

1. INSTAPPEN**Wat (belangrijke stap)****Hoe (kritiek punt)****Motivatie (waarom)**

Naar auto begeven.

Loop voor de auto langs.

Als je voor de auto langs loop, heb je goed zicht op het verkeer dat op jouw weghelft nadert.

Wacht bij de linkerkoplamp en kijk. Linksen rechts.

Controleer of je zonder gevaar naar het portier van de auto kunt lopen en controleer alvast of je zo direct het portier kunt openen.

Portier openen.

Met linkerhand, niet verder dan noodzakelijk is.

Hoe korter het instappen duurt, hoe minder kans je hebt om het overige verkeer in gevaarte brengen of te hinderen. (art.. 5 WVV)

Instappen.

Vlot.

Portieren van de auto dienen zo snel mogelijk gesloten te worden; als ze open blijven wordt de auto tweemaal zo breed! wat onnodige hinder of gevaar kan veroorzaken (art. 5 WVV).

Portier sluiten en controleer of de andere portieren goed gesloten zijn/worden.

Met linkerhand. Je eigen portier afsluiten. Visuele controle over de andere portieren.

2 UITSTAPPEN**Wat (belangrijke stap)****Hoe (kritiek punt)****Motivatie (waarom)**

Handgreep van het portier vastpakken.

Met linkerhand.

Vasthouden van de deur voorkomt dat de wind deze losrukt.

Kijken.

Voor, binnenspiegel, linkerbuitenspiegel, over de linkerschouder.

Controleer of je kunt uitstappen zonder gevaar, hinder of schade voor andere weggebruikers te veroorzaken.

Ontgrendel het portier.

Met rechterhand.

Het is belangrijk om dit altijd met de rechterhand te doen, het bevordert, namelijk het kijken omdat je lichaam al een kwart naar links is gedraaid, Met name het kijken over de linkerschouder.

Uitstappen.

Vlot, achterom lopen.

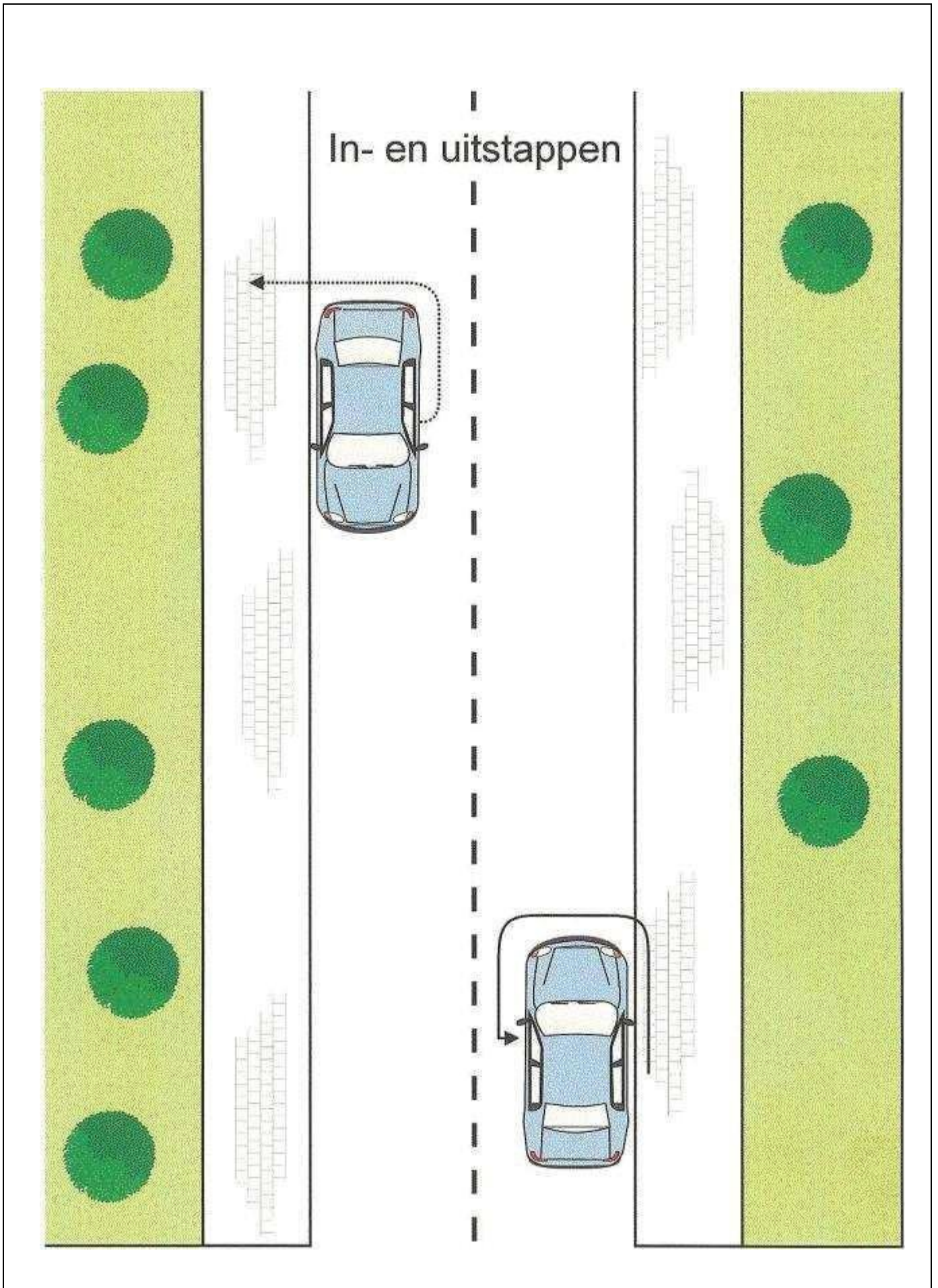
Hoe korter het uitstappen duurt, des te minder kans je hebt om de andere weggebruikers in gevaar te brengen of te hinderen (art. 5 WVV).

Als je achter om de auto loopt heb je goed zicht op het verkeer dat je van achteren nadert.

Auto veilig achterlaten.

Sleutel uit contact, portieren vergrendelen.

De auto kan nu niet meer zomaar gebruikt worden door derden. Denk hierbij aan nieuwsgierige kinderen of aan joyriding.



3. ZITHOUDING/ STUURHOUDING

Wat (belangrijke stap)

Stoel stellen.

Hoe (kritiek punt)

Zodanig dat de rug geheel steun heeft aan de rugleuning.

Bovenkant hoofd gelijk met bovenkant hoofdsteun.

Bovenbeen over zo groot mogelijke afstand op zitting laten rusten.

Linkerbeen licht gebogen met ingetrapte koppeling.

Stuurhouding.

Handen losjes op het stuur.
Handen op tien voor twee. Duimen op het stuur laten rusten. Armen licht gebogen.

Corrigeren van de stuurhouding doe je via het afstellen met de rugleuning van de stoel.

Motivatie (waarom)

Dit bevordert het goed aanvoelen van de auto: en je raakt minder snel vermoeid.

Je zit dan niet te dicht bij het stuur, dit stuurt namelijk zeer ongemakkelijk en ook weer niet te veraf want dan kun je de koppeling niet optimaal bedienen.

Deze stuurhouding is de meest Ideale houding om snel te kunnen reageren bij onverwachte situaties. Denk daarbij aan: glad wegdek, auto in de slip, klapband, uitwijkmanoeuvre, enzovoort.

4 SPIEGELS STELLEN / GEBRUIK GORDEL

Wat (belangrijke stap)

Hoe (kritiek punt)

Motivatie (waarom)

Spiegelstellen:

1. Linkerbuitenspiegel
2. Binnenspiegel.

Horizon moet voor driekwart in de spiegel te zien zijn en de zijkant van de auto mag nog net iets te zien zijn.

De linker buitenspiegel geeft in deze stand het meeste uitzicht schuin links en gedeeltelijk achter de auto.

Het verticale midden van de spiegel moet gelijk liggen met het verticale midden van de achterraut.

De binnenspiegel geeft in deze stand het meeste uitzicht op datgene wat zich achter de auto afspeelt

Stel je spiegels in voor het rijden en probeer daarbij het glas niet aan te raken.

Gebruik van de gordel:

Gordel aantrekken. (Art. 59 RW)

Met rechterhand, geleidelijk

Denk hierbij aan het vergrendelingsmechanisme.

Tongplaat van de gordel in gesp steken.

Klik moet hoorbaar zijn.

Pas dan weet je of de gordel is vergrendeld.

Controle gordel.

Met rechterhand even wat kracht uitoefenen op gordel.

Na controle voor het vastzetten van de gordel, hiermee voorkom je dat de gordel zomaar losschiet tijdens de rit.

Gordel ontgrendelen.

Rode knop indrukken met de rechterhand.

Gordel begeleiden.

Met linkerhand.

Je zorgt er hierbij voor dat de gordel goed opgerold op z'n plaats komt, zodat hij niet verdraait of in de knoop komt en niet tegen de zijruit schiet.

5. STARTEN MOTOR

Wat (belangrijke stap)	Hoe (kritiek punt)	Motivatie (waarom)
Controle handrem ingeschakeld.	Met rechterhand.	Auto kan nu niet wegrollen als je tijdens het starten de koppeling zou vergeten.
Controle versnellingspook.	Neutraal; is tussen drie en vier.	Auto moet neutraal staan alvorens te starten; dit In verband met weggrijden van de auto tijdens het starten.
Controle stroomverbruikers uit.	Visueel.	De motor heeft zeer veel stroom nodig om te starten, er mogen daarom geen verbruikers aanstaan op het moment van starten.
Koppelingspedaal intrappen.	Met linkervoet vlot en geheel.	Met het intrappen van de koppeling onderbreek je de aandrijving van de motor naar de wielen. Hiermee verzeker je je ervan dat de auto nooit kan wegrollen op het moment van starten.
Contact aan.	<ul style="list-style-type: none"> • Met rechterhand • Sleutel in de stand "contact" draaien • Bij diesel: Let op! Eventueel voorgloeien • Auto met automatische choke: vaak het contact iets langer vasthouden om de choke te bekrachtigen. 	Controleer nu de werking van Controlelampen
Contactsleutel doordraaien.	<ul style="list-style-type: none"> • Tot motor aanspringt • Zodra de motor aanspringt sleutel loslaten 	Luister goed naar het geluid van de motor, dan kun je het juiste moment bepalen om de sleutel los te laten.
Controle dashboard.	Kijk naar aanwijzingen van de meters en lampjes.	Hierdoor kun je controleren of er storingen zijn. in bepaalde circuits in de auto.
Controle remdruk.	Met rechtervoet pedaal intrappen.	Je controleert nu of je voldoende remdruk hebt.
Koppelingspedaal op laten komen, tenzij direct wordt ingeschakeld.	Linkervoet geleidelijk omhoog laten komen.	Als je wat langer moet wachten voor je weggrijdt, Is het onnodig om het koppelingspedaal ingetrapt te houden Om twee redenen: <ul style="list-style-type: none"> • Slijtage koppelingsonderdelen • Vermoeidheid aan je been.
Bediening van de bedieningsorganen.	Direct na het starten.	Verlichting, blower achterrautverwarming en

6. AFZETTEN VAN DE MOTOR

Wat (belangrijke stap)	Hoe (kritiek punt)	Motivatie (waarom)
Trek de handrem aan.	Knopje indrukken, handrem omhoog, knopje loslaten.	De auto kan niet meer weggrollen nadat je hem hebt verlaten. Het is overigens verstandig om in de winter de auto in de versnelling weg te zetten met de handrem eraf vanwege bevroren van de remschoenen,
Controleer of de versnellingspook neutraal staat.	Met rechterhand, tussen drie en vier.	De auto wordt geheel neutraal weggezet.
Koppelingspedaal en rempedaal loslaten.	Linker- en rechervoet geleidelijk omhoog laten komen.	Hiermee controleer je de volledig neutraalstand van de auto.
Doe de verbruikers uit.	Door middel van desbetreffende schakelaars.	De accu van de auto wordt tijdens stilstand van je auto niet bijgeladen en zal dus alleen maar leeglopen als je een stroomverbruiker aan laat staan.
Motor afzetten.	Contactsleutel geheel linksom draaien.	Als de auto verder niet meer gebruikt wordt.. zetten we uit zowel milieuoogpunt als veiligheid de motor af.
Bij verlaten van de auto <ul style="list-style-type: none"> • Sleutel uit het contactslot • Auto afsluiten • Sleutels meenemen 		Ter voorkoming van gebruik doof derden en veiligheid.

7. OPSCHAKELEN

Wat (belangrijke stap)	Hoe (kritiek punt)	Motivatie (waarom)
Kijken.	Binnenspiegel en linkerbuitenspiegel.	Controle overige verkeer
Gas los / koppeling in	Vlot en nagenoeg gelijk	Je maakt het nu mogelijk om over te schakelen
Hand naar de pook	Rechterhand, vlot	Met je rechterhand ga je schakelen
Schakelen.	Naar de gewenste versnelling.	Om in plaats van kracht langzaam snelheid terug te krijgen
Hand terug naar het stuur.	Rechterhand, vlot	Je neemt weer zo snel mogelijk de ideale stuurpositie in
Koppelingspedaal naar het aangrijpingspunt	Met linkervoet, geleidelijk.	Ter voorkoming van het afslaan van de motor
Iets gas geven.	Met rechtervoet, geleidelijk.	Om de aangrijping van de koppeling op te vangen
Koppelingspedaal geheel op laten komen.	linkervoet, geleidelijk. Voet naast pedaal plaatsen.	Te lang met de voet op of boven het koppelingspedaal rijden geeft onnodig slijtage
Kijken.	Binnenspiegel, linkerbuitenspiegel.	Controle of je snelheid kunt vermeerderen zonder het overige verkeer te hinderen.

SCHAKELEN

Leidraad: Schakelen bij 2000 toeren binnen bebouwde kom en tot ongeveer 3000 toeren buiten bebouwde kom.

Doorschakelen naar hogere versnelling:

Van 1 naar 2, afhankelijk van de situatie, bocht of rechtuit, vrij snel dan wel rond de 20 km/h

Van 2 naar 3 rond de 40 km/h

Van 3 naar 4 rond de 60/70 km/h

Van 4 naar 5 rond de 80/90 km/h

Van 5 naar 6 rond de 110/120 km/h

Rij niet te laag in de toeren want dat zorgt voor grote spanning op ALLE mechanische delen. Het soepelst loopt je motor rond het gebied van het maximum koppel. Het maximumkoppel van de lesauto (Golf 7) bedraagt 250 Nm en wordt al bij 1500 omwentelingen (rotations per minute (rpm) bereikt.

Ter vergelijking: Pak de fiets en rij weg in de laagste (lichtste) versnelling. Dat gaat makkelijker dan in de hoogste (zwaartse) versnelling en als je snel ronddraait staat er nauwelijks spanning op de ketting. In de zwaartse versnelling moet je veel kracht zetten. De spanning op de ketting en tandwielen is dan veel groter. Dat resulteert in overmatige slijtage. Dus schakel door zodra de motor voldoende toeren draait en schakel terug zodra het toerental te ver terug valt. Je hoort dat en je voelt dat!

1500 rpm 2000 rpm





KOPPELINGSPEDAAL

REMPEDAAL

GASPEDAAL



neutraal

Achteruit

1^e versnelling

3^e versnelling

5^e versnelling

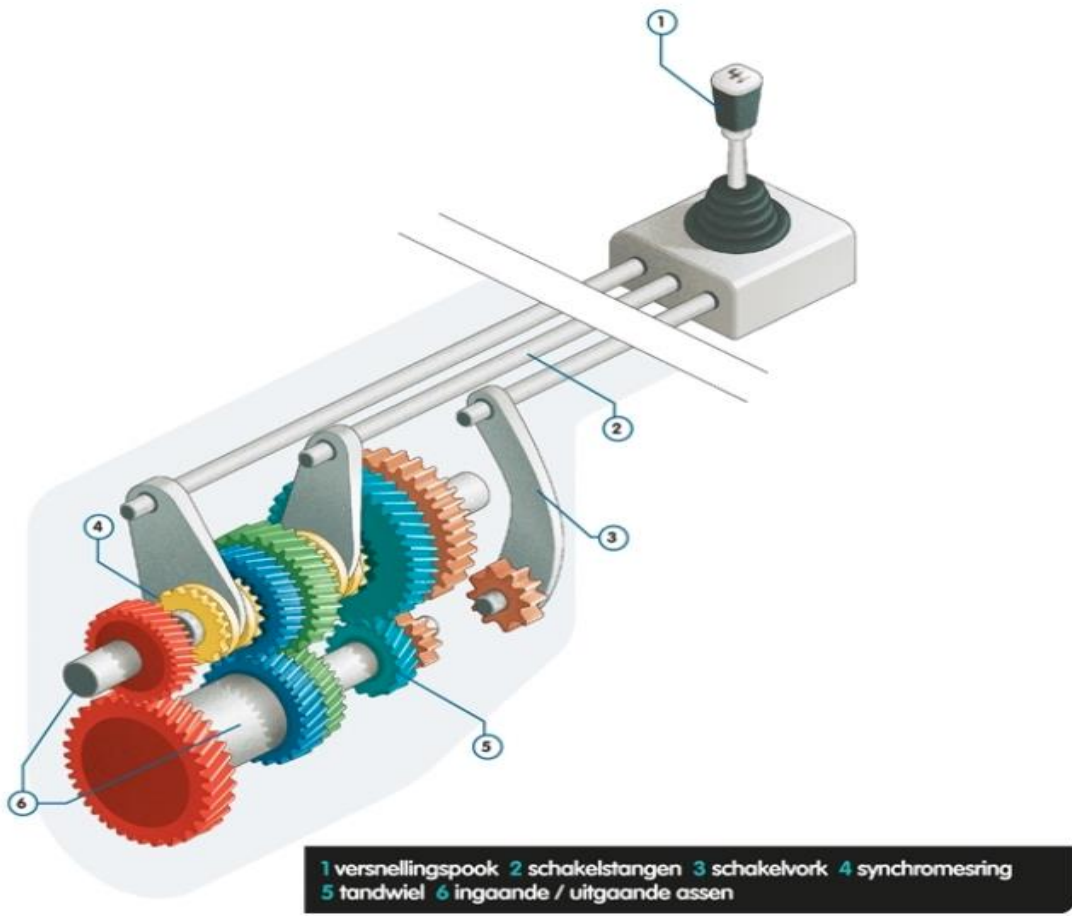
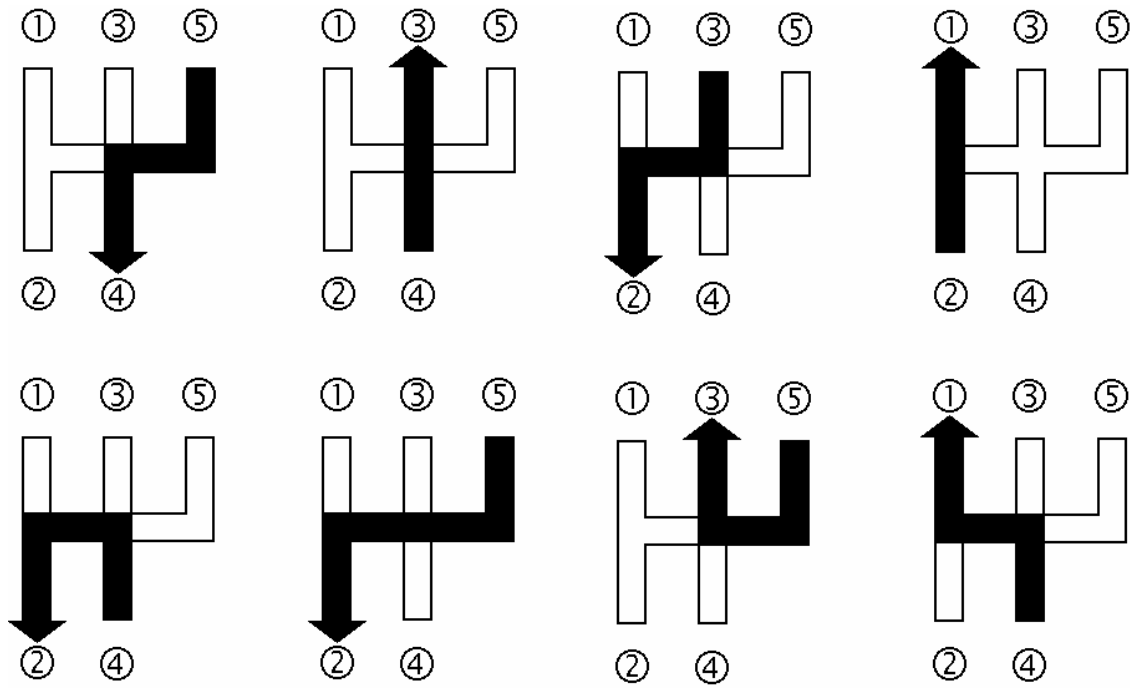
2^e versnelling

4^e versnelling

6^e versnelling

8. TERUGSCHAKELEN

Wat (belangrijke stap)	Hoe (kritiek punt)	Motivatie (waarom)
Kijken.	Binnenspiegel, linkerbuitenspiegel.	Informatie opdoen over de situatie achter je.
Gas loslaten.	Vlot, met rechtervoet.	Om te kunnen vertragen.
Eventueel remmen.	Geleidelijk met rechtervoet	Om vlot te kunnen vertragen
Koppelingspedaal intrappen.	Vlot en geheel met de bal van de linkervoet.	Je maakt het met deze handeling mogelijk om straks te schakelen
Hand naar de versnellingspook.	Rechterhand, vlot.	Om straks op het juiste tijdstip in te kunnen schakelen.
Schakelen.	Naar de gewenste versnelling.	Om de juiste versnelling bij bepaalde snelheid te verkrijgen
Hand terug naar het stuur.	Rechterhand, vlot	Je neemt weer de ideale stuurpositie in met beide handen op het stuur.
Koppelingspedaal naar het aangrijpingspunt laten komen.	Met linkervoet, geleidelijk.	Koppelingsplaten moeten geleidelijk naar elkaar toe worden gebracht anders kan de motor z'n kracht niet geleidelijk kwijt op de wielen en slaat de motor af.
Iets gas geven.	Met rechtervoet, geleidelijk.	Om het aangrijpen van de koppelingsplaten op te vangen.
Koppelingspedaal geheel op laten komen.	linkervoet, geleidelijk. Voet naast pedaal plaatsen.	Denk aan de overmatige slijtage van de koppelingsonderdelen.
Kijken.	Binnenspiegel, linkerbuitenspiegel.	Informatie opdoen over de situatie achter je. Controle of je de snelheid kunt meerderen zonder te hinderen.



9. STUREN / STUURTECHNIEK

Wat (belangrijke stap)

Hoe (kritiek punt)

Motivatie (waarom)

Plaats van de handen op het stuur.

10 voor 2, waarbij de duimen op het stuur liggen.

Dit is de meest ideale positie om snel in te kunnen grijpen bij onverwachte situaties:

- Plotselinge gladheid
- Auto in de slip
- Klapband
- Uitwijkmanoeuvre
- enzovoort.

Methodes om te sturen:

Doorgeefmethode

Rechts:
linkerhand duwt het stuur naar rechts (=boven)
Rechterhand schuift haar boven.
Rechterhand trekt het. stuur naar rechts (=onder).
Linkerhand schuift naar onder.
Links:
Rechterhand duwt het stuur naar links (=boven).
linkerhand schuift naar boven.
Linkerhand trekt h~t stuur naar links (=onder).
Rechterhand schuift naar onder.

Beste methode om nauwkeurig te kunnen sturen.

Eventueel herhalen haar gelang de hoeveelheid die gestuurd moet worden.

Overgreepmethode.

Rechtsaf:
Linkerhand stuurt naar rechts.
Rechterhand gaat over de linkerhand naar linkerzijde van het stuur en trekt het stuur naar rechts, terwijl de linkerhand dan weer teruggaat onder de rechterhand door. Linkerhand stuurt weer naar rechts en rechterhand pakt weer over enzovoort.
Linksaf:
Rechterhand stuurt naar links.
Linkerhand gaat over de rechterhand naar rechterzijde van het stuur en trekt het stuur naar links, terwijl de rechterhand dan weer teruggaat onder de.
Linkerhand door enzovoort.

Bij het normale bochtenwerk kunnen we het stuur rustig door de handen laten glijden, wel contact met het stuur houden.

Eventueel herhalen al naar gelang de hoeveelheid die gestuurd moet worden.

Terugsturen.

Stuur door de handen laten glijden.

Kijken.

Naar links / naar recht.

Voor je gaat sturen overtuig je ervan of dit kan zonder hinderen of gevaar. Kijk waar je heen wilt, want waar je naar kijkt ga je ook heen.

10. REMMEN / REMTECHNIEK VERKEERSSTOP**Wat (belangrijke stap)****Hoe (kritiek punt)****Motivatie (waarom)**

Verkeersstop uit noodzaak.

Bijvoorbeeld:

- Stoppen voor V.O.P.
- Stoppen voor verkeerslicht
- Stoppen voor overgang.
- Stoppen om voorrang te verlenen.

De hoofdzaak van het verkeer brengt dit met zich mee.

Kijken.

Voor.

Kan ik mijn auto op tijd tot stilstand brengen (art. 19 RW)?

Binnenspiegel.

Informatie opdoen over de situatie achter je.

Remsignaal.

Rempedaal licht aantikken.

Hiermee maak je kenbaar dat je moet gaan stoppen.

Kijken.

Binnenspiegel.

Reageren de weggebruikers achter mij op mijn teken?

Doorremmen.

Geleidelijk remdruk opvoeren.

Begin op tijd te remmen, zodat de auto vloeiend tot stilstand komt.

Koppelingspedaal intrappen.

Vlot en geheel met linkervoet.

Hiermee voorkom je dat de auto afslaat.

Net voor stilstand iets remdruk verminderen.

Rechtervoet laat de rem geleidelijk iets los.

Auto komt vloeiend tot stilstand. Niet alleen comfortabeler voor jezelf maar ook voor je passagiers.

Aantekeningen: