



Utbildningsplan - Grundutbildning

Utbildning av yrkeskompetensutbildning för förare av
Godstransporter – behörighet C, CE - 140 timmar

Upplägg av utbildningen

Innehåll	Tid
Yrkesföraren	35 timmar
Fordonet	20 timmar
Lasten och passagerare	28 timmar
Körning	45 timmar
Företaget	12 timmar
	SUMMA: 140 timmar

Målen för utbildningen

Avancerad träning i rationell körning med beaktande av
säkerhetsbestämmelserna

Deltagaren ska:

- **känna till** kraftöverföringens egenskaper för optimal användning av dessa. Kurvorna över motorns vridmoment, effekten och bränsleförbrukning, optimal användning av varvräknare, diagram över växellådans utväxling.
- **känna till** säkerhetsanordningarnas tekniska egenskaper och funktioner för att behärska fordonet, minska slitaget och att förebygga störningar. Särskilda egenskaper hos det hydrauliska bromsservosystemet, bromsarnas och retarderns begräsningar, kombinerad användning av bromsar och retarder, optimalt utnyttjande av förhållandet fart – växellåda, användning av fordonets tröghet, metoder för att sakta ner och bromsa i nedförsbacke, agerande om fel uppstår.
- **kunna** optimera bränsleförbrukningen. Optimering av bränsleförbrukningen genom att tillämpa de kunskaper som anges i punkterna 1.1 och 1.2



Deltagaren ska:

- **vara i stånd** att ombesörja en lastning och samtidigt uppfylla säkerhetskraven och ett korrekt utnyttjande av fordonet. Krafter som påverkar fordon i rörelse, hur växellådan bäst utnyttjas i förhållande till fordonets last och vägförhållanden, beräkning av fordonets eller fordonstågets nyttolast, beräkning av den totala volymen/bruttovolymen, fördelning av lasten, effekter av överbelastning på en axel, fordonsstabilitet och gravitationscentrum, typer av förpackningsmaterial och pallar. Grundläggande godssäkringskategorier, metoder för fastspänning och säkring av gods, användning av spännband, kontroll av säkerhetsutrustning, användning av hanteringsutrustning, användning av presenningar.

Tillämpning av bestämmelser

Deltagaren ska:

- **känna till** sociala förhållanden och bestämmelser inom vägtransportsektorn. Maximala arbetstider inom transportsektorn, principer i, tillämpning och konsekvenser av rådets förordning (EEG) nr 3821/85 av den 20 december 1985 om färdskrivare vid vägtransporter och Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 561/2006 av den 15 mars 2006 om harmonisering av viss sociallagstiftning på vägtransportområdet och om ändring av rådets förordningar (EEG) nr 3821/85 och (EG) nr 2135/98 samt om upphävande av rådets förordning (EEG) nr 3820/85, påföljder vid bristande eller felaktig användning eller manipulering av färdskrivaren, kunskaper om sociala förhållanden inom vägtransportsektorn: rättigheter och skyldigheter för förare i fråga om grundläggande kompetens och fortbildning
- **känna till** bestämmelserna för godstransporter. Intyg för att bedriva transportverksamhet, skyldigheter enligt standardavtalen för godstransporter, utformning av de dokument som ingår i transportkontrakten, internationella transporttillstånd, skyldigheter enligt konventionen om fraktavtal vid internationell godsbefordran på väg, internationella fraktsedlar, gränsöverskridande transporter, speditörer, särskilda dokument som medföljer godset.



Hälsa, vägtrafiksäkerhet och miljösäkerhet, service och logistik

Deltagaren ska:

- **vara medveten** om riskerna i trafiken och arbetsrelaterade olyckor. Olika typer av arbetsrelaterade olyckor inom transportsektorn, statistik över trafikolyckor, lastbilars och bussars olycksfrekvenser, personskador, materiella skador, ekonomiska konsekvenser.
- **kunna förebygga** brottslighet och människosmuggling. Allmän information, konsekvenser för föraren, förebyggande åtgärder, checklista, lagstiftningen om transportföretagens ansvar.
- **kunna förebygga** fysiska risker. Ergonomi: riskfyllda rörelser och arbetsställningar, fysisk kondition, hanteringsövningar, personlig säkerhet.
- **vara medveten** om vikten av fysisk och psykisk förmåga. Principer för en hälsosam och balanserad kost, effekter av alkohol, läkemedel eller andra ämnen som kan påverka beteendet, symptom på, orsaker till och effekter av trötthet och stress, den grundläggande arbets- och vilocykelns betydelse.
- **kunna bedöma** krissituationer. Agerande i krissituationer: bedömning av situationen, hindra att olyckssituationen förvärras, kalla på hjälp, komma till skadades undsättning och ge första hjälpen åt skadade, vidta åtgärder vid brand, evakuera dem som befinner sig i lastbilar/passagerare i bussar, garantera alla passagerares säkerhet, reaktioner vid överfall, grundläggande principer för hur en olycksrapport ska utformas.
- **kunna uppvisa** ett sådant beteende som bidrar till att företagets profil höjs. Förarens uppträdande och företagets profil: hur kvaliteten på förarens tjänster är av betydelse för företaget, förarens olika roller, personer som föraren kan komma i kontakt med, fordonsunderhåll, uppläggning av arbetet, kommersiella och ekonomiska konsekvenser av tvister.
- **känna till ekonomiska** villkor för godstransporter på väg och organisationen av marknaden. Vägtransporter i förhållande till andra transportsätt (konkurrens, befraktare), olika typer av vägtransportverksamhet (transporter för andras räkning, för egen räkning, transportrelaterad verksamhet), organisationen av de vanligaste transportföretagen och transportrelaterad verksamhet, olika specialiserade transporter (tank- och kyltransportbilar osv.), utvecklingen inom sektorn



(diversifiering av tillhandahållna tjänster, järnväg/väg, underleverantörer osv.).

Delkurs 1 - Yrkesföraren

Innehåll

- 1.a Yrkesrollen (C4.6.2)
- 1.b Yrkesrollen (C4.7.2)

- 2. Förarens uppträdande (C4.6.1)

- 3. Yrkeskompetensbevis (C3.1.3)

- 4.a Fysisk kondition (C4.3.1, 4.3.2)
- 4.b Kost (C4.4.1)
- 4.c Alkohol och droger (C4.4.2)
- 4.d Trötthet, sömn och stress (C4.4.3)
- 4.e Arbets- och vilocykel (C4.4.4)

- 5. Ergonomi (C4.3.4)

- 6.a Arbetsrelaterade olyckor (C4.1.1)
- 6.b Personlig säkerhet (C4.3.3)
- 6.c Hot och våld (C4.5.4)
- 6.d Olycksrapportering (C4.5.5)
- 6.e Kalla på hjälp (C4.5.6)

- 7. Planering och logistik (C4.6.5)

- 8.a EU:s kör- och vilotider (C3.1.1, 3.1.2)
- 8.b AETR (C3.1.4)
- 8.c Vagarbetstidslagen (C3.1.1)

Kursupplägg

1. Yrkesrollen

Deltagaren ska: känna till förarens olika roller, (C4.6.2)

- Yrkeschaufför
- Förebild och normbildare i trafiken
- Företagets ansikte utåt
- Vårda varumärke (säljare)



Tid: minst X timmar

*Deltagaren ska: **känna till** olika typer av transportverksamheter, (C4.7.2)*

- Godsbefordran, t.ex. tankbil, sopbil, timmertransport
- Fjärrtrafik
- Närdistribution
- Djurtransport

Tid: minst X timmar

2. Förarens uppträdande

*Deltagaren ska: **känna till** hur kvalitén på förarens tjänster är av betydelse för företagets anseende, (C4.6.1)*

- Uppträdande mot kunder och passagerare
- Bemötande
- Service
- Körsätt
- Trafikuppförande
- Klädsel
- Hygien
- Yrkesstolthet

Tid: minst X timmar

3. Yrkeskompetensbevis

*Deltagaren ska: **känna till** rättigheter och skyldigheter för förare i fråga om grundläggande kompetens och fortbildning enligt lagen (2007:1157) om yrkesförarkompetens, (C3.1.3)*

- Utbildningens omfattning
- Bevisets giltighet, ålderskrav
- Krav på fortbildning
- Myndighet

Tid: minst X timmar



4.a Fysisk kondition

Deltagaren ska: känna till vikten av god fysisk kondition (C4.3.1)

- Rekommenderad mängd motion
- Effekter, t.ex. på kolesterol, blodtryck
- Vikten av förebyggande åtgärder

Tid: minst X timmar

Deltagaren ska: känna till förebyggande övningar (C4.3.2)

- Lämpliga övningar mot olika besvär hos förare

Tid: minst X timmar

4.b Kost

Deltagaren ska: känna till vikten av- och principer för en hälsosam och balanserad kost, (C4.4.1)

- Rekommenderad konsumtion av frukt och grönsaker
- Rekommenderad fördelning på tallrik
- Tidpunkter för intag av kost
- Effekter av fel intag av kost

Tid: minst X timmar

4.c Alkohol och droger

Deltagaren ska: känna till risker och effekter av alkohol, droger, läkemedel eller andra ämnen som kan påverka beteendet, (C4.4.2)

- Fysiska och mentala effekter
- Sambandet med trötthet
- Hitta information om läkemedel
- Bedöma effekt av läkemedel, verkan, biverkningar
- Ökad olycksrisk
- Andel dödade, skadade, påverkade
- Påverkan på synfält och mörkerseende

Tid: minst X timmar



4.d Trötthet, sömn, stress

Deltagaren ska: känna till symptom på-, orsaker till- och effekter av trötthet och stress, (C4.4.3)

- Trötthetssignaler
- Motåtgärder
- Olycksrisk
- Funktionsnedsättningar
- Effekter t.ex. av långvarig stress
- Stressrelaterade sjukdomar
- Sömnbehov
- Tid på dygnet då störts risk föreligger

Tid: minst X timmar

4.e Arbets- och vilocykel

Deltagaren ska: känna till den grundläggande arbets- och vilocykelns betydelse, (C4.4.4)

- Ensidigt arbete, att variera arbetsmoment med vilomoment. (Hur man undviker monotonin)
- Betydelsen av och hur motarbeta
- Sömnens kvalitet och betydelse

Tid: minst X timmar

5. Ergonomi

Deltagaren ska: kunna tillämpa rätt ergonomi och undvika riskfyllda rörelser och arbetsställningar, (C4.3.4)

- Lyftteknik
- Hjälpmedel
- Rekommenderad sittställning
- Arbetsställning: viktigt att få bort monotonin
- Symtom pga felaktig teknik och/eller ställning
- Hopp från flak, lyft, hytt

Tid: minst X timmar



6.a Arbetsrelaterade olyckor

Deltagaren ska: känna till olika typer av arbetsrelaterade olyckor inom transportsektorn, i- och utanför fordonet, (C4.1.1)

- Vanligaste arbetsplatsolyckorna inom transportsektorn

Tid: minst X timmar

6.b Personlig säkerhet

Deltagaren ska: känna till om personlig säkerhet i arbetet (C4.3.3)

- Skyddsutrustning, skyddskläder
- Rekommendationer för olika typer av utrustning, lastning, lossning
- Medvetenhet om risker för rån, överfall t.ex. vid rastplatser
- Hur blir föraren delaktig av lagens skydd?

Tid: minst X timmar

6.c Hot och våld

Deltagaren ska: känna till om faktorer och reaktioner som kan bidra till att en hot- eller våldssituation uppstår samt hur det personliga förhållningssättet kan förhindra eller mildra en sådan situation (C4.5.4)

- Konflikthantering
- Hantering av förvirrad, hotfull person
- Upplysningar om lastens innehåll
- Uppträdande om man utsätts för rån försök
- Riskfyllda platser

Tid: minst X timmar

6.d Olycksrapportering

Deltagaren ska: känna till hur olycksrapportering ska utformas och hur rapportering ska ske vid tillbud och händelser (C4.5.5)

- Regler, ansvar
- Myndighet

Tid: minst X timmar



6.e Kalla på hjälp

Deltagaren ska: kunna beskriva hur man kallar på hjälp (C4.5.6)

- Vad som ska uppges vid larm
- Larmnummer
- Larmknapp i lastbilen - överfall

Tid: minst X timmar

7. Planering och logistik

Deltagaren ska: kunna tillämpa en god planering av arbetet (C4.6.5)

- Vikten av och effekter av god planering
- Effektiva resor
- Tidberäkning
- Ruttplanering
- Logistik

Tid: minst X timmar

8.a EU:s kör- och vilotider

Deltagaren ska: kunna tillämpa rådets förordningar (EG) nr 561/2006 och (EEG) 3821/85, (C3.1.4)

- Tillämpningsområde
- Veckovila, dygnsvila, normal/reducerad, körtid
- Definitioner: rast, vecka, multibemanning mm
- Färdskrivare, besiktning, diagramblad
- Reglagehandlingar/symboler
- Förarkort

Deltagaren ska: känna till nationella lagar, förordningar och arbetsmarknadens parter gemensamma överenskommelser om maximala arbetstider inom transportsektorn, (C3.1.1)

- Maximal arbetstid (dygn, vecka osv.)
- Nattarbete
- Undantag och överenskommelser genom kollektivavtal

Deltagaren ska: känna till påföljder vid felaktig användning eller manipulering av färdskrivaren, (C3.1.2)



- Ansvar, straff
- Analogt/digitalt
- Hantering av diagramblad och förarkort
- Installationsskylt

Tid: minst X timmar

8.b AETR

Deltagaren ska: kunna tillämpa AETR-reglerna, (C3.1.4)

- AETR-reglernas tillämpningsområde
- Veckovila, dygnsvila, normal/reducerad, körtid
- Definitioner t.ex. rast, vecka, tvåförarsystem mm.

Tid: minst X timmar

8.c Vagarbetstidslagen

Deltagaren ska: känna till Vagarbetstidslagen (SFS 2005:395), (C3.1.1)

- Maximal arbetstid (dygn, vecka osv.)
- Nattarbete
- Undantag och överenskommelser genom kollektivavtal

Tid: minst X timmar

Praktiska mål

Deltagaren ska: kunna tillämpa:

- rätt ergonomi och undvika riskfyllda rörelser och arbetsställningar (C4.3.4)
- en god planering av arbetet (C4.6.5)
- rådets förordningar (EG) nr 561/2006 och (EEG) 3821/85 samt AETR-reglerna (C3.1.4)

Total praktisk utbildning på minst X timmar (av 35 timmar)

Övrigt

Läromedel, material

STR:s lärobok Tungboken

STR:s lärobok Yrkesföraren

Eget studiematerial och övningsuppgifter

Åkerihandbok – Sveriges Åkeriföretag

rexusutbildningar.se



Volvo Grundläggande fordonsteknik lastvagnar

Metod och genomförande

- Utbildningen är både teoretisk via föreläsningar och praktisk i lokal och i fordon
- Arbetsuppgifter, såväl teoretiska som praktiska

Mätning av måluppfyllelse alternativt kunskapskontroll

Som kontroll på att målen uppfylls används deltester på delområdena samt sluttester och muntliga redogörelser.

Författning och föreskrifter

- Lag och förordning om Yrkesförarkompetens SFS 2007:1157 och SFS 2007:1470
- Vägverkets föreskrifter om grundläggande kompetens och fortbildning för förare som utför gods- eller persontransporter VVFS 2008:159

Omfattning:

C: Minst 35 timmar

Plats:

Kurslokaler, garage, körgård och fordonsuppställningsplats på de olika orter i Sverige som vi är godkända.



Delkurs 2 – Fordonet

Innehåll

1. Fordonsunderhåll (C4.6.3)
2. Bränslesystem (C2.1.2)
3. Bromsar (C2.2.1, 2.2.2, 2.2.6)
4. Däck (C2.3.1)

Kursupplägg

1. Fordonsunderhåll

Deltagaren ska: känna till vikten av fordonsunderhåll, (C4.6.3)

- Effekter, t.ex. säkerhet, ekonomi, miljö
- Regelbundenhet, vad är särskilt viktigt att underhålla
- Vanliga fel pga. bristande underhåll

Tid: minst X timmar

2. Bränslesystem

Deltagaren ska: känna till samband mellan effekten och bränsleförbrukningen, (C2.1.2)

- Faktorer som inverkar
- Förarens möjlighet att påverka
- Samband mellan motorkapacitet – belastning – förbrukning - behov

Tid: minst X timmar

3. Bromsar

Deltagaren ska: känna till bromsarnas och andra hjälpsystems egenskaper och begränsningar, (C2.2.1)

- Användningssätt
- Olika aktiva system och dess fördelar, begränsningar och risker
- Bromssträckor, stoppsträckor, kraschfart (begrepp/utvärdering, diagram)
- Kontroll/upptäcka fel/orsaker – effekter – risker
- Vikten av underhåll



*Deltagaren ska: **känna till** metoder för att bibehålla fart, sakta ner och bromsa i nedförsbacke, (C2.2.2)*

- Bromsteknik, risker
- Utnyttjande av hjälpbromsar
- Motverka risk för bromsbortfall
- Utgångshastighet

*Deltagaren ska: **kunna tillämpa** lämplig metod om fel uppstår, (även praktiskt C2.2.6)*

- Exempelvis bromsbortfall, läckage, tryckfall, frysning, fukt eller olja vid dränering osv.
- Värdera fortsatt färd

Tid: minst X timmar

4. Däck

*Deltagaren ska: **känna till** däckens inverkan på miljö och bränsleförbrukning, (C2.3.1)*

- Lufttryckets betydelse
- Samband mellan däck, bränsleförbrukning och miljöpåverkan
- Olika däcktypers inverkan

Tid: minst X timmar

Praktiska mål

*Deltagaren ska: **kunna tillämpa:***

- Lämplig åtgärd om fel uppstår (2.2.6)
 - Exempelvis bromsbortfall, läckage, tryckfall, frysning, fukt eller olja vid dränering osv.
 - Värdera fortsatt färd

Total praktisk utbildning på minst X timmar (av 20 timmar)

Övrigt

Läromedel, material

STR:s lärobok Tungboken

STR:s lärobok Yrkesföraren

Eget studiematerial och övningsuppgifter

Åkerihandbok – Sveriges Åkeriföretag



Metod och genomförande

- Utbildningen är både teoretisk via föreläsningar och praktisk i lokal och i fordon
- Arbetsuppgifter, såväl teoretiska som praktiska

Mätning av måluppfyllelse alternativt kunskapskontroll

Som kontroll på att målen uppfylls används deltester på delområdena samt sluttester och muntliga redogörelser.

Författning och föreskrifter

- Lag och förordning om Yrkesförarkompetens SFS 2007:1157 och SFS 2007:1470
- Vägverkets föreskrifter om grundläggande kompetens och fortbildning för förare som utför gods- eller persontransporter VVFS 2008:159

Omfattning:

C: Minst 20 timmar

Plats:

Kurslokaler, garage, körgård och fordonsuppställningsplats på de olika orter i Sverige som vi är godkända.



Delkurs 3 – Lasten och passagerare

Innehåll

1. Laglig last (C2.4.4, 2.4.8, 2.4.10, 2.4.11)
2. Lastbärare (C2.4.6, 2.4.9)
3. Hjälpmedel vid lastning och lossning (C2.4.1)
4. Lastsäkring (C2.4.2)
5. Mått och vikt (C.3.2.10)
6. Farligt gods (C3.2.7, 3.2.8, 3.2.9)
7. Specialtransporter (C4.7.4)
8. Människosmuggling (C4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5)

Kursupplägg

1. Laglig last

Deltagaren ska: kunna bedöma effekter av överskridande av tillåtet axeltryck, (C2.4.4)

- Ansvar/överlastavgifter
- Trafiksäkerhet
- Vägskador, fordonsskador
- Miljökonsekvenser
- Konkurrensförhållanden
- Hindrande av fortsatt färd

Deltagaren ska: kunna tillämpa fordonets eller fordonstågets tillåtna lastvikt, (även praktiskt C2.4.8)

- Ansvarsbestämmelser/påföljder
- Uppskatta bruttovikt
- Tillåten last på BK1-3
- Axelavstånd/tillåten bruttovikt
- Bruttoviktstabeller samt generella bestämmelser, laglig last
- Var man kan hitta aktuella uppgifter om vägars begränsningar



Deltagaren ska: kunna tillämpa fördelning av lasten, (även praktiskt C2.4.10)

- Symboler för stapling
- Planering och fördelning/viktfördelning av lasten

Deltagaren ska: kunna tillämpa metoder för lastsäkring samt kontroll av dess utrustning, (även praktiskt C2.4.11)

- Föransvar
- Tillämpa 2.4.2
- Lastsäkringsutrustning (fordonsfast/icke fordonsfast)
- Dimensionering
- Slitage

Tid: minst X timmar

2. Lastbärare

Deltagaren ska: kunna beskriva olika förpackningsmaterial, lastpallar och lastbärare, (C2.4.6)

- EUR-pall (mått)
- IBC-behållare
- Olika containrar
- Tank
- Växelflak, flakväxlare

Deltagaren ska: kunna tillämpa beräkning av den totala lastvolymen (även praktiskt C2.4.9)

- Lastkapacitetsberäkning beroende på godstyp, lastbärare och transportuppdrag

Tid: minst X timmar

3. Hjälpmedel vid lastning och lossning

Deltagaren ska: känna till hjälpmedel för lastning och lossning, (C2.4.1)

- Pall lyft, bakgavellyft, växelflak, kranar, truckar osv.
- Behörighetskrav vid användandet av hjälpmedel
- Lastsymboler (ex. var slinga ska läggas vid lyft)
- Lyftutrustningar (kätting, stropp mm)

Tid: minst X timmar



4. Lastsäkring

Deltagaren ska: kunna beskriva de grundläggande lastsäkringsmetoderna, (C2.4.2)

- Surrning, förstängning, låsning, kombinationer osv.
- Hållfasthet på spännband
- Grundläggande lastsäkringskrav
- Skillnad vid kombitrafik (järnväg, sjöfart)

Tid: minst X timmar

5. Mått och vikt

Deltagaren ska: känna till innehållet i de nationella och gemensamma EG-reglerna om mått och viktbestämmelser för fordon, (C3.2.10)

- Tillåten höjd inom EU
- Skillnader mellan nationella och internationella bestämmelser
- Allmänna och särskilda krav på fordonslängd
- Längdbegränsningar påhängsvagn
- Breddbegränsningar
- Dispens
- Viktbegränsningar, trafik- och fordonsregler

Tid: minst X timmar

6. Farligt gods

Deltagaren ska: känna till de särskilda dokument som medföljer gods, (C3.2.7)

- Transportkort
- Godsdeklaration
- Fraktsedel
- Dispenshandlingar

Deltagaren ska: känna till för vilka transporter och fordon ADR-intyg krävs, (C3.2.8)

- Vad får och inte får transporteras utan särskild utbildning
- Godsmärkning (begränsad mängd)

Deltagaren ska: känna till innebörden av begreppen värdeberäknad mängd och beräknad mängd, (C3.2.9)

- Symboler på tillåtet gods
- Regler vid transport och lastning



- Krav på fordonsmärkning
- Dokument
- Förarkrav
- Utbildningskrav
- Begreppet värdeberäknad mängd
- Begreppet begränsad mängd

Tid: minst X timmar

7. Special transporter

Deltagaren ska: känna till olika specialiserade transporter, (C4.7.4)

- Kombinerade godstransporter t.ex. piggyback-transport (järnväg)
- Roll-on, roll-off (fartyg)
- Tank- eller kyltransportbilar osv.

Tid: minst X timmar

8. Människosmuggling

Deltagaren ska: känna till innehåll i allmän information från myndigheter, (C4.2.1)

- Var man kan hitta information

Deltagaren ska: känna till ansvar och påföljder för föraren, (C4.2.2)

- Straffsatser
- Kontrollskyldighet

Deltagaren ska: känna till om transportföretagens ansvar, (C4.2.3)

- Ansvarsfördelning
- Påföljder

Deltagaren ska: kunna tillämpa förebyggande åtgärder, (även praktiskt C4.2.4)

- Kontroll av fordon, gods och passagerare

Deltagaren ska: kunna tillämpa checklista för kontroll av fordon och last, (även praktiskt C4.2.5)

- Kontroll av fordon, gods och passagerare

Tid: minst X timmar



Praktiska mål

Deltagaren ska: kunna tillämpa:

- Förebyggande åtgärder (C4.2.4)
- Checklista för kontroll av fordon och last (C4.2.5)
- Fordonets eller fordonstågets tillåtna lastvikt (C2.4.8)
- Fördelning av lasten (C2.4.10)
- Metoder för lastsäkring samt kontroll av dess utrustning (C2.4.11)
- Beräkning av den totala lastvolymen (C2.4.9)

Total praktisk utbildning på minst X timmar (av 28 timmar)

Övrigt

Läromedel, material

STR:s lärobok Tungboken

STR:s lärobok Yrkesföraren

Eget studiematerial och övningsuppgifter

Åkerihandbok – Sveriges Åkeriföretag

Volvo Grundläggande fordonsteknik lastvagnar

Metod och genomförande

- Utbildningen är både teoretisk via föreläsningar och praktisk i lokal och i fordon
- Arbetsuppgifter, såväl teoretiska som praktiska

Mätning av måluppfyllelse alternativt kunskapskontroll

Som kontroll på att målen uppfylls används deltester på delområdena samt sluttester och muntliga redogörelser.

Författning och föreskrifter

- Lag och förordning om Yrkesförarkompetens SFS 2007:1157 och SFS 2007:1470
- Vägverkets föreskrifter om grundläggande kompetens och fortbildning för förare som utför gods- eller persontransporter VVFS 2008:159

Omfattning:

C: Minst 28 timmar

Plats:

Kurslokaler, garage, körgård och fordonsuppställningsplats på de olika orter i Sverige som vi är godkända.



Delkurs 4 – Körning

Innehåll

1. Statistik (C4.1.2, 4.1.3)
2. Olycksplatser (C4.5.1)
3. Första hjälpen (C4.5.2, 4.5.3, 4.5.7)
4. Åtgärder vid brand (C4.5.8, 4.5.9)
5. Vridmoment (C2.1.1, 2.1.3)
6. Bränsleförbrukning (C2.1.2, 2.3.1)
7. Växellådans utväxling (C2.1.4, 2.2.4)
8. Körning för lastbil (C2.2.3, 2.2.5, 2.2.6)
9. Körning med lastbil (C2.3.2, 2.4.3, 2.4.5, 2.4.7)
10. Andra transportsätt, för godstransporter (C4.7.1)

Kursupplägg

1. Statistik

Deltagaren ska: känna till statistik över trafikolyckor och lastbilars olycksfrekvens, (C4.1.2)

- Omkomna/skadade per år
- Andel olyckor med tung trafik
- Skillnad mellan andelen olyckor för lastbil (olycksfrekvensen)
- Typiska olyckor

Deltagaren ska: känna till om personskador, materiella skador samt ekonomiska konsekvenser för dessa (C4.1.3)

- Vanligaste orsaker till olyckor, bussbränder
- Vanliga skador t.ex. whiplash
- Hastighetens inverkan för konsekvenser
- Arbetskadorna/förlitningsskador
- Ekonomiska konsekvenser för den anställde, företaget och samhället



- Teoretiskt upplägg

Tid: minst X timmar

2. Olycksplats

Deltagaren ska: känna till om agerande i olycks- och nödsituationer, (C4.5.1)

- Prioriteringsordning vid olycksplats
- Larma
- Första hjälpen
- L-ABC
- Flytta skadade personer
- Flytta fordon
- Identifieringsbrickor
- Skyldighet att underrätta polis
- Skyldighet att stanna
- Olycka i samband med farligt gods

Tid: minst X timmar

3. Första hjälpen

Deltagaren ska: känna till hur man förhindrar att situationen förvärras, (C4.5.2)

- Prioritering, åtgärder
- Varna andra, synbarhet
- Situationer där det är bättre att invänta räddningstjänst

Deltagaren ska: känna till hur man tryggar passagerarnas säkerhet, (C4.5.3)

- Säkerhetsgenomgång före avfärd
- Ge passagerarna instruktioner – förebyggande och i konkreta situationer
- Lösa föremål i passagerarutrymme
- Bilbältens användning och skadereducerande effekt
- Val av avstigningsplats
- Körsättets betydelse

Deltagaren ska: kunna ge första hjälpen åt skadade, (C4.5.7)

- Första hjälpen
- L-ABC
- Konstgjord andning (HLR)

Tid: minst X timmar



4. Åtgärder vid brand

Deltagaren ska: kunna tillämpa åtgärder vid brand, (även ett praktiskt moment C4.5.8)

- Prioriteringsordning vid lastbilsbrand
- Prioriteringsordning vid brand i lastbil/gods
- Hantering av brandsläckare
- Brand i kläder

Deltagaren ska: kunna tillämpa evakuering av personer i lastbilar, (även ett praktiskt moment C4.5.9)

- Åtgärder och prioriteringar vid brand
- Val av dörr vid utrymning
- Tunnelsäkerhet
- Olycka i samband med farligt gods

Tid: minst X timmar

5. Vridmoment

Deltagaren ska: känna till kurvorna över motorns vridmoment, (C2.1.1)

- Varvtalsområden
- Förhållandet mellan vridmoment och effekt vid olika varvtal

Deltagaren ska: känna till om optimal användning av motorns varvtal, (C2.1.3)

- Högsta vridmoment/effekt/växelval/varvräknarens fält
- Ny teknik på marknaden
- Slitage

Tid: minst X timmar

6. Bränsleförbrukning

Deltagaren ska: känna till sambandet mellan effekten och bränsleförbrukningen, (C2.1.2)

- Faktorer som inverkar
- Förarens möjligheter att påverka
- Samband mellan motorkapacitet – belastning – förbrukning - behov



Deltagaren ska: känna till däckens inverkan på miljö och bränsleförbrukning, (C2.3.1)

- Lufttryckets betydelse
- Samband mellan däck- och bränsleförbrukning
- Olika typer av däckers inverkan

Tid: minst X timmar

7. Växellådans utväxling

Deltagaren ska: känna till diagram över växellådans utväxling, (C2.1.4)

- Olika typer av utväxlingar och växellådor
- Avläsa diagram

Deltagaren ska: kunna tillämpa ett optimalt utnyttjande av förhållandet fartminskning och växellåda, (även ett praktiskt moment C2.2.4)

- Mest effektivt
- Planerat körsätt

Tid: minst X timmar

8. Körning av fordon

Deltagaren ska: kunna tillämpa kombinerad användning av bromsar och andra hjälpbromssystem, (även ett praktiskt moment C2.2.3)

- Tillämpning av p 2.2.1 och 2.2.2
- Olika tekniska lösningar

Deltagaren ska: kunna tillämpa användning av fordonets tröghet, (även ett praktiskt moment C2.2.5)

- Planering vid: start – stopp – infart – avfart
- Hålla jämn hastighet utan onödiga inbromsningar till stillastående
- Nyttan
- Risker

Deltagaren ska: kunna åtgärda fel som uppstår, (C2.2.6)

- Säkerhetskontroll

Tid: minst X timmar



9. Körning med fordon

Deltagaren ska: kunna optimera bränsleförbrukningen genom att **tillämpa** de kunskaper som anges i punkterna 2.1- 2.2 (även ett praktiskt moment C2.3.2)

- Sparsam körning

Deltagaren ska: kunna bedöma hur last påverkar när fordon är i rörelse (C2.4.3)

- Olika lasttypers påverkan
- Fördelning av tyngdpunkt/last
- Vägegenskaper/rörelseenergi
- Tipprisker
- Påverkan på bromssträcka

Deltagaren ska: kunna beskriva faktorer som påverkar fordonsstabilitet (C2.4.5)

- Val av fordon utifrån lasten
- Fordonets höjd/tyngdpunkt
- Lastens längd, höjd och bredd
- Lastfördelning
- Stödaxel uppe/nere
- Väglag, vind
- Spårbildning i vägbana

Deltagaren ska: kunna tillämpa hur växellådan bäst utnyttjas i förhållande till fordonets last och vägförhållanden (C2.4.7)

- Startväxel beroende på last
- Vid olika väglag
- Motlut
- Medlut
- Växlingsteknik

Tid: minst X timmar

10. Andra transportsätt, för godstransporter

Deltagaren ska: känna till vägtransporter i förhållande till andra transportsätt (C4.7.1)

- Lastbilars transportmängd jämfört med järnväg, sjöfart, flyg



Tid: minst X timmar

Praktiska mål

Deltagaren ska: kunna tillämpa:

- Åtgärder vid brand (C4.5.8)
- Evakuering av personer i lastbilar (C4.5.9)
- Ett optimalt utnyttjande av förhållandet fartminskning – växellåda (C2.2.4)
- Kombinerad användning av bromsar och andra hjälpbromssystem (C2.2.3)
- Användning av fordonets tröghet (C2.2.5)
- De kunskaper som anges i punkterna 2.1 – 2.2. och optimerar bränsleförbrukningen (C2.3.2)
- Hur växellådan bäst utnyttjas i förhållande till fordonets last och vägförhållanden (C2.4.7)

Total praktisk utbildning på minst X timmar (av 45 timmar)

Övrigt

Läromedel, material

STR:s lärobok Tungboken

STR:s lärobok Yrkesföraren

Eget studiematerial och övningsuppgifter

Åkerihandbok – Sveriges Åkeriföretag

Volvo Grundläggande fordonsteknik lastvagnar

Metod och genomförande

- Utbildningen är både teoretisk via föreläsningar och praktisk i lokal och i fordon
- Arbetsuppgifter, såväl teoretiska som praktiska

Mätning av måluppfyllelse alternativt kunskapskontroll

Som kontroll på att målen uppfylls används deltester på delområdena samt sluttester och muntliga redogörelser.

Författning och föreskrifter

rexusutbildningar.se



- Lag och förordning om Yrkesförarkompetens SFS 2007:1157 och SFS 2007:1470
- Vägverkets föreskrifter om grundläggande kompetens och fortbildning för förare som utför gods- eller persontransporter VVFS 2008:159

Omfattning:

C: Minst 6 dagar, 45 timmar

Plats:

Kurslokaler, garage, körgård och fordonsuppställningsplats på de olika orter i Sverige som vi är godkända.

Övningsområde

Övningsområden



Delkurs 5 – Företaget

Innehåll

1. Godstransportmarknadens organisationer (C4.7.3)
2. Åkeriets organisation (C3.2.6)
- 3a. Yrkestrafik (C3.2.1)
- 3b. LIV (inrikestrafik) (C3.2.2, 3.2.3)
- 4a. CMR (internationell trafik) (C3.2.4)
- 4b. Tillstånd internationell (C3.2.5, 4.7.2)
5. Tvister (C4.6.4)

Kursupplägg

1. Godstransportmarknadens organisation

Deltagaren ska: känna till hur godstransportmarknaden är organiserad samt utvecklingen inom sektorn, (C4.7.3)

- Tillstånd
- Finansiering
- Upphandling
- Samarbetsformer och konkurrenssituationer
- Branschorganisationer
- Arbetsgivarorganisationer
- Utvecklingen av transportarbetet

Tid: minst X timmar

2. Åkeriets organisation

Deltagaren ska: känna till transportförmedlares roll (C3.2.6)



- Transportförmedlarens ansvar
- Transportförmedlarens uppgift

Tid: minst X timmar

3a. Yrkestrafik

Deltagaren ska: känna till regler för att bedriva yrkesmässig trafik (C3.2.1)

- Myndighet
- Trafikansvarig
- Vägavgiftsbevis

Tid: minst X timmar

3b. LIV (inrikestrafik)

Deltagaren ska: känna till rättigheter och skyldigheter enligt lagen (1974:610) om inrikes vägtransport, (C3.2.2)

- Tillämpningsområde
- Fraktförarens ansvar
- Fraktsedlar
- Undersökningsskyldighet
- Förseningar
- Förlorat, skadat gods, ersättning
- Utlämnande av gods
- Flera fraktförare efter varandra

Deltagaren ska: känna till leveransbestämmelser enligt gällande branschavtal för godstransporter, (C3.2.3)

- Exempel på innehåll i vanliga avtal och anbud

Tid: minst X timmar

4a. CMR (internationell trafik)

Deltagaren ska: känna till rättigheter och skyldigheter enligt konventionen om fraktavtal vid internationell godsbefordran på väg (CMR), (C3.2.4)

- Parter
- Tillämpningsområde



- Fraktförarens ansvar
- Slutande och fullgörande av fraktavtal
- Fraktsedlar
- Ogiltighet av avtal som strider mot konventionen

Tid: minst X timmar

4b. Tillstånd internationell

*Deltagaren ska: **känna till** tillstånd och dokument i samband med gränsöverskridande transporter, (C3.2.5)*

- Gemenskapstillstånd
- CEMT-tillstånd
- TIR-carnet
- Transittrafik
- Cabotagetrafik
- Myndighet för ansökan
- Registreringsbevis

*Deltagaren ska: **känna till** olika typer av vägtransportverksamhet, (C4.7.2)*

- Cabotage
- Transitering

Tid: minst X timmar

5. Tvister

*Deltagaren ska: **känna till** kommersiella och ekonomiska konsekvenser av tvister, (C4.6.4)*

- Effekter av olika utfall (positiva/negativa)
- Orsaker till tvister
- Var tvister kan avgöras

Tid: minst X timmar

Övrigt

Läromedel, material

STR:s lärobok Tungboken

STR:s lärobok Yrkesföraren

Eget studiematerial och övningsuppgifter

Åkerihandbok – Sveriges Åkeriföretag

rexusutbildningar.se



Volvo Grundläggande fordonsteknik lastvagnar

Metod och genomförande

- Utbildningen är både teoretisk via föreläsningar och praktisk i lokal och i fordon
- Arbetsuppgifter, såväl teoretiska som praktiska

Mätning av måluppfyllelse alternativt kunskapskontroll

Som kontroll på att målen uppfylls används deltester på delområdena samt sluttester och muntliga redogörelser.

Författning och föreskrifter

- Lag och förordning om Yrkesförarkompetens SFS 2007:1157 och SFS 2007:1470
- Vägverkets föreskrifter om grundläggande kompetens och fortbildning för förare som utför gods- eller persontransporter VVFS 2008:159

Omfattning:

C: Minst 12 timmar

Plats:

Kurslokaler, garage, körgård och fordonsuppställningsplats på de olika orter i Sverige som vi är godkända.