

# Valikaine „Autosõidu teooria“

Valikkursus toimub vastavalt Taavo Tenno Autokooli B-kategooria mootorsõidukijuhi ettevalmistamise õppekavale. Õppekava püstitab B-kategooria ja B1-alamkategooria mootorsõiduki juhi (edaspidi juhi) ettevalmistamise eesmärgi ja määrab selle saavutamiseks kohustuslikud õppeained, nende mahud, vajalikud õppevahendid, õpetamise korralduslikud alused, õppeprotsessi iseloomu ja nõuded õppetulemuste hindamisele.

Valikkursuse läbimine peab õpilasele andma teadmised, oskused ja hoiakud liikluses käitumiseks vastavalt taotletava kategooria mootorsõiduki juhile kehtestatud kvalifikatsiooninõuetele.

Valikkursuse eesmärgiks on luua eeldused:

- 1) vastutustundliku juhi liikluskäitumise kujunemiseks;
- 2) juhi ohutu, iseseisva, teisi liiklejaid arvestava ja keskkonda säästva käitumise kujunemisele.

Valikkursus koosneb kolmest moodulist ja esmaabikoolitusest.

## Moodul 1

### Ülevaade õppetöö korraldusest ja eesmärkidest.

#### Pärast koolitust õpilane:

- teab juhiloa saamise tingimusi ja korda;
- teab õppetöö korraldust;
- teab õppetööd reguleerivaid õigusakte ja dokumente;
- on omaks võtnud juhi ettevalmistamise riikliku õppekavaga seatud juhi koolituse eesmärgid.

### Õppesisu

Antakse ülevaade juhiloa saamise tingimustest ja korrast, juhikoolituse eesmärkidest ja autokooli õppekavast, õppetöö korraldusest ja õppetööd reguleerivatest dokumentidest. Seatakse koolitusele ühised eesmärgid.

### Iseseisvaks õppimiseks juhendamise.

#### Pärast koolitust õpilane:

- on valmis vastutama oma õppimise eest;
- on koostanud individuaalse õppeplani;
- teab kuidas autokool iseseisvat õppimist toetab ja kellelt vajadusel abi saab.

### Õppesisu

Lisaks kohustuslikele teooriatundidele ja sõidutundidele on kursuse raames palju iseseisvat tööd. Aine raames täpsustatakse iseseisva töö sisu ja mahtu. Aidatakse õpilasel koostada individuaalne õppeplan – õppetöö ajaline jaotus, iseseisev töö, õppimine juhendajaga jms. Rõhutatatakse õpilase aktiivset rolli õppetöös ja vajadust võtta vastutus oma õppimise eest

### **Liiklus kui süsteem.**

#### **Pärast koolitust õpilane:**

- teab liiklussüsteemi erinevate osadega seotud terminoloogiat;
- teab liikluskorraldusega seotud põhimõtteid;
- mõistab liiklust kui süsteemi ja enda rolli selle süsteemi osana;
- teab liikluse positiivset ja negatiivset mõju inimese elule ja tervisele.

### **Õppesisu**

Liiklus koosneb mitmest osast – tee, liikleja, sõiduk, seadusandlus – moodustades süsteemi. Süsteemi erinevad osad on vastasmõjus – muutused ühes kutsuvad esile ka muutused teistes. Antakse ülevaade olulisemast süsteemi erinevate osade kohta – terminid, liiklusalane seadusandlus, sõiduk, liikluskorraldusvahendid jms.

### **Ohutu liiklemise põhimõtted.**

#### **Pärast koolitust õpilane:**

- mõistab, et peamised ohutu liiklemise põhimõtted on õigete tähelepanekute tegemine, oludele vastava sõidukiiruse valik, õigeaegsed ja piisavad märguanded, ohutu piki- ja külgsuuna hoidmine, liiklusreeglitest kinnipidamine ja teiste liiklejatega arvestamine;
- teab piki- ja külgsuuna ning sõidukiiruse valikuga seotud reegleid;
- teab märguandeid ja nende kasutamisega seotud reegleid;
- on välja töötanud isiklikud ohutu liiklemise põhimõtted.

### **Õppesisu**

Võimalikke eettulevaid liiklusolukordi on väga palju ja neid üksikshaaval selgeks õppida ei ole võimalik. Aine raames analüüsitakse tüüpilisemaid liiklusolukordi ja arutletakse, millised on juhi võimalused tagada ohutus nendes olukordades. Sõnastatakse ühiselt ohutu liiklemise põhimõtted. Omandatakse piki- ja külgsuuna ning sõidukiiruse valikuga ja märguannete kasutamisega seotud reeglid.

### **Teiste liiklejatega arvestamine.**

#### **Pärast koolitust õpilane:**

- teab, et liikluses osaleb erinevaid liiklejate rühmi;
- teab erinevate liiklejate rühmade käitumise eripärasid;
- teab erinevate liiklejarühmade ja sõidukiliikidega (nt vähem kaitstud liiklejate, suurte sõidukite, eritalituse sõidukite jt) seotud ohtu suurendavaid tegureid;
- omab valmidust liikluses ohutuse tagamiseks arvestama eripäradega, mis on seotud erinevate liiklejarühmade ja sõidukiliikidega;
- mõistab teiste liiklejatega ja sõitjatega arvestamise tähtsust;
- on motiveeritud arvestama teiste liiklejate ja sõitjatega, eelkõige vähem kaitstud liiklejatega ja tagama oma käitumisega nende ohutuse.

## Õppesisu

Liiklejate käitumises on vanusest, kogemusest, kasutatavast sõidukist jms tulenevaid erisusi. Neid erisusi teades oskab juht teiste liiklejatega paremini arvestada. Ühe liikleja poolt tehtud viga ei vii vältimatult õnnetuseni kui teine pool teab mida ette võtta õnnetuse ärahoidmiseks. Arutletakse selle üle, milliseid liiklejate rühmi on, millised on nende käitumise eripärad ja kuidas iga liikleja saab neid eripärasid teades ohutuse tagada.

### Sõiduki turvalisus.

#### Pärast koolitust õpilane:

- mõistab auto kasutaja juhendiga tutvumise olulisust
- teab peamisi tänapäeva sõidukites kasutuses olevaid aktiivse ja passiivse turvalisuse elemente ja nende tööpõhimõtet (turvavöö kinnitamine ja istumisasendi reguleerimine, kaassõitja turvavarustuse kinnitamine, pagasi õige paigutus ja kinnitamine)
- teab turvavarustuse vale kasutamise või mittekasutamisega seotud ohte ja on enam motiveeritud turvavarustust kasutama
- teab nõudeid sõitjate ja veoste veole ja turvavarustuse kasutamisele
- teab sõidukist väljumisel ja sellesse sisenemisel vajalikke ettevaatusabinõusid
- teab nõudeid kasutatava mootorsõiduki tehnoseisundile
- teab keskkonnaga seonduvaid nõudeid sõiduki kasutamisel
- teab kasutatava sõiduki lisa- ja mugavusseadmete mõju liiklusohutusele ja sõiduki juhitavusele.

## Õppesisu

Autotööstus areneb väga kiiresti. Sõidukite tootjad pööravad järjest suuremat rõhku sõidukite turvalisusele. Tehnikasaavutusi saavad juht ja sõitjad enda ohutuse suurendamiseks kasutada teades sõidukis oleva turvavarustuse tööpõhimõtet ning kuidas turvavarustust õigesti kasutada. Kõige parem on turvavarustuse õige kasutamise vajadust selgitada külastades turvahalli

### Inimene sõidukijuhina.

#### Pärast koolitust õpilane:

- teab inimeste erineva liikluskäitumise põhjuseid;
- teab kuidas sõidu motiivid, sõiduteekonna ja aja planeerimine, sotsiaalne surve, juhi seisund ja teadlikus enda juhtimisvõimest (sealhulgas liigne enesekindlus, oma võimekuse tõestamise soov) mõjutavad juhi käitumist;
- teab enda isiksuseomadustest, hoiakutest ja elustiilist tulenevaid võimalikke riske liikluskäitumisele;
- on enda jaoks välja töötanud strateegiad isiksusega ja tervisliku seisundiga seotud liikluskäitumist mõjutavatest asjaoludest tulenevate kahjulike mõjude vältimiseks;
- on rohkem motiveeritud väärtustama ohutust ja keskkonna säästlikkust, elu üldistes eesmärkides ja käitumises.

## Õppesisu

Inimestena oleme erinevad. Erinevused võivad olla tingitud kaasasündinud teguritest (sugu, isiksuse omadused, impulsiivsus, kognitiivsed funktsioonid), elu jooksul välja kujunevatest teguritest (vanus, kogemused, hoiakud, väärtused, motiivid, iseloom jms) ning kiiresti muutuvatest asjaoludest (väsimus, tervislik seisund, emotsioonid, joove jms). Arutletakse selle üle, kuidas nendest teguritest tulenevat negatiivset mõju juhi käitumisele saab vältida

## **Esimese mooduli vahekontroll**

### **Moodul 2**

#### **Sõidu alustamine ja sõiduki asukoht sõites.**

##### **Pärast koolitust õpilane:**

- teab kuidas sõitu ohutult alustada;
- teab tee erinevaid osi ja nende otstarvet;
- teab sõiduki asukoha valikuga seotud reegleid;
- teab kuidas valida asukohta teel riski vältimise ja keskkonna säästmise eesmärgil;
- on rohkem motiveeritud oma sõitu riski vältimise ja keskkonna säästmise eesmärgil planeerima.

### **Õppesisu**

Üheks ohutu liiklemise eelduseks on valida teel otse sõites ja manöövri sooritamisel õige asukoht. Omandatakse sõidu alustamise ja sõiduki asukoha valikuga seonduvad reeglid. Arutletakse, kuidas tagada sõidu alustamisel ohutus, milliseid ettevalmistusi tuleb sõiduks teha, millised on tee erinevad osad ja nende otstarbed; mille järgi ära tunda eraldi rada ühissõidukile, kergliiklejatele jms; kui sõiduradasid on mitu, siis milline rada valida; kuidas saab juht õige paiknemisega teel riske vältida. Analüüsitakse sõiduki asukohaga sõites seotud liiklusõnnetuste tekke põhjuseid ja kuidas neid oleks saanud ära hoida

#### **Sõidujärjekord sõites.**

##### **Pärast koolitust õpilane:**

- oskab rakendada probleemülesannete lahendamisel teede ristumisja lõikumisaladel ja teega külgnevate aladel ning raudteeülesõidukohtadel sõidujärjekorra määramisega seotud liiklusreegleid;
- omab ülevaadet teede lõikumisalade ning raudteeülesõidukoha ületamisega seotud riskidest ja nende vältimise võimalustest;
- on rohkem motiveeritud teede lõikumisalade ja teega külgnevate alade ning raudteeülesõidukoha ületamisega seotud võimalikke ohte vältima.

### **Õppesisu**

Üheks ohutu liiklemise eelduseks on õige sõidujärjekorra määramine teede lõikumisalade ja teega külgnevate alade ületamisel. Omandatakse teede ristumis- ja lõikumisaladel ning raudteeülesõidukohtadel ja õuelade, parklate, jalgrattateede, teega külgnevate alade, raudtee, trammitee jms ületamisel sõidujärjekorra määramisega seotud reeglid. Analüüsitakse teede ristumis- ja lõikumisaladel ja teega külgnevate aladel ning raudteeülesõidukohtadel sõiduga seotud liiklusõnnetuste tekke põhjuseid ja kuidas neid oleks saanud ära hoida.

## **Sõidu eripära asulavälisel teel, kiirteel ja tunnelis.**

### **Pärast koolitust õpilane:**

- teab asulavälisel teel, kiirteel ja tunnelis sõiduki juhtimisega seotud reegleid;
- teab sõiduki juhtimise eripära asulavälisel teel ja kiirteel võrreldes sõiduki juhtimisega asulas;
- omab ülevaadet asulavälisel teel, kiirteel ja tunnelis sõiduki juhtimisega seotud riskidest ja nende vältimise võimalustest;
- on rohkem motiveeritud järgima asulavälisel teel ja kiirteel sõidukit juhtides sõidukiirusele kehtestatud piiranguid ning hoidma ohutut piki- ja külgvahet.

## **Õppesisu**

Omandatakse asulavälisel teel, kiirteel ja tunnelis sõiduki juhtimisega seonduvad reeglid. Asulavälisel teel ja kiirteel sõiduki juhtimine erineb asulas sõidust peamiselt sõidukiiruse poolest. Suurema sõidukiirusega kaasneb oht õnnetuse korral rohkem vigu saada; midagi olulist võib tähele panemata jääda; kui ohtu märgatakse, siis on vähem aega õige otsuse vastuvõtmiseks ja tegutsemiseks. Lubatud sõidukiirust ületatakse siin ka rohkem - sõit tundub ohutum, sõidukiiruse hüpnoos jms. Kuid ka väljaspool asulat ja kiirteel saab ohutult sõita – valides oludele vastava sõidukiiruse ja hoides enda ümber tegutsemiseks piisavalt ruumi. Analüüsitakse asulavälisel teel, kiirteel ja tunnelis sõiduki juhtimisega seotud liiklusõnnetuste tekke põhjuseid ja kuidas oleks saanud neid ära hoida

## **Sõiduki peatumine ja sõidu lõpetamine.**

### **Pärast koolitust õpilane:**

- teab ja oskab probleemülesandeid lahendades kasutada parkimise ja peatumisega ning hädapeatamisega seotud liiklusreegleid;
- teab kuidas parklas ja parkimismajas ohutult ja teisi liiklejaid arvestavalt käituda;
- on rohkem motiveeritud peatumise ja parkimisega ning hädapeatamisega seotud reegleid järgima.
- teab kuidas väljaspool asulat peatuda ja parkida.

## **Õppesisu**

Peatumine ja parkimine ning hädapeatamine peavad toimuma selliselt, et muud liiklust ei takistata. Omandatakse peatumise ja parkimise ning hädapeatumisega seotud reeglid. Lahendatakse peatumise ja parkimisega ning hädapeatamisega seotud probleemülesandeid. Analüüsitakse peatumise ja parkimise ning hädapeatamisega seotud liiklusõnnetuste tekke põhjuseid ja kuidas neid ära hoida.

## **Käitumine liiklusõnnetuse korral.**

### **Pärast koolitust õpilane:**

- teab kuidas liiklusõnnetuse korral õigesti käituda;
- teab liiklusõnnetuse korral vale käitumise tagajärgi.

## **Õppesisu**

Liiklusõnnetus on riskiolukord, kuhu ükski juht ei taha sattuda. Kui aga liiklusõnnetus siiski juhtub, eeldab see juhilt kindlate reeglite järgi käitumist. Omandatakse liiklusõnnetuse korral käitumisega seotud reeglid. Lahendatakse liiklusõnnetuse korral käitumisega seotud probleemülesandeid. Analüüsitakse liiklusõnnetuse korral vale käitumise tagajärgi ohutuse ja liikluskindlustusseaduse seisukohast.

## **Teise mooduli vahekontroll**

### **Moodul 3**

#### **Möödasõit, möödumine ja ümberpõige.**

##### **Pärast koolitust õpilane:**

- teab ohutuks möödasõiduks vajalikke eeldusi;
- teab kuidas ohutult mööda sõita, mööduda ja ümber põigata;
- teab kuidas käituda möödasõidetava rollis;
- on rohkem motiveeritud kaaluma möödasõidu vajadust ohutuse tagamise eesmärgil.

#### **Õppesisu**

Omandatakse möödasõidu, möödumisega ning ümberpõikega seotud reeglid. Arutletakse selle üle, milliseid ohte võib möödasõidul ette tulla ja kuidas neid ohte vältida. Analüüsitakse möödasõidu, möödumise ja ümberpõikega seotud liiklusõnnetuste tekke põhjuseid ja kuidas neid oleks saanud ära hoida. Aine raames viiakse läbi praktikum teelõigul, kus möödasõidu, möödumise ja ümberpõike õpetamisega teisi liiklejaid ei häirita. Tavaliikluses on õppesõidukiga keeruline leida võimalust möödasõidu õpetamiseks – pole sõidukeid, kellest mööda sõita. Seepärast viiakse praktikum läbi 2-3 õppesõidukiga. Jäädes sõitma 10-20 km/h väiksema sõidukiirusega kui on suurim lubatud sõidukiirus ja/või oludele vastav sõidukiirus konkreetsel teelõigul, saab kordamööda pakkuda üksteisele võimalust mööda sõita. Kui koolil on ainult üks õppesõiduk, siis teiseks sõidukiks võib olla ka mõni muu, õppesõidukiks mitte kohaldatud sõiduk, kuid oma sõidutunni sõidab iga õpilane õppesõidukiga. Praktikumi käigus sõidab iga õpilane vähemalt ühe sõidutunni. Sellel ajal kui üks õpilastest sõidab, jälgivad teised tema sõitu. Reflekteeritakse nähtu ja kogetu üle – kas möödasõit oli ohutu, kuidas minul läks võrreldes teistega, mis läks hästi, mida võiks teha teist moodi, kas pikivahe enne ja pärast möödasõitu oli piisav, kas manööver tehti õigesti jms. Praktikumi juhivad õpetaja suunavate küsimustega, kasutades nn arengutreeningu meetodit (inglise k coaching).

#### **Sõidu planeerimine riski vältimise eesmärgil.**

##### **Pärast koolitust õpilane:**

- teab, milliseid ettevalmistusi tuleks enne pikemat või lühemat sõitu teha;
- mõistab, et sõitu planeerides on võimalik mõjutada sõidu ohutust ja säästlikkust;
- on rohkem motiveeritud sõiduga seonduvat planeerima;
- teab, et sõitu kavandades tuleb hinnata ja arvesse võtta tegureid, mis võivad avaldada mõju tema käitumisele juhina (nt elustiil, sõidu motiivid, sotsiaalne pinge, joove, uimastid, väsimus, nägemine jms).

#### **Õppesisu**

Sõitu planeerides on võimalik teekonnaga seotud ohte vältida – marsruudi ja aja valik, sõiduki ettevalmistus sõiduks, vajaminev varustus, vajalikud puhkepausid, juhi seisund jms.

### **Keskkonda säästev auto kasutamine.**

#### **Pärast koolitust õpilane:**

- teab kuidas auto kasutamine keskkonnale mõjub ja kuidas seda kahjulikku mõju saab vähendada;
- oskab leida auto kasutaja juhendist teavet keskkonna säästmise kohta;
- teab kuidas jälgida kütuse kulu;
- on rohkem motiveeritud autot kasutades keskkonda säästma;
- mõistab, et säästlik sõiduviis on ka ohutu sõiduviis.

### **Õppesisu**

Auto kasutamisega kaasneb kahju keskkonnale. Kuidas saab seda kahjulikku mõju vähendada? Sõiduviisi valikuga, sõidu planeerimisega, auto korralise hooldamisega, eelsoojendi kasutamisega, auto valikuga ostes jms. Arutletakse vajadustest lähtuvalt võimaluste üle säästa ja milliseid meetmeid keegi on nõus keskkonna säästmiseks tarvitusele võtma.

### **Sõiduki juhtimine rasketes tee- ja ilmastikuoludes.**

#### **Pärast koolitust õpilane:**

- teab sõidukile mõjuvate jõudude olemust ja oskab neid oma sõidus arvestada;
- teab rasketes tee- ja ilmastikuoludes sõiduki juhtimisega seotud ohte ja kuidas neid ohte on oma käitumisega võimalik vältida.

### **Õppesisu**

Rasketes tee- ja ilmastikuolud põhjustavad tee ja rattavahelise haardumise või nähtavuse halvenemise. Kuidas sellistes rasketes oludes ohutult sõidukit juhtida? Selleks, et juht saaks sõita ohutult (suudaks säilitada tee ja ratta vahelise haardumise, oskaks valida oludele vastava sõidukiiruse ja õige pikivahe), peab ta arvestama asjaoluga, et sõidukile mõjuvad jõud, mis võivad töötada vastupidiselt juhi soovile. Mõistes sõidukile mõjuvaid jõude ja kuidas juht oma käitumisega saab neid jõudusid muuta, saab sõites neid arvestada. Arutletakse järgmistel teemadel: peatamisteed = reageerimisteed + pidurdusteed; reageerimisaeg, pidurdusteedonna sõltuvus sõidukiirusest, haardumisest ja massist, tsentrifugaaljõud, inerts, kineetiline energia, jääkkiirus, kokkupõrkel vallanduvad jõud jms.

### **Kolmanda mooduli vahekontroll**

#### **Teooriaksam**

Iga mooduli vahekontroll koosneb 15 küsimusest. Vahekontroll on sooritatud kui mooduli testis ei ole rohkem kui 3 viga.

Teema eesmärk on selgitada välja õpilase teoreetilise taseme valmisolek esmase juhtimisõiguse saamiseks. Teooriakontroll on sooritatud kui liiklusteooria testis ei ole rohkem kui 4 viga.

B – kategooria liiklusteooria kontrolltestis peab olema vähemalt 35 küsimust järgmistest

valdkondadest:

- 1) ohutu liiklemine (10 küsimust);
- 2) liiklusreeglid (10 küsimust);
- 3) liikluspühholoogia (5 küsimust);
- 4) sõiduki kasutamist sätestavad õigusaktid (5 küsimust);
- 5) auto tehnoseisund ja lisanõuded (5 küsimust).

## **Esmaabikoolitus**

### **Pärast koolitust õpilane on omandanud järgmised esmaabiteadmised ja -oskused:**

- õnnetusolukorra hindamine, õnnetusolukorras tegutsemine (sealhulgas paanikaga toimetulek) ja hädaabi kutsumine, kannatanu seisundi hindamine (sealhulgas kannatanu asendi muutmise seotud ohud), esmaabi olemus ja üldpõhimõtted, välistingimustes abiandmise iseärasused, edasise tervisekahju ennetamine;
- esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võõrkeha eemaldamine hingamisteedest, elustamine;
- esmaabi vigastuste korral – keha pindmised ja sügavad vigastused (sealhulgas liiklusõnnetusele iseloomulikud vigastused), sisemised ja välised verejooksud, verejooksu peatamise võtted, haavade sidumise võtted ja reeglid, sideme ja kolmnurkrätiku kasutamine, luumurdudega kaasnevad ohud, lahastamise reeglid ja lahastamisega seotud ohud, liigesetraumad (sealhulgas nihetused ja nikastused), erinevate kehaosade põrutused ja muljumised;
- esmaabi külmakahjustuse ja põletuse korral sõltuvalt põhjustest (termilised, keemilised);
- meditsiinilise šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine;
- mootorsõiduki esmaabikomplekti kasutamine.