gevaar kan brengen? Dan is er een grote kans dat het CBR een keuring wil of informatie gaat opvragen bij een arts.

-  Geen **DigiD** met SMS-code?
Vraag DigiD met sms aan (gratis) of download de DigiD app via **www.DigiD.nl**
- 2** Ga naar **mijn.cbr.nl** en klik op het **DigiD logo** om in te loggen
- 3** Kies voor inloggen met sms. Vul je DigiD en wachtwoord in
- 4** Vul de vragen over je gezondheid naar waarheid in
- 5** Onderteken je gezondheidsverklaring met sms-code
- 6** Betaal de verklaring met iDeal
Let op: de verklaring is pas ingediend als je ook betaald hebt
-  **7** Emailbevestiging
Je ontvangt per e-mail een notificatie als er een bericht voor je klaar staat. Dit kan zijn:
 - de ontvangstbevestiging van de verklaring
 - een overzicht van je antwoorden
 - de Verklaring van Geschiktheid
 - of het verzoek om **contact op te nemen met de arts**
- 8**  Meld het je rijkschool als je een Verklaring van Geschiktheid hebt ontvangen. Je rijkschool kan nu het praktijkexamen voor je aanvragen

Het CBR beoordeelt of je geschikt bent om te rijden. Dat kan razendsnel gebeuren. Het kan ook enige tijd duren. Zie cbr.nl/gezondheidsverklaring voor meer informatie over de procedure. LET OP: het aanvragen van de DigiD met een sms-code of het activeren van de DigiD app duurt een paar dagen. Begin er dus op tijd mee!

Machtig je rijkschool met DigiD

Machtigen met

DigiD

Je rijkschool machtigen is een van de eerste dingen die je moet doen. Machtig je rijkschoolhouder, zonder toestemming van jou kan er geen aanvraag voor het praktijkexamen of een toets worden gedaan bij het CBR.

Hoe ga je te werk?

Nog geen DigiD?

Heb je nog geen DigiD, dan moet je eerst een DigiD aanvragen.

Na je aanvraag duurt het een paar werkdagen voordat je een activatiecode krijgt.

Na activatie heb je je DigiD. Geef dit nooit aan een ander.

Heb je wel een DigiD?

Heb je al wel een DigiD, dan ga je daarmee naar mijn.cbr.nl. Dit is jouw persoonlijke legitimatie voor overheidsdiensten.

Als je de rijkschool hebt gemachtigd, dan blijft deze machtiging geldig totdat je bent geslaagd voor je rijbewijs. Je kunt de machtiging wel intrekken, maar dan moet je op mijn.cbr.nl de voorwaarden bekijken.

Als de rijkschoolhouder een praktijkexamen of toets wil reserveren kan dat alleen onder jouw naam. Is de examendatum bekend, dan is die niet gemakkelijk te verplaatsen.

Ga voor de aanvraag met je rijkschool in overleg wanneer je wel of niet kunt.

Op de volgende pagina staat schematisch weergegeven hoe je te werk moet gaan.

Rijschoolnummer: (dit nummer vind je op www.rijschoolgegevens.nl)

1



Vraag het rijschoolnummer van je rijschool.



2



DigiD

Vraag een DigiD aan via www.DigiD.nl als je die nog niet hebt. Schrijf je gebruikersnaam op en binnen 5 werkdagen heb je je activatiecode in huis.

3



- DigiD geactiveerd? Ga nu naar mijn.cbr.nl
- Klik op het **DigiD logo** en vul je gebruikersnaam en wachtwoord in.
- Machtig je rijschool.
 - Voer het rijschoolnummer in.
 - Kijk of de naam van de rijschool klopt.
 - Voer je adresgegevens in.
 - Lees en ga akkoord met de voorwaarden.
 - Machtig je rijschool.

4



- Je ontvangt per e-mail een bevestiging van:
- de afgegeven machtiging aan de rijschool,
 - een examen dat is aangevraagd (reservering),
 - een ruiling als die heeft plaatsgevonden,
 - een eventuele annulering.

Mocht je zijn gezakt, dan krijg je een mail met het uitslagformulier.

De rijschool ontvangt per e-mail:

- een bevestiging van jouw machtiging,
- jouw naam en adresgegevens.

Leerstijltest van Kolb



Wat is dat?

Op welke manier vind je het prettig om dingen te leren? Elke leerling leert anders. Voor de rijinstructeur is het handig om te weten welke leerstijl het beste bij jou aansluit. Jouw manier van leren is niet beter of slechter dan die van iemand anders. Het is de manier die bij jou past. Iedereen past zijn eigen manier toe om te leren of om dingen aan te pakken; wij verdelen dit in 4 verschillende leerstijlen.

Toelichting en uitleg over leerstijlen

DOENER

De doener leert het liefst door te ervaren. Dingen uit te proberen en te experimenteren. Hij is graag praktisch bezig. Hij durft risico's te nemen. De doener heeft moeite om dingen voor te bereiden zoals huiswerk. Haalt hoofd- en bijzaken snel door elkaar. En is minder zelfkritisch. De doener is ook ongeduldig, zeker bij een te lange uitleg verslapt snel zijn aandacht en concentratie.

DROMER

De dromer leert het liefst door eerst te kijken hoe anderen een probleem aanpakken. Hij denkt liever eerst na voordat hij iets doet. En ziet vaak meerdere oplossingen, maar twijfelt vaak over een beslissing. Daardoor neemt hij beslissingen vaak te laat of te traag. Een dromer heeft daarom meer tijd en ruimte nodig om goed te kunnen leren. Hij heeft meer begeleiding nodig bij het nemen van besluiten en houdt niet van tijdsdruk.

DENKER

De denker leert het liefst door zich eerst goed voor te bereiden. Hij houdt van logisch denken en nauwkeurigheid. Hij analyseert graag en stelt vaak onderzoekende vragen. De denker kan niet goed tegen wanorde. Hij leert het best in gestructureerde handelingen en leert bij voorkeur uit boeken. Hij heeft gemiddeld meer moeite om de theorie in de praktijk om te zetten.

BESLISSER

De beslisser leert het liefst door voorbeelden uit de praktijk. Hij leert optimaal als hij onder begeleiding van een leermeester kan oefenen. Hij werkt graag volgens een plan, maar is ook praktisch ingesteld. De beslisser houdt zich minder bezig met mensen en is liever bezig met de technische handelingen. Hij kan zijn emoties redelijk goed beheersen.

Hoe gaat de leerstijltest in zijn werk?

Op de volgende bladzijde vind je een lijst met vragen.
Na het lezen van de vraag heb je keuze uit vier antwoorden.

De eerste vraag is: "Je wilt leren autorijden. Wat doe je?"
Het antwoord dat het meest bij jou past geef je de meeste punten (4).
Het eerstvolgende antwoord dat hierna het beste bij jou past geef je 3 punten.
Het antwoord dat daarna komt 2 punten en wat het minst bij jou past 1 punt.

Schrijf de punten in het hokje achter het antwoord.

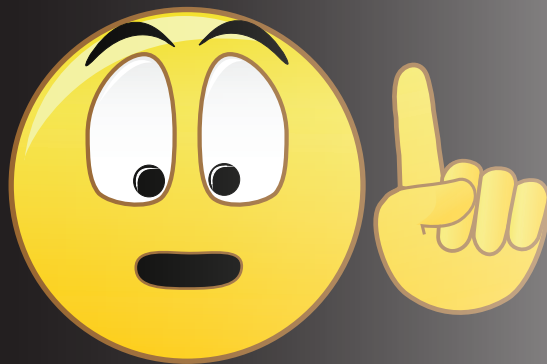
Na het beantwoorden van alle vragen, tel je de punten in elke rij op.
De rij met de meeste punten past het beste bij jou.

Veel succes bij het invullen!

NOTITIES



1 Ken jezelf?



Veilige deelname aan het verkeer begint bij jezelf.

Ken jezelf, want hoe jij je voelt, zo rij je ook! De gemoedstoestand, emoties en afleiding zijn de grote veroorzakers van verkeersongevallen. Beoordeel daarom voor aanvang van de rit of je wel 100% in staat bent om je aandacht bij het verkeer te houden. Dus controleer voor aanvang van de rit eerst jezelf! En zorg voor een gezonde leefstijl!

CONTROLEER JEZELF:

Leefstijl; Vermoeidheid; Emotie; Stress
Eten en drinken; Alcohol & drugs; Lachgas
Medicijnen; Ziek, Afleiding; Route; Hulplijnen

De bestuurder is in 92% van de geregistreeerde verkeersongevallen de veroorzaker van het ongeval. De onderstaande punten hebben een nadelige invloed op je rijvaardigheid. Als je enige twijfel hebt dat het niet goed gaat, wees dan sterk genoeg om jezelf ervan te overtuigen om de auto niet te pakken!

Leefstijl: Misschien wel het belangrijkste: ken jezelf! Zorg voor een gezonde leefstijl. Neem voldoende pauzes en rust. Maar denk ook aan gezonde voeding, en gezond bewegen. Dit alles maakt je een betere bestuurder.

Vermoeidheid: Ben ik voldoende uitgerust? Heb ik genoeg geslapen? Naar schatting is 15 tot 20% van de verkeersongevallen (mede) het gevolg van vermoeidheid.

Emotie: Probeer ontspannen te blijven, maar dit vergt wel enige inspanning. Ben je te emotioneel, overweeg dan of je nog wel goed kunt autorijden. Je zal je hoogstwaarschijnlijk anders gaan gedragen in het verkeer, waardoor je een gevaar bent voor jezelf en voor anderen.

Stress: Gestrest zijn en bijvoorbeeld onder tijdsdruk rijden is gevaarlijk. Vlot en veilig rijden is goed, maar neem je tijd, en leef en rijd niet te snel! Anders is het zo voorbij!

Eten en drinken: Heb ik voldoende energie (voedsel en water) tot me genomen om te rijden? Niet voldoende eten of drinken kan je rijvaardigheid negatief beïnvloeden.

Alcohol en drugs: Deze beïnvloeden de rijvaardigheid zeer negatief. Wees je ervan bewust dat rijden onder invloed van alcohol of drugs strafbaar is.

Lachgas: Het rijden onder invloed van lachgas beïnvloedt de rijvaardigheid nadelig! En je bent strafbaar als je gevaarlijk rijgedrag vertoont!

Medicijnen: Medicijnen met een gele sticker kunnen de rijveiligheid negatief beïnvloeden. Het rijden onder invloed van medicijnen met een rode sticker is strafbaar.

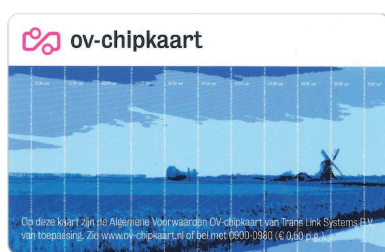
Ziek: Autorijden als je ziek bent? Sla zo nodig een dagje over.

Afleiding: Laat je nooit afleiden! Houd je aandacht tijdens het autorijden bij jouw taak om alle verkeersopgaven zo goed en veilig mogelijk op te lossen. Andere handelingen dan je verkeersopgaven kunnen je afleiden in het verkeer. Denk aan telefoneren, appen, roken, drinken, lezen, praten met medepassagiers, enz.

Route: Stippel de route van tevoren zo goed mogelijk uit! Het is goed om te weten hoe je route ongeveer kan lopen. Het is het beste om de route te checken voor aanvang van de rit. Houd daarbij rekening met files, wegwerkzaamheden en afsluitingen.

Hulplijnen:

Hulplijnen: Bel een taxi of vraag iemand anders om je te brengen. Neem het openbaar vervoer, of blijf gewoon thuis als het echt niet gaat. Allemaal zaken waar jij jezelf en anderen een groot plezier mee doet! Maar ga zeker niet de weg op!



Begin uitgerust aan je rit. En neem na twee uur rijden minimaal een kwartier rust!

Alleen jij weet hoe jij je voelt!

2 Voertuigcontrole buiten

Controleer voor aanvang van elke rit!

Wat moet ik controleren voor deelname aan het verkeer?

Circa 3% van de geregistreerde ongevallen in Nederland wordt veroorzaakt door het voertuig. Door tijdig onderhoud te laten uitvoeren en het voertuig te controleren voor aanvang van elke rit kun je dit nagenoeg voorkomen!

HANDELINGEN

- 1 Onder en rondom
- 2 Banden
- 3 Kentekenplaten
- 4 Verlichting
- 5 Ramen en spiegels
- 6 Controle onder de motorkap
- 7 Carrosserie
- 8 Veiligheidsartikelen

1 Onder en rondom

Voor aanvang van elke rit voeren we stapsgewijs een korte voertuigcontrole uit.

We lopen voorlangs en rondom de auto! En controleren van onderen naar boven.

Als je aan komt lopen, heb je meestal al een goed zicht op wat er zich onder het voertuig bevindt. Er kan iets onder de auto liggen. Denk aan kinderen, dieren, rotzooi, vloeistoffen, een loshangende uitlaat of lekke band!



Slijtage bij te hoge bandenspanning



Slijtage bij de juiste bandenspanning



Slijtage bij te zachte bandenspanning



te hard



goed



te zacht

2 Banden

Bandenspanning

Check je banden op de juiste hoeveelheid lucht. Raadpleeg het instructieboek van jouw auto voor de juiste bandenspanning. Een slechte bandenspanning zorgt voor een slechte wegligging. Je hebt minder grip en een langere remweg. Ook verbruikt de auto meer brandstof en dit is slecht voor het milieu.

- ! Pomp je banden minimaal 1 keer per maand op, want een band verliest elke maand een aantal procenten aan lucht.

Wanneer je een voertuigcontrole uitvoert en je band is te zacht, dan kun je deze bijvullen bij het dichtstbijzijnde tankstation. Is de band geheel leeg, ga dan niet rijden. Anders lopen je velgen en het wegdek flinke schade op!

Hebben je banden een groene ventieldop, dan zijn deze door de garage gevuld met stikstof. Deze banden zijn onderhoudsarm en kunnen door de garage jaarlijks worden bijgevuld. Zonder een ventieldopje komt er water en vuil in het ventiel waardoor het kan gaan roesten, zijn werking verliest en de band kan leeglopen.



Vergeet je ventieldop niet!



Band gevuld met lucht



Band gevuld met stikstof

Bandenprofiel

De groeven in een band noemen we 'profiel'. Een goed bandenprofiel is belangrijk om het water en vuil onder allerlei weersomstandigheden goed af te voeren. Bij een te ondiep bandenprofiel heb je meer kans op aquaplaning – dit betekent dat de banden de hoeveelheid water niet meer kunnen afvoeren. De band raakt daardoor het wegdek niet voldoende, omdat er een laagje water tussen de band en het wegdek ontstaat. Hierdoor verlies je grip. Er is dan een grote kans om de controle over het voertuig te verliezen wanneer je gaat remmen, sturen of gas gaat geven.



De profieldiepte moet minimaal 1.6 mm hoog zijn in de hoofdgroeven!

De kleine, in de hoofdgroeven geplaatste indicators zijn 1.6 mm diep. Zo kun je gemakkelijk controleren wanneer je band aan vervanging toe is.

Het advies luidt: bij voorkeur de zomerband bij 2mm vervangen en een winterband bij 4mm (deze moet namelijk onder zwaardere omstandigheden werken). De banden mogen geen scheurtjes of beschadigingen hebben.



Invloed van profieldiepte

	PROFIELDIEPTE		
SNELHEID	NIEUWE ZOMERBAND 8 MM	HALF VERSLETEN 4 MM	VERSLETEN 1,6 MM
5 KM PER UUR	100%	100%	100%
75 KM PER UUR	74%	58%	16%
125 KM PER UUR	47%	11%	6%

CONTACTVLAK VAN DE BAND OP HET WEGDEK BIJ VERSCHILLENDE SNELHEDEN MET 3 MM WATER OP HET WEGDEK

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen kun je toch nog in aquaplaning terechtkomen. Mocht dit gebeuren, laat dan het gas los en houd vooral het stuur zoveel mogelijk recht. Zodra je voelt dat je meer grip krijgt, kun je weer voorzichtig gas bijgeven en sturen. Blijf te allen tijde goed vooruitkijken en sturen waar je naartoe wil.

3 Kentekenplaten

Moet schoon en leesbaar zijn. De kentekenplaatverlichting achter moet ook werken.



4 Verlichting

Moet schoon en werkend zijn. Je kunt een controle makkelijk uitvoeren door gebruik te maken van de weerspiegeling van een raam!

5 Ramen en spiegels

De ramen en spiegels mogen geen erge breuken of beschadigingen bevatten die gevaren of risico's met zich meebrengen. Houd ramen en spiegels schoon en wax vrij voor een beter zicht.

6 Controle onder de motorkap

Motorkap openen en sluiten

Ook kun je tijdens je examen gevraagd worden een controle van de vloeistoffen te doen.

De motorkap kun je openen door de handgreep naar je toe te trekken. De handgreep vind je aan de bestuurderskant links, of onder het dashboard.

Trek aan de hendel; de motorkap springt nu iets omhoog. De motorkap is nog niet helemaal ontgrendeld. Deze kun je verder ontgrendelen door de veiligheidshendel aan de buitenzijde van de auto onder de motorkap verder te openen en de motorkap op te tillen. Bij het sluiten van de motorkap controleer je of deze goed gesloten is. Controleer dit door de motorkap op te tillen.



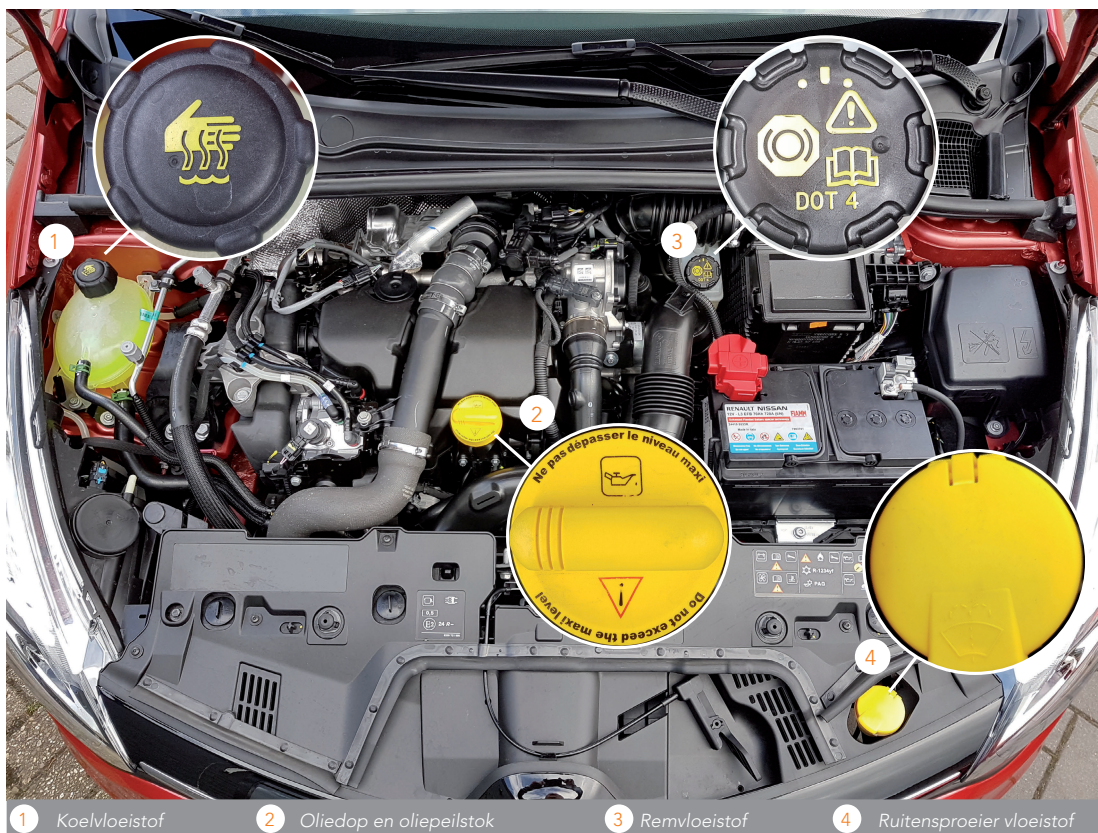
Hendel motorkap links of onder het dashboard!

Vloeistoffen

Bij een grote voertuigcontrole controleer je ook de vloeistoffen; dit doe je minimaal 1 keer per maand. De reservoirs en de oliepeilstok moeten tussen min en max staan.

Bij voorkeur afvullen tot maximaal; zo hoef je tussen de controles door niet bij te vullen.

Om een goede meting van de vloeistoffen te kunnen verrichten moet je ervoor zorgen dat de auto horizontaal (waterpas) staat (dus niet schuin op een heuvel).

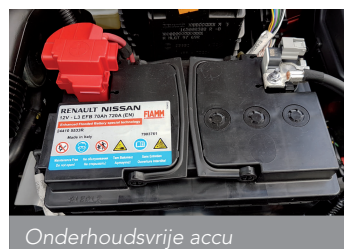


De plaats van de vloeistoffen is per auto verschillend. **Leer de symbolen uit je hoofd.** Deze zijn wél bij elke auto nagenoeg hetzelfde. De motor kan voorzien zijn van een aparte peilstok.

Controleer de vloeistoffen minimaal 1 keer per maand!

Accu

De accu is de batterij van de auto. Deze levert stroom aan de elektrische systemen. In principe is deze onderhoudsvrij. Als het waarschuwingslampje van de accu in het dashboard gaat branden, dan betekent dit dat er een storing is en de accu niet wordt bijgeladen.



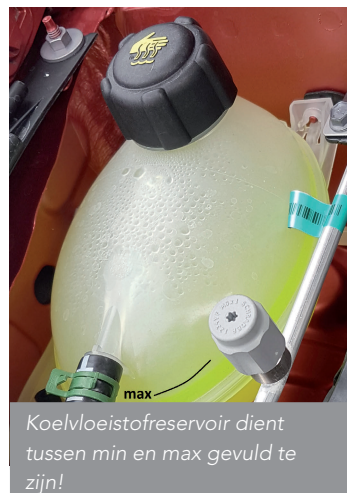
Waarschuwings- lampje; Accu wordt niet bijgeladen

Koelvloeistof

De koelvloeistof zorgt ervoor dat de motor koel blijft tijdens het autorijden. Je motor raakt niet oververhit. Let op: koelvloeistof alleen bijvullen als de auto is afgekoeld! Er kan hete stoom uit komen.

PAS OP!
Er kan hete stoom uitkomen!

Controleer het koelvloeistofniveau of dit nog voldoende is. Het koelvloeistofniveau dient tussen min en max te zijn. Bij voorkeur afvullen tot maximaal; zo hoeft je tussen de controles door niet bij te vullen.



Koelvloeistofreservoir dient tussen min en max gevuld te zijn!

Motorolie

Motorolie kun je het beste controleren als de auto een tijd (een nacht) heeft stilgestaan. De olie is dan onderin het motorblok gezakt, en niet verspreid. Controleer de motorolie door de oliepeilstok eruit te halen. Maak de peilstok eerst schoon met een doekje en plaats deze weer terug in het reservoir. Trek de peilstok er dan opnieuw uit om de stand van de olie af te lezen. Ook hier geldt: tussen min en max.



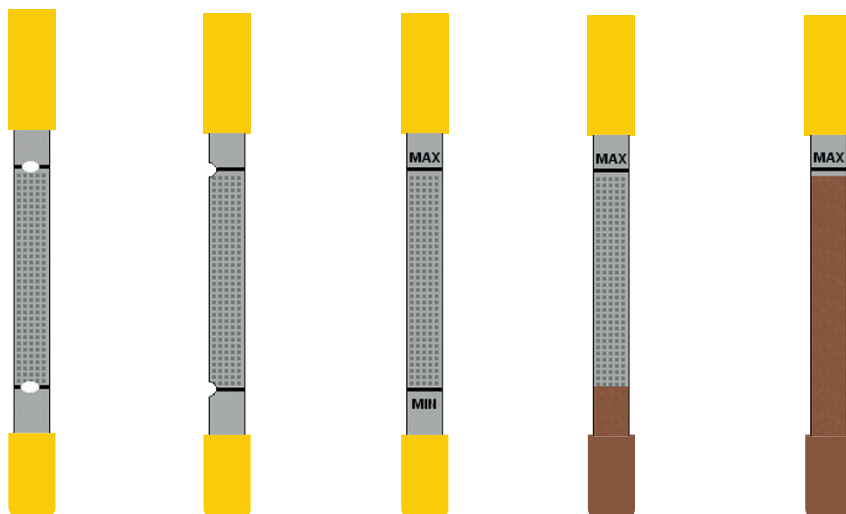
Laat de motor minimaal 5 minuten afkoelen.



De meeste auto's hebben een aparte peilstok, niet direct onder de oliedop.



Tussen min en max!



Je hebt verschillende typen peilstokken.
Neem voor de vloeistoffencontrole de tijd; haast je niet!

Remvloeistof

Remvloeistof zorgt voor een goede werking van de remmen. Controleer de remvloeistof of deze tussen min en max in het reservoir staat. Laat deze bij voorkeur bijvullen door een erkende monteur van een garagebedrijf; dit in verband met extra veiligheidsregels.



Tussen min en max in het reservoir.

Ruitensproeiervloeistof

Het ruitensproeiervloeistofreservoir kun je altijd tot het maximum vullen. Een minimale hoeveelheid is namelijk niet af te lezen aan het reservoir.

Zorg ervoor dat je standaard wat reserve ruitensproeiervloeistof in de auto bij je hebt.

Je hebt winter- en zomerruitensproeiervloeistof. De wintervariant bevat antivries, zodat deze niet bevroest.



Tot het maximale vullen!

Goed zicht is zeer belangrijk!

Je ramen moeten rondom onder alle omstandigheden goed schoon zijn.

Let op: ook de sneeuw van het dak schuiven, want bij het remmen kan de sneeuw op je voorruit belanden en je zicht weer belemmeren.



Alles sneeuwvrij maken!

7 Carrosserie

De auto mag géén uitstekende delen of loshangende voorwerpen hebben. Denk aan een losliggende of verkeerde belading.

8 Veiligheidsartikelen

In Nederland ben je als bestuurder nog niet verplicht om bepaalde veiligheidsartikelen mee te nemen voor onderweg. Toch zijn bepaalde artikelen zeker aan te raden.

Advies om mee te nemen in de auto:

- EHBO-koffer
- 2 veiligheidsvestjes
- Flesje water
- Pen en kladblok
- ReserVELampen
- Veiligheidshamer
- Gevarendriehoek
- Telefoon (bij voorkeur op de vliegtuigstand, of handsfree)
- Fles reserve ruitensproeiervloeistof* (dit is een niet-brandbare stof)

* Reserve vloeistoffen om onder de motorkap bij te vullen bij voorkeur niet in de auto bewaren, in verband met brandveiligheid en milieu. Onnodig gewicht meenemen in de auto tijdens het rijden zorgt voor extra brandstofverbruik en schadelijke CO₂-uitstoot.

Voor ruitensproeiervloeistof maken we onder bepaalde weersomstandigheden een uitzondering. Bij winterse weersomstandigheden heb je veel last van opspattend zout. En tijdens de zomermaanden heb je veel last van insecten en stof. Hierdoor gebruik je meer ruitensproeiervloeistof om de ruiten goed schoon te houden.

Ga je verder op reis met de auto dan het alledaagse ritje, dan is een extra controle van de vloeistoffen gewenst.

Leerling

Meest gemaakte fouten:

- Bij het controleren van de auto het andere verkeer hinderen.
- Niet controleren wat er onder de auto kan liggen.
- De bandenspanning niet maandelijks controleren.
- De kentekenplaten niet extra schoon houden onder winterse omstandigheden.
- De ramen rondom de auto niet schoonmaken en schoon houden; dit geldt ook voor de verlichting en de kentekenplaten.
- Werking van de verlichting niet controleren.
- Motorkap niet goed sluiten.
- Het niet tijdig uitvoeren van een controle van de vloeistoffen.
- Onderhoud niet tijdig laten uitvoeren.

Instructeur

(Toets)oefeningen voor de leerling:

- Vertel hoe een controle buiten de auto veilig uitgevoerd kan worden.
- Voer een korte voertuigcontrole uit.
- Voer een grote voertuigcontrole uit, inclusief alle vloeistoffen controleren.
- Vertel of zoek uit wat de bandenspanning van de lesauto moet zijn.
- Controleer de bandenspanning met een luchtdrukmeter, inclusief de reserveband.
- Vertel wat de nadelen zijn van het rijden met een te lage of te hoge bandenspanning.
- Controleer de banden op slijtage.
- Vul zelf de brandstoftank, of laad de elektrische auto op.
- Vertel wat de functies zijn van de vloeistoffen.

Gedragreflectie:

Besprek met de leerling uitvoerig de gevolgen van het niet of niet correct uitvoeren van de handelingen die horen bij een voertuigcontrole buiten de auto.

- Is hij zich bewust van de risico's en de gevolgen?
- Hoeveel risico is de leerling bereid om te nemen?
- Had hij met een ander gedrag de situatie positiever kunnen beïnvloeden?

EINDE LES

Metten is weten!

Samenvatting

Voer voor elke rit een korte controle uit. Kijk onder de auto, controleer de banden, kentekenplaten, ramen, spiegels en de carrosserie van de auto. Dit voorkomt veel problemen onderweg, en de levensduur van de auto wordt verlengd. Voer minimaal één keer per maand een voertuigcontrole uit. Zorg dat je met een deugdelijke auto de weg op gaat. Veiligheid boven alles!

Studieopdracht meest gestelde vragen

Wat kunnen de gevolgen zijn voor jezelf en anderen, als je de voertuigcontrole buiten de auto niet verricht?

antwoord:

Hoe vaak voer je een controle onder de auto uit?

antwoord:

Wat is het minimale bandenprofiel?

antwoord:

Waarom moet er een ventieldopje op het ventiel zitten?

antwoord:

Hoe kun je het beste de autoverlichting controleren?

antwoord:

Wat controleer je aan de ramen en spiegels?

antwoord:

Waar kun je de hendel vinden om de motorkap te ontgrendelen?

antwoord:

Hoe vaak controleer je de vloeistoffen onder de motorkap?

antwoord:

BEOORDELINGSMATRIX

Opmerking: De rijinstructeur kruist aan wat van toepassing is. De rijinstructeur houdt zijn laagste cijfer aan voor de instructiekaart.	Studieopdracht	MO - DE	D.M.M.M.	D.O.A.	D.O.M.A.	D.Z.A.	Wisselende verkeerssituaties	Alle verkeerssituaties	Alle verkeerssituaties elk tijdstip	Onder alle omstandigheden *
RIJINSTRUCTEUR	5	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Theorie										
Voertuigbeheersing/ -bediening										
Kijkgedrag										
Verkeersgedragingen										

* Advies: leerling bij voorkeur opleiden tot en met cijfer 9 cijfer 10 is niet altijd haalbaar.

© FA. Tempelman 2020

NOTITIES

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares, intended for taking notes.

CHECKLIST

VOOR DEELNAME AAN HET VERKEER

Zaken die jouw rijinstructeur nu nog voor je regelt, maar die jij straks toch écht zelf moet gaan doen!

VERGEET NIET:

- de auto tijdig te laten keuren (APK)
- een verzekering af te sluiten
- de wegenbelasting te voldoen
- onderhoud tijdig te laten uitvoeren

Nieuwe auto's worden standaard afgeleverd met een handleiding oftewel instructieboek. Hierin staan de meest belangrijke zaken van de auto uitgelegd:

- het uit te voeren onderhoud van de auto
- de technische gegevens
- symbolen bij storingen

Maar ook andere praktische zaken worden hierin uitgelegd. Denk aan het vervangen van een lekke band, of het verwisselen van een kapotte lamp. En hoe je optimaal de extra intelligente rijhulpsystemen kunt gebruiken.

Bewaar de onderhoudsrekeningen van de auto. Deze zorgen samen met de uitgevoerde onderhoudshistorie voor een hogere restwaarde bij verkoop.

CHECKLIST VOERTUIGDOCUMENTEN

Zodra je gaat deelnemen aan het verkeer moet je de volgende voertuigdocumenten bij je hebben:

- een geldig rijbewijs
- kentekenkaart
- groene kaart
- Europees schadeformulier
- handleiding auto

De voertuigdocumenten hoor je bij deelname met de auto aan het verkeer standaard bij je te hebben!

3 Voertuigcontrole binnen



Maak de auto rijklaar!

Auto binnen
gecontroleerd?
Is alles oke?

Voor aanvang van elke rit dien je het voertuig binnen te controleren. Je moet een aantal standaard voorbereidingen en handelingen uitvoeren! Weersomstandigheden spelen een grote rol bij het voorbereiden van het voertuig.

HANDELINGEN

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 1 Standaard voorbereidingen | 4 Verbruikers |
| 2 Losliggende voorwerpen | 5 Goed zicht |
| 3 Controleer op storingen | 6 Verlichting |

1 Standaard voorbereidingen

- denk aan je zit- en stuurhouding
- vergeet je hoofdsteun en autogordel niet
- controleer de remdruk; bij het intrappen van het rempedaal mag deze de bodem niet bereiken
- het stuurslot kun je ontgrendelen door gelijktijdig aan het stuur en de sleutel te draaien
- alle hulpapparatuur moet op de juiste manier bediend worden, wanneer dit nodig is

2 Losliggende voorwerpen

Er mogen geen losliggende voorwerpen op de hoedenplank of onder de zitting van de stoelen liggen. Denk hierbij aan blikjes of flesjes (deze kunnen onder de pedalen terechtkomen). Zorg dat je alle standaard handelingen voor elke rit uitvoert.

3 Controleer op storingen

Check de auto altijd op storingen:

Wanneer je de auto op contact zet, voert de software van de auto veiligheidsmetingen uit. De symbolen (waarschuwinglampjes) lichten even snel op. Controleer of ze allemaal branden en weer uitgaan. Brandt een lampje niet, dan kan het waarschuwinglampje stuk zijn. Deze moet je dan laten vervangen, anders weet je nog niet of de auto een storing heeft.



Bij het op contact zetten van de auto lichten de waarschuwinglampjes ter controle op.

Bij een storing gaat er een symbool (lampje) blijvend branden in het dashboard. Controleer dan eerst wat eraan mankeert. Ga niet rijden met een rood waarschuwinglampje. Dit is schadelijk voor de auto en kan gevaar veroorzaken!

Check de handleiding van de auto als je niet weet wat het symbool inhoudt.



Ga niet rijden als er nog een rood waarschuwinglampje brandt!

In bovenstaande foto betekent het rode waarschuwinglampje dat de parkeerrem (handrem) is aangetrokken. Dit is makkelijk te verhelpen door deze te ontgrendelen.

Verschijnt het symbool tijdens het rijden, dan is er iets mis met je remsysteem. Dit kan meerdere oorzaken hebben. Raadpleeg de handleiding van de auto.

Waarschuwinglampjes

Een rood waarschuwinglampje betekent dus: niet gaan rijden! Gaat tijdens het rijden een rood waarschuwinglampje branden, probeer dan zo snel mogelijk op een veilige plek te stoppen. Is het probleem niet zelf op te lossen, dan kun je een hulpdienst inschakelen of de garage bellen om de auto weg te laten slepen.

Bij een oranje/geel waarschuwinglampje mag je nog wel tijdelijk rijden! Wel is het raadzaam om de storing zo snel mogelijk te verhelpen. Raadpleeg de handleiding van de auto.

Groene of blauwe lampjes geven geen stringen aan. Dat zijn functielampjes; ze laten zien wat is geactiveerd. Je moet rekening houden met de functie die het lampje aanduidt.



Symbolen



Remvloeistofniveau te laag of parkeerrem aangetrokken



Accu wordt niet bijgeladen



Koelvloeistof-temperatuur te hoog



Airbagstoring. Verschillende symbolen zijn mogelijk



Oliedruk te laag



Motorolie-niveau te laag



Koelvloeistofniveau te laag



Vloeistofniveau ruitensproeier te laag



Motormanagement storing

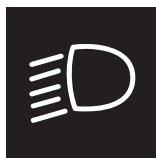


Bandenspanning te laag of de band is lek. Controleer de banden

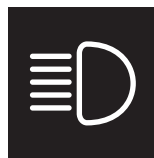
Bedieningsorganen



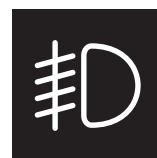
Stadslicht, kentekenplaat-
en dashboardverlichting



Dimlicht



Groot licht



Mistlamp voor



Mistlamp achter



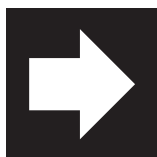
Alarmlichten,
waarschuwingslichten



Cruise control



Richtingaanwijzer
links



Richtingaanwijzer
rechts



Voorruitverwarming



Achterrautverwarming



Ruitenwisser voor



Ruitsproeier voor



Ruiten wisser achter



Ruitensproeier
achter

Functielampen



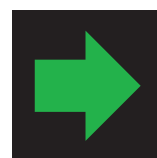
Ingeschakeld
groot licht



Voorgloeisysteem
dieselmotor aan



Richtingaanwijzer
links aan



Richtingaanwijzer
rechts aan

4 Verbruikers



Probeer de verbruikers voor aanvang van de rit goed in te stellen!

Dan hoef je niet onnodig tijdens het rijden je aandacht van het verkeer te halen.

Temperatuur : Zorg voor een aangename temperatuur, niet te warm of te koud.

Navigatie : Stel indien nodig de navigatie voor aanvang van de rit in, en nooit tijdens het rijden.

Radio : Kies voor een radiozender die je focus geeft, en geen onnodige emotionele prikkels die je uit de rijmodus kunnen halen.

Telefoon : Zet je telefoon op stil. Zo kun jij je aandacht beter bij het verkeer houden.

5 Goed zicht

Eerst ontwasemen voordat je gaat autorijden; een goed zicht is zeer belangrijk!



Eerst de ruiten ontwasemen, voordat je gaat autorijden!



Voorruitverwarming

Voordat je gaat wegrijden zorg je dat de ramen van de auto rondom goed schoon zijn. Wil je de voorruit snel ontwasemen, zet dan je voorruitverwarming aan en zet de temperatuur zo warm mogelijk. Zet de luchtcirculatie uit, met de ramen een klein stukje open. En indien mogelijk: zet de airco aan.

Om de regen van je voorruit te halen schakel je de ruitenwissers in. Dit om goed zicht te krijgen! Voor aanvang van de rit kun je de zijruiten op en neer laten gaan, om zo meer zicht te krijgen. In sommige gevallen is het beter om de ruiten van de auto aan de buitenzijde met de hand schoon te maken.



Eerst de ruiten ontwasemen, voordat je gaat autorijden!



Achterraut-
verwarming

Eerst ontwasemen voordat je gaat autorijden; een goed zicht is zeer belangrijk!

Wil je de achterraut ontwasemen, zet dan de achterrautverwarming aan.

Om de regen van je achterraut te halen schakel je de ruitenwissers in.

Dit om goed zicht te krijgen!

Ruitenwissers

Bij regen: vergeet niet om je ruitenwissers aan te zetten.

De bedieningsschakelaar van de ruitenwissers is per automodel verschillend.

Bij een vuile voor- of achterraut gebruik je de ruitensproeiers.

Oefen hier voldoende mee tijdens de rijlessen.

Tijdens het examen gebeurt het maar al te vaak dat de leerling (onder spanning) de bedieningsschakelaar van de ruitenwissers niet kan vinden of niet weet te bedienen.



6 Verlichting

De verlichting van de auto is een veiligheidsvoorziening die je zelf moet inschakelen.

De verlichting van de auto is om te zien en gezien te worden.

De gehele verlichting moet op de juiste manier bediend worden, wanneer dit nodig is.

Het is zeer aan te bevelen om het dimlicht ook overdag te voeren. Een auto met dimlicht wordt eerder waargenomen!



Bij het starten



Brandt de (dagrij)verlichting*



Stadslicht



Bij het parkeren

(Dagrij)verlichting* afhankelijk van het type auto. Ingeschakeld op deze stand brandt de verlichting alleen aan de voorzijde. Dus bij voorkeur dimlicht inschakelen. Zo word je bij dag en nacht beter gezien.

Groot licht werkt verblindend voor andere weggebruikers. Groot licht mag je alleen in het donker gebruiken, als er geen tegenliggers je tegemoetkomen. Ook als je vlak achter een ander voertuig rijdt is groot licht verboden. Je mag groot licht binnen en buiten de bebouwde kom gebruiken.



Dimlicht



Bij dag en nacht!



Groot licht, hendel naar voren of achteren.



Alleen bij nacht**



Mist licht voor



Bij mist, sneeuwval of regen (zicht < 200m).



Mistlicht voor + mistachterlicht.



Bij mist of sneeuwval (zicht < 50m).

Automatische verlichting

Afhankelijk van het merk en type kan de auto uitgerust zijn met een automatische verlichting stand. De lichtsensor bepaalt dan wanneer het dimlicht aan gaat. De dagrijverlichting is, afhankelijk van het type auto, wel of niet automatisch ingeschakeld. Bij regen en mist is het beter om handmatig het dimlicht in te schakelen. Dagrijverlichting alleen is dan onvoldoende.

In tunnels en bij slecht zicht (door het weer) is het voeren van dimlicht verplicht. De lichtsensor op automatische stand werkt onder deze omstandigheden niet altijd.

De bedieningsorganen (hulpapparatuur)

De bedieningsorganen: de knopjes en hendels in de auto. Het is noodzakelijk om deze blindelings te kunnen vinden, zodat je tijdens het rijden niet onnodig wordt afgeleid. Mocht je ze moeten gebruiken, doe dat dan op een verantwoorde manier.

ADAS

Sommige systemen zijn standaard al ingeschakeld. Denk aan ADAS; dit zijn intelligente rijhulpsystemen. Afhankelijk van het merk en type auto dien je te controleren welke actief zijn, en wat ze betekenen. Het is zeer aan te bevelen om, voordat je gaat deelnemen aan het verkeer, eerst uit te zoeken hoe je hier het beste mee om kunt gaan. De werking van de ADAS-systemen aan boord van je auto kun je terugvinden in de handleiding van de auto.

Claxon

Je weet de claxon te vinden en op de juiste manier te gebruiken wanneer dit noodzakelijk is.

Leerling

Meest gemaakte fouten:

- Gaan rijden met blikjes of flesjes die onder de pedalen kunnen rollen.
- Wegrijden zonder controle van de waarschuwinglampjes.
- De verbruikers niet voor de rit goed afstellen (temperatuur, navigatie, etc.).
- Wegrijden met beslagen autoruiten.

Instructeur

(Toets)oefeningen voor de leerling:

- Zet de auto op contact en legt uit wat de betekenis is van de symbolen.
- Controleert welke systemen actief zijn - inclusief ADAS - en begrijpt de functie.
- Leest alle meters af en vertelt wat ze weergeven.
- Zet de handrem erop en er weer af.
- Alle ramen van de auto openen en weer sluiten.
- Bedient alle standen van de ruitenwisser(s) en begrijpt de functie ervan.
- Schakelt de ruitenwisser-stand in om de voor- en achterrauit schoon te maken met ruitensproeiervloeistof.
- Zet de ontwaseming van de voor- en zijruiten aan en uit.
- Schakelt de achterrauitverwarming aan en uit.
- Bedient alle standen van de verlichting.
- Vertelt hoe de verlichting aan de achterzijde gecontroleerd kan worden.
- Stelt de verbruikers in aan de hand van de weersomstandigheden.
- Voert een volledige voertuigcontrole uit binnen de auto.
- Vertelt welke documenten tijdens het autorijden aanwezig moeten zijn.

Gedragreflectie:

Bespreek met de leerling uitvoerig de gevolgen van het niet of niet correct uitvoeren van de handelingen die horen bij een voertuigcontrole binnen de auto.

- Is hij zich bewust van de risico's en de gevolgen?
- Hoeveel risico is de leerling bereid om te nemen?
- Had hij met een ander gedrag de situatie positiever kunnen beïnvloeden?

EINDE LES

*Weet jij hoe je de bedieningsknopjes van de auto moet gebruiken?
Of ga je dat aan de examiner vragen?*

Samenvatting

Maak de auto voor elke rit rijklaar; voer standaard de handelingen uit die nodig zijn. Controleer op storingen en zorg voor goed zicht. Stel je verbruikers optimaal af.

Studieopdracht meest gestelde vragen

Mag ik bij een rood waarschuwingslampje nog autorijden?

antwoord:

Welke kleur heeft het functielampje van het groot licht in het dashboard?

antwoord:

Mag ik met stadslicht rijden?

antwoord:

Is het verstandig om de airco te gebruiken bij regenachtig weer?

antwoord:

Waar kan ik vinden hoeveel luchtdruk (bar) mijn autobanden moeten hebben?

antwoord:

Welke verlichting kan ik het beste voeren bij dag, en bij nacht?

antwoord:

BEOORDELINGSMATRIX

Opmerking: De rijinstructeur kruist aan wat van toepassing is. De rijinstructeur houdt zijn laagste cijfer aan voor de instructiekaart.	Studieopdracht	MO - DE	D.M.M.M.	D.O.A.	D.O.M.A.	D.Z.A.	Wisselende verkeerssituaties	Alle verkeerssituaties	Alle verkeerssituaties elk tijdstip	Onder alle omstandigheden*
RIJINSTRUCTEUR	S	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Theorie										
Voertuigbeheersing/ -bediening										
Kijkgedrag										
Verkeersgedragingen										

* Advies: leerling bij voorkeur opleiden tot en met cijfer 9 cijfer 10 is niet altijd haalbaar.

4 In- en uitstappen



Pas als het veilig is!

Hoe kan ik veilig in- en uitstappen?

In- en uitstappen dient veilig te gebeuren, zonder het overige verkeer onnodig te hinderen of in gevaar te brengen. Neem voor het instappen niet onnodig veel tijd, en observeer de omgeving goed. Stap pas in als het veilig is! Heeft je auto een afstandsbediening, ontgrendel de auto dan voor de veiligheid al op de stoep.

HANDELINGEN

Instappen

- 1 Kijkgedrag
- 2 Tegen het verkeer in
- 3 Voor laten gaan
- 4 Deurportier

Uitstappen

- 1 Kijkgedrag
- 2 Tegen het verkeer in
- 3 Voor laten gaan
- 4 Deurportier

1 Handelingen INSTAPPEN - Kijkgedrag

Kijktechniek:

Na de voertuigcontrole: in alle richtingen kijken en blijven observeren. Kijk alvast hoeveel ruimte je hebt aan de voor- en achterzijde van de auto.

2 Tegen het verkeer in

Instappen tegen het verkeer in:

Loop voor de auto langs tegen het verkeer in. Zo kun je het verkeer beter zien naderen. Houd rekening met obstakels, kinderen en andere zaken die voor jou van belang zijn bij het wegrijden. Stap vlot in, zodat je niemand hindert of jezelf in gevaar brengt.



3 Voor laten gaan

Laat bij het instappen alle weggebruikers voorgaan, want je volgt de regels van een voetganger! Let op dat je niemand hindert of in gevaar brengt, of ergens schade aan veroorzaakt! Manoeuvrer jezelf niet tussen de naderende auto en je eigen auto. Dat is levensgevaarlijk!

4 Deurportier

Laat het portier van de auto niet onnodig openstaan en sluit deze ook zo snel mogelijk. Pas op met sterke wind; het portier kan uit je handen waaien en gevaar veroorzaken. Houd je hand aan de portiergreep; zo kun je het portier snel dichttrekken.

Schone schoenzolen:

Bij sneeuw, modder en regen is het handig om na het instappen, net buiten de auto, de schoenen even tegen elkaar aan schoon te kloppen.

Houd de deur goed vast en zoveel mogelijk gesloten tijdens het uitkloppen.

Schone schoenzolen hebben meer grip op de pedalen.

1 Handelingen UITSTAPPEN - Kijkgedrag

In meerdere landen staan wij bekend om onze veilige manier van uitstappen, genaamd "The Dutch Reach". Al het verkeer eerst goed observeren.

Kijktechniek:

- kijk binnenspiegel
- kijk voor
- kijk buitenspiegels
- kijk dodehoek

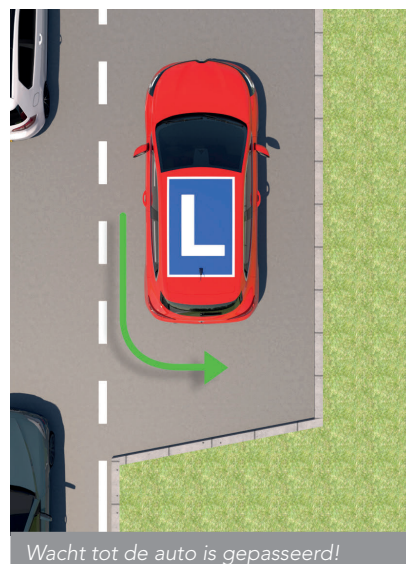
En blijven observeren.

Pak met je linkerhand de handgreep van het portier vast.

Ontgrendel met je rechterhand het portier.

Met je linkerhand open je het portier, maar niet verder dan nodig. Houd de handgreep van het portier vast.

Controleer de linkerbuitenspiegel en dode hoek opnieuw op naderende fietsers of ander verkeer. Zo kun je beter blijven observeren en het gevaar zien aankomen.



Wacht tot de auto is gepasseerd!

2 Tegen het verkeer in

Uitstappen tegen het verkeer in:

Loop achter de auto langs tegen het verkeer in. Zo kun je het verkeer beter zien naderen. Houd rekening met obstakels, kinderen en andere zaken die voor jou van belang zijn bij het uitstappen. Stap vlot uit, zodat je niemand hindert of jezelf in gevaar brengt.

3 Voor laten gaan

Laat bij het uitstappen alle weggebruikers voorgaan, want je volgt de regels van een voetganger! Let op dat je niemand hindert of in gevaar brengt, of ergens schade aan veroorzaakt! Manoeuvreeer jezelf niet tussen de naderende auto en je eigen auto. Dat is levensgevaarlijk!

4 Deurportier

Laat het portier van de auto niet onnodig openstaan. Sluit deze zo snel mogelijk. Pas op met sterke wind; het portier kan uit je handen waaien en gevaar veroorzaken. Houd je hand aan de portiergreep; zo kun je het portier snel dichttrekken.

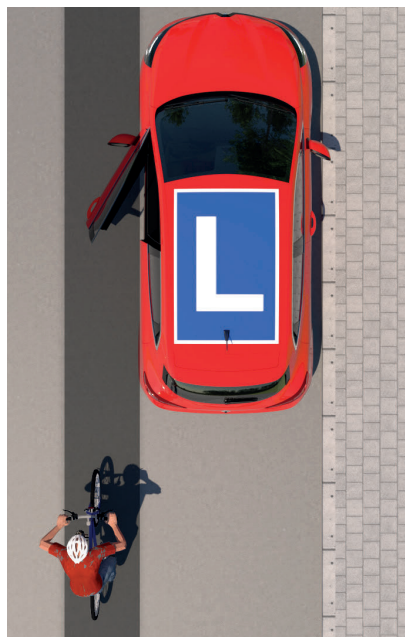
Passagiers:

Passagiers stappen zoveel mogelijk aan de stoepzijde in en uit. Help ze desnoods om veilig in en uit te stappen. En voorkom dat ze onnodig gebruikmaken van de rijbaan.

Opmerking: Voor het in- en uitstappen op een parkeerterrein geldt hetzelfde als voor het in- en uitstappen op langs de rijbaan gelegen vakken. Houd wel de vrije ruimte rondom de auto extra goed in de gaten.

Veilig laden en lossen:

Probeer bij het laden en lossen alle weggebruikers voor te laten gaan. Ga het overige verkeer niet onnodig hinderen. Laad de boodschappen of andere goederen in aan de veilige zijde (stoepzijde).



*Pas op voor fietsers!
Deur zone ongeveer 1 meter!*

Leerling**Meest gemaakte fouten:**

- Het andere verkeer hinderen bij het in- of uitstappen.
- Het portier open laten staan bij het in- of uitstappen.
- Het portier open laten staan bij het laden en lossen.
- Het gevaar niet zien naderen door in de verkeerde richting in- of uit te stappen

Instructeur**(Toets)oefeningen voor de leerling:**

- De leerling maakt het portier open met de sleutel of de afstandsbediening.
- Stapt in en uit op een rustige plaats.
- Stapt in en uit op een drukke plaats.
- Vertelt waar hij op let bij het laden en lossen.
- Vertelt waar hij op let bij het in- of uitstappen van passagiers.

Gedagsreflectie:

Besprek met de leerling uitvoerig de gevolgen van het niet correct uitvoeren van de handelingen bij het in- en uitstappen van de auto.

- Is hij zich bewust van de risico's en de gevolgen?
- Hoeveel risico is de leerling bereid om te nemen?
- Had hij met een ander gedrag de situatie positiever kunnen beïnvloeden?

EINDE LES

“The Dutch Reach”

Samenvatting

Bij het in- en uitstappen laat je alle weggebruikers voorgaan. Doe dit zonder het andere verkeer te hinderen of in gevaar te brengen. Bij het in- en uitstappen loop je tegen het verkeer in, zodat je het verkeer goed ziet naderen.

Indien nodig maak je je schoenen schoon nadat je bent ingestapt. Schone schoenzolen zorgen ervoor dat je meer grip op de pedalen hebt.

Studieopdracht meest gestelde vragen

Wie moet ik voor laten gaan bij het in- en uitstappen?

antwoord:

Aan welke zijde kan ik mijn goederen het beste inladen?

antwoord:

In welke richting loop ik bij het instappen

antwoord:

In welke richting loop ik bij het uitstappen?

antwoord:

Met welke hand maak ik de deur open bij het uitstappen?

antwoord:

Waar kijk ik naar vóór het uitstappen?

antwoord:

BEOORDELINGSMATRIX

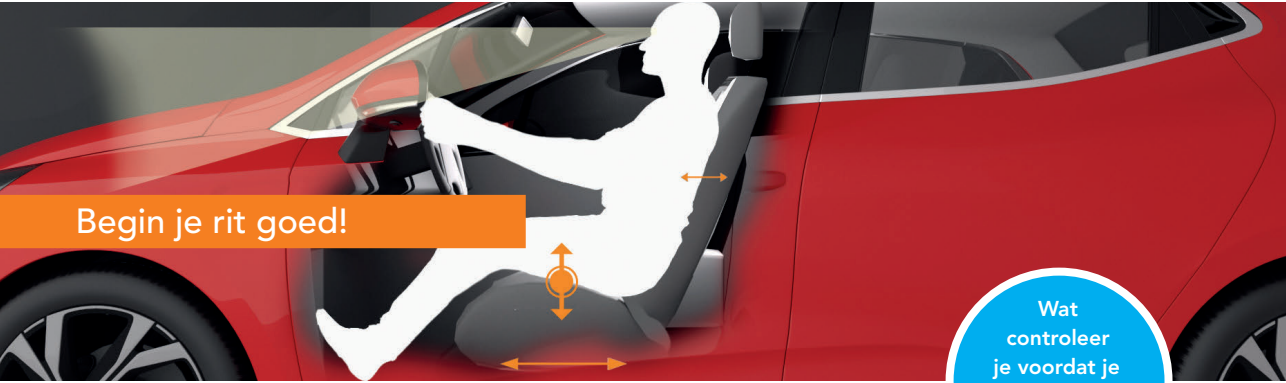
Opmerking: De rijinstructeur kruist aan wat van toepassing is. De rijinstructeur houdt zijn laagste cijfer aan voor de instructiekaart.	Studieopdracht	MO - DE	D.M.M.M.	D.O.A.	D.O.M.A.	D.Z.A.	Wisselende verkeerssituaties	Alle verkeerssituaties	Alle verkeerssituaties elk tijdstip	Onder alle omstandigheden*
RIJINSTRUCTEUR	S	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Theorie										
Voertuigbeheersing/ -bediening										
Kijkgedrag										
Verkeersgedragingen										

* Advies: leerling bij voorkeur opleiden tot en met cijfer 9 cijfer 10 is niet altijd haalbaar.

NOTITIES



5 Stoel afstellen



Begin je rit goed!

Wat controleer je voordat je deelneemt aan het verkeer?

Een goed afgestelde stoel zorgt ervoor dat je de auto optimaal kunt bedienen, onder alle omstandigheden.

Je hebt beter zicht op de weg en het dashboard. Wanneer je beter bij het stuurwiel en de pedalen kunt, dan kun je de auto veiliger en comfortabeler besturen. En wanneer je ontspannen zit, word je minder snel vermoeid; hierdoor blijf je langer alert! De veiligheidsvoorzieningen van de auto werken ook het best met een goed afgestelde stoel, denk aan de airbags, de hoofdsteun en de autogordel..

HANDELINGEN

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 Zithouding | 3 Stuurhouding |
| 2 Hoofdsteun | 4 Autogordel |

1 Zithouding

Zorg voor een goede ondersteuning van de rug. Ga goed in de stoel zitten, schuif de rug tegen de rugleuning aan en stel de rugleuning zo af dat je nog wel ontspannen zit.

Zorg voor een optimaal zicht op de weg. Dit kun je doen door de hoogte van het zitkussen af te stellen, zodat je het gevaar op tijd ziet aankomen. Verschuif de stoel tot je goed bij de pedalen kunt komen. Plaats de stoel zo ver naar voren dat je het koppelpedaal nog net geheel kunt indrukken tot de bodem.

Let op! Het been mag niet té gestrekt zijn. Dit zorgt voor onnodige spanning in benen en voeten.



Zorg dat je goed bij de pedalen kunt en goed zicht hebt op de weg!

Zorg ook voor een goed zicht op het dashboard en het instrumentenpaneel. Zo kun je de snelheid en de waarschuwingslampjes goed aflezen.

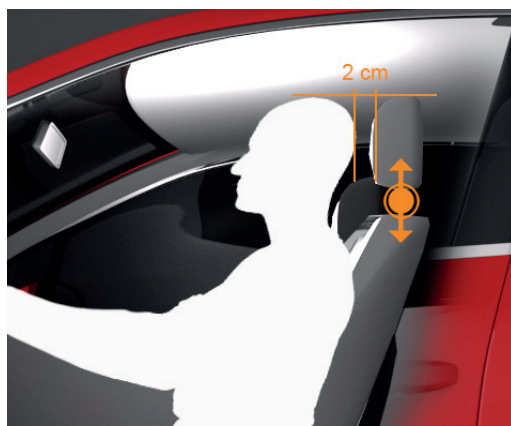


Zorg ervoor dat je het dashboard, en instrumentenpaneel kunt aflezen!

2 Hoofdsteun

De hoofdsteun is een belangrijke veiligheidsvoorziening, die je zelf moet afstellen. Stel de bovenkant van de hoofdsteun zo af dat deze even hoog is als de bovenkant van je hoofd.

De afstand tussen de hoofdsteun en je achterhoofd moet zo klein mogelijk zijn. Dit voor een optimale ondersteuning tijdens een aanrijding. Afhankelijk van het merk en type auto kun je de hoofdsteun ook kantelen.



De bovenkant hoofdsteun gelijk met de bovenkant van je hoofd!

3 Stuurhouding

Handen aan de buitenkant op het stuur en op de stand "kwart voor drie" met de duimen op het stuurwiel.

Je armen dienen licht gebogen te zijn; zo kun je het stuur gemakkelijk draaien. De rug dient in de rugleuning te blijven.

Afhankelijk van het merk en type auto, kan het stuur in hoogte en diepte verstelbaar zijn.

Als alles optimaal is afgesteld kun je sneller en beter reageren.



De armen dienen licht gebogen te zijn!
Zo kun je makkelijker sturen.

4 Autogordel

De autogordel is een belangrijke veiligheidsvoorziening, die je zelf moet omdoen. Bij het afstellen van de autogordel ga je goed tegen de rugleuning aan zitten.

De band van de schoudergordel moet over je schouder lopen, zonder dat de gordel je hals raakt. De band van de heupgordel moet vlak over de heupen langs het bekken lopen.



De gordel moet over de schouder lopen!



*Dit is niet toegestaan!
De autogordel verliest nu zijn werking.*

De autogordel moet zo dicht mogelijk tegen het lichaam gedragen worden.

Trek dus bij voorkeur een dikke jas uit. Bij te veel lagen kleding kan er ruimte ontstaan, waardoor de gordel een minder goede werking heeft en deze veiligheidsvoorziening niet naar behoren werkt.

Tijdens het rijden mag je nooit de autogordel afdoen, of de stoel afstellen. Dit om de controle over de pedalen en het stuur niet te verliezen. Parkeer de auto eerst op een veilige plek voordat je iets gaat afstellen!

Als bestuurder van een auto wijs je altijd je passagiers op het nut van het dragen van een autogordel. Voor kinderen onder 12 jaar ben je hiervoor als bestuurder direct verantwoordelijk, en zelfs aansprakelijk. Het is dan ook aan te raden te controleren of ze de autogordel wel goed hebben omgedaan.

Let op: Wanneer je alles goed hebt afgesteld werken de veiligheidsvoorzieningen het best en is de kans dat je gewond raakt bij een ongeval veel kleiner!

Leerling

Meest gemaakte fouten:

Verkeerde volgorde van afstellen (doe eerst de stoel, dan de spiegels).

Vergeten om de hoofdsteun af te stellen.

Te veel afstand van het stuur.

Te veel afstand van de pedalen, of een gestrekt been.

De stoel afstellen tijdens het rijden.

Bij de stuurhouding de stand "kwart voor drie" niet aanhouden, of de duimen aan de binnenkant van het stuurwiel plaatsen, waardoor de airbag onvoldoende ruimte krijgt bij een eventuele aanrijding.

Instructeur

(Toets)oefeningen voor de leerling:

- De leerling stelt de stoel optimaal af, rekening houdend met de juiste zit- en stuurhouding en hoofdsteun.
- Doet de autogordel correct om.
- Vertelt waarom een goede zithouding belangrijk is.
- Vertelt waarom een goede stuurhouding belangrijk is.
- Vertelt waarom het goed afstellen van de hoofdsteun belangrijk is.
- Vertelt het nut van de autogordel.
- Weet of de auto de optie heeft om het stuur te verstellen.

Gedragreflectie:

Bespreek met de leerling uitvoerig de gevolgen van een niet goed afgestelde stoel.

- Is hij zich bewust van de risico's en de gevolgen?
- Hoeveel risico is de leerling bereid om te nemen?
- Had hij met een ander gedrag de situatie positiever kunnen beïnvloeden?

EINDE LES

*Met een goede zit- en stuurhouding
heb je meer controle over de auto!*

Samenvatting

Stel de stoel goed af! Bij de zithouding moet je rug voldoende steun hebben. Als je de koppeling geheel intrapt, is het linkerbeen net niet gestrekt. Zorg ook voor een goed zicht rondom de auto. De meters van het dashboard moet je gemakkelijk kunnen aflezen. Met een goede stuurhouding zorg je ervoor dat je makkelijker kunt sturen; dit kan alleen als je armen licht gebogen zijn. Stel dus alles optimaal af.

Studieopdracht meest gestelde vragen

Zit ik goed als ik een gestrekt been heb bij het intrappen van de koppeling?

antwoord:

Draag ik mijn gordel over of onder de schouder?

antwoord:

Mag ik mijn voet op de koppeling laten rusten tijdens het rijden?

antwoord:

Mag ik rijden zonder goed zicht op het dashboard?

antwoord:

Hoe hoog moet ik mijn hoofdsteun hebben?

antwoord:

Mijn armen zijn gestrekt als ik het stuur vastpak. Is dit een goede stuurhouding?

antwoord:

BEOORDELINGSMATRIX

Opmerking: De rijinstructeur kruist aan wat van toepassing is. De rijinstructeur houdt zijn laagste cijfer aan voor de instructiekaart.	Studieopdracht	MO - DE	D.M.M.M.	D.O.A.	D.O.M.A.	D.Z.A.	Wisselende verkeerssituaties	Alle verkeerssituaties	Alle verkeerssituaties elk tijdstip	Onder alle omstandigheden*
RIJINSTRUCTEUR	S	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Theorie										
Voertuigbeheersing/ -bediening										
Kijkgedrag										
Verkeersgedragingen										

* Advies: leerling bij voorkeur opleiden tot en met cijfer 9 cijfer 10 is niet altijd haalbaar.

© FA. Tempelman 2020

NOTITIES



6 Spiegels afstellen



Zorg voor goed zicht achter en naast de auto!

Hoe stel ik mijn spiegels optimaal af?

Je moet voor aanvang van elke rit je spiegels goed afstellen. Het belangrijkste van een goed afgestelde spiegel is dat je deze ook "bewust" gaat gebruiken. Zorg dat je een goed zicht hebt achter en naast de auto, met behulp van je spiegels. Heb je de spiegels eenmaal goed afgesteld, dan kun je inhalend verkeer van achteren goed blijven volgen en beter inspelen op verkeerssituaties.

HANDELINGEN

- 1 Binnenspiegel
- 2 Linker- en rechter spiegel
- 3 Dode hoeken

Algemene informatie

De spiegels zijn goed afgesteld als het zicht optimaal is. Probeer de spiegels zo af te stellen dat je jouw lichaam niet hoeft te draaien om goed zicht te verkrijgen. Bij het afstellen van de spiegels probeer je het glas niet aan te raken. Zo voorkom je slecht zicht in je spiegels door vette vingers. Je spiegels niet of te weinig gebruiken is fout. Te vaak spiegelen, of niet op de juiste manier gebruikmaken van de spiegels, geeft een vertekend beeld van de verkeerssituatie rondom de auto.

- ! Let op: om veiligheidsredenen mag je de spiegels niet afstellen tijdens het rijden! Je kunt dan namelijk te veel afgeleid raken van de verkeerstaak, waardoor je iets over het hoofd kunt zien!