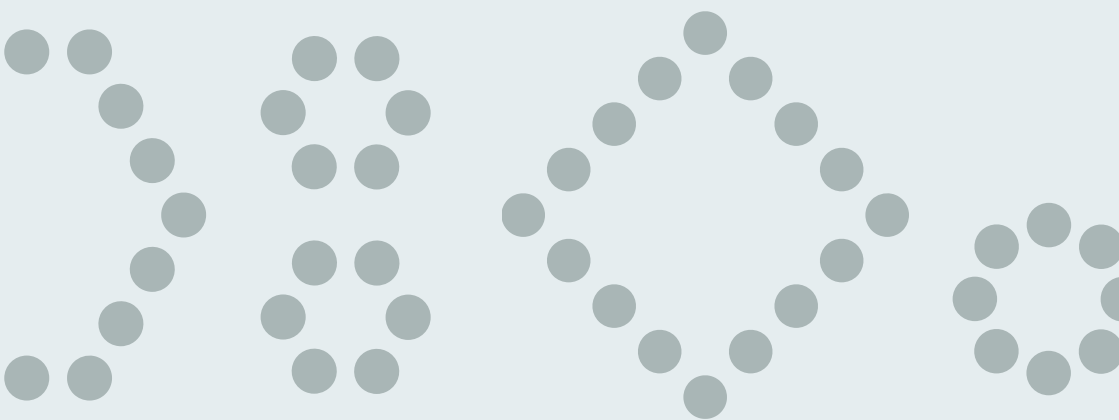


Loggbok for studenter ved lokomotivfører- utdanningen

Versjon januar 2019

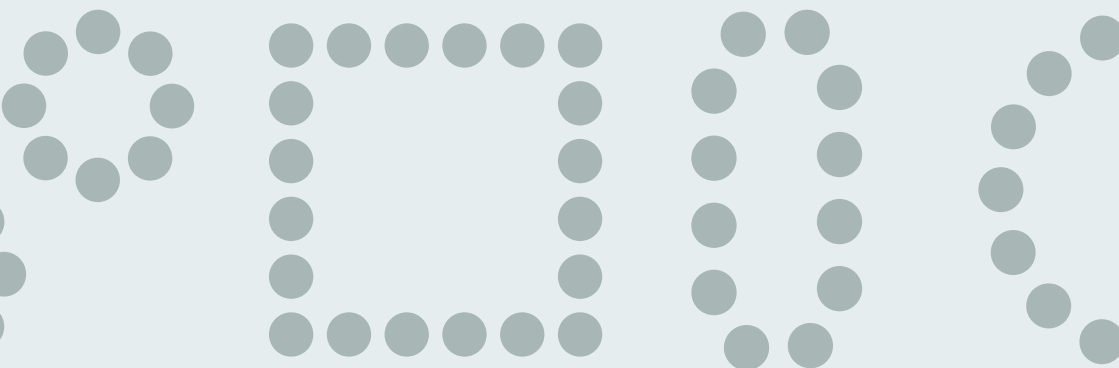


Norsk fagskole for
lokomotivførere



Innhold

Hvordan bruke loggboka?	4
Navn og adresser	5
Praksis i tog	6
Introduksjon i jernbaneforetaket	6
Opplæringsplan for praksis i Tog	7
Øvelseskjøring 1	11
Introduksjon i jernbaneforetaket	12
Øvelseskjøring 2	26
Introduksjon i jernbaneforetaket	27
Øvelseskjøring 3	41
Introduksjon i jernbaneforetaket	42



Hvordan bruke loggboka?

Målet med loggboka er at du skal kunne følge opp, reflektere over og ta ansvar for egen læring ved å skrive loggbok hver dag i praksisperiodene.

Ved å bruke den daglig vil du få en god oversikt over hva du har gjort og hva du har lært.

Av og til vil du sikkert oppleve det som vanskelig å beskrive det du har lært og trekke konklusjoner om hvordan du kan bruke det i jobben som lokomotivfører. Men ved daglig utfylling i boka vil du få en god oversikt over hva du kan, et godt grunnlag for å stille spørsmål til veilederen og et verktøy for å vurdere hva du trenger å lære mer om.

Diskuter gjerne erfaringene dine med veileder og med de andre studentene!

Oppsummeringene i loggboka blir tatt med som en del av studentsamtalen med kontaktlærer, og kan samles inn ved behov.

Kriteriene i loggboken er en sammenfatning av målene i opplæringsplanen for lokomotivførerutdanningen. Vi anbefaler at du blir kjent med opplæringsplanen, for å få en detaljert beskrivelse av målene for perioden.

Navn og adresser

Studentens navn:

Adresse:

Postnummer: Poststed:

e-postadresse: Mobil:

Praksis i jernbaneforetak – Praksis i tog:

Veileder (kjørelærer):

e-postadresse: Mobil:

Praksis i jernbaneforetak – Øvelseskjøring 1:

Veileder (kjørelærer):

e-postadresse: Mobil:

Praksis i jernbaneforetak – Øvelseskjøring 2:

Veileder (kjørelærer):

e-postadresse: Mobil:

Praksis i jernbaneforetak – Øvelseskjøring 3:

Veileder (kjørelærer):

e-postadresse: Mobil:

Praksis i Tog

Omfang:	35 timer (1 ukes turnus, minimum 3 turer for student)
LÆRINGSUTBYTTE	Kunnskap • Studenten kjenner til oppbygning av infrastruktur på det nasjonale nettet og kjøretøy som benyttes i framføring av tog og skift • Studenten har kunnskap om hvilke referanse- og bruksdokumenter som benyttes til framføring av tog og skift • Studenten kjenner til hvordan jernbanedriften fungerer i Norge
	Ferdigheter • Studenten kan beskrive utvalgte signaler og skilt langs linjen og på stasjon • Studenten kan gjenkjenne førers betjeningsanordninger for bremsen og kjøretøyets generelle trykkluft- og mekaniske komponenter • Studenten kan gjenkjenne referanse- og bruksdokumenter som benyttes for å løse problemer av teknisk eller trafiksikkerhetsmessig art • Studenten kan skille mellom de farer som generelt kan forekomme i jernbanedrift
	Kompetanse • Studenten får innblikk i jernbanens høye prioritering av trafiksikkerheten, og lokomotivførerfagets særlige ansvar

Introduksjon i jernbaneforetaket

Dato:

Hvem deltok ved oppstartsmøtet?

Hvilke bestemmelser ble gjennomgått?

Hvilken dokumentasjon ble utlevert?

Hvilket utstyr og materiell ble utlevert?

Opplæringsplan for praksis i tog

Oppsummering

	Evaluerings- Kryss av			Kommentarer
	Ikke gjen- nomgått	Vanskelig	Jeg kan	
Følge med på jernbaneforetakets rutiner for praksis i tog				
Se på dokumentasjon som fører benytter.				
Vise ansvar for personlig sikkerhet ved: • klargjøring av kjøretøy • ved ferdsel ved spor • ved opphold på kjøretøy • når kjøretøy forlates				
Bremseprøve, uttak og innsett av kjøretøy.				
Se togradiosystemets sikkerhetsmessige betydning for fremføring av tog og skift.				
Se ATC-systemets sikkerhetsmessige betydning for fremføring av tog.				
Gjenkjenne driftsformene strekning med og uten fjernstyring				
Se aktuelle signaler langs linjen og på stasjonen.				
Underbygning og overbygging.				
Holde ut gjeldende turnus med kjørelærer.				
Være klar over kjørelærers kjøreteknikk.				
Forklare lokomotivføreryrkets utførelse og innhold.				
Utvikle meg faglig				
Signaler ved fremføring av tog og skift				
Hva bremseprosent og bremsetabeller er				
Gjenkjenne forskjeller på kjøretøy.				

Praksis i Tog

1. Turnummer: Kjøretøystype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



2. Turnummer: Kjøretøystype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

3. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

4. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Praksis i Tog

5. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 1

Omfang:	Følge turnus til kjørelærer i 4 uker/ 20 dager
LÆRINGSUTBYTTE	Kunnskap • Studenten er kjent med hvordan trekkraftkjøretøyet fungerer, og har innsikt i enkle prosedyrer/rutiner for klargjøring og kjøring av tog og skift • Studenten er kjent med bestemmelser for fremføring av tog og skift på det nasjonale jernbanenettet • Studenten har kjennskap til at foretakene har særlige bestemmelser for framføring av tog og skift • Studenten har innsikt i jernbanens infrastruktur og kjøretøy som brukes til framføring av tog og skift • Studenten har kjennskap til de særlige kravene og ansvaret som følger yrket som fører • Studenten er kjent med hva kjøreteknikk og arbeidsmetoder betyr med hensyn til type kjøretøy og infrastruktur • Studenten er kjent med jernbanesektorens samfunnsbetydning når det gjelder framføring av tog og skift i forhold til sikkerhet, miljø, punktlighet og økonomi
	Ferdigheter • Studenten kan under veiledning anvende sin grunnleggende faglige kunnskap til å framføre tog og skift • Studenten kan under veiledning anvende sin faglige kunnskap til å betjene kjøretøy, og anvende bremseutstyr på et kjøretøy • Studenten kan under veiledning anvende den kommunikasjonsstandarden som er angitt for det nasjonale jernbanenett • Studenten kan finne dokumentasjon som kreves for å framføre tog og skift
	Kompetanse • Studenten er kjent med førerens særlige ansvar ved framføring av tog og skift • Studenten er kjent med det sikkerhetskritiske ansvarsområde som ligger i togframføring og skifting • Studenten kan under veiledning framføre tog og utføre skifting • Studenten kan under veiledning kommunisere med infrastrukturforvalter og jernbaneforetak i rutinesituasjoner • Studenten kan under veiledning utvikle grunnleggende kjøreteknikk og arbeidsmetoder med hensyn til type kjøretøy og infrastruktur

Øvelseskjøring 1

Introduksjon i jernbaneforetaket

Dato:

Hvem deltok ved oppstartsmøtet?

Hvilke bestemmelser ble gjennomgått?

Hvilken dokumentasjon ble utlevert?

Hvilket utstyr og materiell ble utlevert?

	Evaluering: Kryss av			Kommentarer
	Ikke gjen- nomgått	Vannskelig	Jeg kan	
Jernbanevirksomhetenes rutiner som er nødvendige for å kunne øvelseskjøre.				
Forstå jernbanevirksomhetens informasjonsrutiner som er aktuelle for førere.				
Vise hva en fører skal ha med seg i tjenesten.				
Førers plikter ved kvittering av kunngjøringer og dokumenter som omhandler framføring av tog og skift.				
Frammøte og avslutning av tjeneste.				
Dokumenter og kunngjøringer som kreves for å fremføre tog og skift.				
Sammenheng mellom FIDO og funksjonelt nummer i togradio.				
Togradiosystemets sikkerhetsmessige funksjoner for fremføring av tog og skift.				
Standard for kommunikasjon ved varsling / kommunikasjon i togradio.				
Ansvarsoppgaver før kjøring av tog kan starte.				
Dokumenter for kjøretøyets driftssikkerhet og revisjonsbestemmelser.				
Uttak, innsettprosedyrer og klargjøring av kjøretøy.				
Hvem som har ansvaret for sammenkopling av kjøretøy og hvem som kan utføre dette.				
Hva skal kobles sammen ved skjøting / kopling av flere kjøretøy.				
Bestemmelser for tilkopling av togvarmekabel og frakopling av togvarmekabel.				
Rutiner for bremseprøving av kjøretøy og tog.				
Følge oppstarts test på ATC og kontrollere panel.				

Øvelseskjøring 1

	Evaluering: Kryss av			Kommentarer
	Ikke gjen- nomgått	Vannskelig	Jeg kan	
Se forskjellen mellom skifting og kjøring av tog.				
Følge forsiktighetsregler ved opphold i nærheten av spor og spenningssatte deler.				
Betydningen av de signaler og skilt som benyttes for fremføring av tog og skift.				
Se sammenheng mellom lyssignal, sporveksler, bevegelig sporkryss, sporsperrer, sporfelt og linjeblokk.				
Betydningen av ATC skilt.				
Oppdage funksjonssvikt i underbygning og spor.				
Se risiko for uønskede hendelser på linjen, driftsbanegårder og stasjoner.				
Forstå betydningen av regler og prosedyrer.				
Kjøre tog ved normale forhold i henhold til bestemmelsene.				
Beherske forhold som krever at hastigheten reduseres (signaler etc.).				
Bruke bremseprosent og bremsetabeller.				
Følge rutiner ved avgangsprosedyre og under togframføringen.				
Følge ATC systemets varsel og inngripen.				
Forstå hvordan håndtering av avvikssituasjoner knyttet til tekniske feil på infrastruktur og kjøretøy utføres.				
Førers ansvar under togframføringen og når tog står på stasjon.				
Utstyr i førerrom, plassering og hvordan det betjenes.				
ATC-systemets betjeningspanel og vise oppstart og innstilling ut fra togsammensetting.				

	Evalueringskryss av			Kommentarer
	Ikke gjennomgått	Vannskelig	Jeg kan	
Togradioens betjeningspanel og vise innmelding av tognummer.				
Se kjøretøyene ut fra kjøretøyenes litrering.				
Finne nødutstyr som benyttes i tog.				
Finne komponentene på aktuelt kjøretøy.				
Finne plasseringen til komponentene i den elektriske utrustningen.				
Forskjellen på ulike bremsesystemer.				
Kjøreteknikk på aktuelt kjøretøy. • Igangsetting • Hastighetsregulering • Stoppbremsing • Skifting				
• Forklare forskjellene på traksjonsmotorenes trekkraft/strømforbruk og retardasjon / bremses.				
Bruke kjøretøyets egenskaper for å utnytte bremsekraft og adhesjonskrefter.				
Se hvilken kjørestil som kan holde strømforbruket og bremsebelegg / klosser på et lavt nivå.				
Se hvilken kjørestil som kan skåne traksjonsmotorer, omformerstasjon og strømmettet.				
Bruke forskjellige kjøreteknikker ved framføring av tog og skift.				
Sikre /stanse kjøretøy som er kommet i bevegelse.				

Øvelseskjøring 1

1. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



2. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

3. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

4. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 1

5. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



6. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

7. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

8. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 1

9. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

10. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

11. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

12. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 1

13. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

14. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

15. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

16. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 1

17. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



18. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

19. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

20. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 2

Omfang:	Følge turnus til kjørelærer i 4 uker/ 20 dager
LÆRINGSUTBYTTE	Kunnskap • Studenten har innsikt i hvordan trekkraftkjøretøyet fungerer, og grunnleggende prosedyrer/rutiner for klargjøring og kjøring av tog og skift • Studenten har innsikt i bestemmelser for framføring av tog og skift på det nasjonale jernbanenettet • • Studenten har innsikt i foretakenes særlige bestemmelser for framføring av tog og skift • Studenten har grunnleggende kunnskap om jernbanens infrastruktur og om kjøretøy som brukes i framføring av tog og skift • Studenten har innsikt i de særlige kravene og ansvaret som følger yrket som fører • Studenten har kunnskap om hva kjøreteknikk og arbeidsmetoder betyr med hensyn til type kjøretøy og infrastruktur • Studenten har innsikt i jernbanesektorens samfunnsbetydning når det gjelder framføring av tog og skift i forhold til sikkerhet, miljø, punktlighet og økonomi
	Ferdigheter • Studenten kan under veiledning anvende sin faglige kunnskap til å klargjøre kjøretøy, oppdage uregelmessigheter på kjøretøy og infrastruktur og treffe tiltak • Studenten kan under veiledning anvende sin faglige kunnskap til å framføre tog og skift etter gjeldende regelverk • Studenten kan under veiledning koble, anvende betjeningsutstyr og bremses på kjøretøy • Studenten kan under veiledning anvende den kommunikasjonsstandarden som er angitt for det nasjonale jernbanenett • Studenten kan finne dokumentasjon som kreves for å framføre tog og skift • Studenten kan identifisere forskjellige uregelmessigheter og feil som kan oppstå, og under veiledning iverksette tiltak
	Kompetanse • Studenten har innsikt i førerens særlige ansvar ved framføring av tog og skift • Studenten er kjent med hvilken adferd som er forenlig med sitt sikkerhetskritiske ansvarsområde • Studenten kan under veiledning framføre tog og utføre skifting i henhold til gjeldende regelverk for det nasjonale jernbanenettet • Studenten kan under veiledning kommunisere med infrastrukturforvalter og jernbaneforetak i rutinesituasjoner og avvikssituasjoner • Studenten kan under veiledning utvikle kjøreteknikk og arbeidsmetoder med hensyn til type kjøretøy og infrastruktur

Introduksjon i jernbaneforetaket

Dato:

Hvem deltok ved oppstartsmøtet?

Hvilke bestemmelser ble gjennomgått?

Hvilken dokumentasjon ble utlevert?

Hvilket utstyr og materiell ble utlevert?

Øvelseskjøring 2

	Evaluering: Kryss av			Kommentarer
	Ikke gjen- nomgått	Vannskelig	Jeg kan	
Jernbanevirksomhetenes bestemmelser som er nødvendige for å kunne øvelseskjøre.				
Jernbanevirksomhetenes informasjonsrutiner som er aktuelle for førere.				
Dokumenter og kunngjøringer som kreves for å fremføre tog og skift.				
Systemer og rutiner for innmelding av uønskede hendelser.				
Bruke FIDO.				
Rutiner i forbindelse med varslings av feil på kjøretøy og infrastruktur.				
Prosedyrer ved feil på togradio				
Bestemmelsene om krav til togradio.				
Kontrollrutiner for fører før kjøring av tog.				
Prinsipper for kjøretøyets driftssikkerhet og revisjonsbestemmelser.				
Uttak- og innsettprosedyrer og klargjøring av kjøretøy.				
Prosedyrer for kobling av kjøretøy.				
Bremseprøving av kjøretøy og tog.:				
Aktuelle bestemmelser for utførelse av skifting, framføring av skift og klargjøring av tog.				
Betydningen av de signaler og skilt som benyttes for framføring av tog og skift.				
Se sikringsanleggenes sammenheng mellom lyssignal, sporveksler, sporsperrer, bevegelig sporkryss, sporfelt og linjeblokk.				
Feil som kan oppstå med ATC.				

	Evaluering: Kryss av			Kommentarer
	Ikke gjen- nomgått	Vannskelig	Jeg kan	
Finne former for funksjonssvikt i underbygning og spor.				
Se farer for uønskede hendelser på linjen, driftsbanegårder og stasjoner.				
Vise respekt for regler og prosedyrer.				
Kjøre tog ved normale forhold og i avvikssituasjoner.				
Benytte ordlyder når signaler er i ustand.				
Forstå forhold som krever at hastigheten må reduseres. • Signaler • Sikt • Føre • Kjøretøy				
Bruke bremseprosent og bremsetabeller.				
Aktsomhetsrutiner ved avgangsprosedyre og under togframføringen.				
Bruke ATC systemets varsel og inngripen og utføre handling ved varsel og feil.				
Håndtere situasjoner knyttet til tekniske feil på infrastruktur og kjøretøy, under veiledning av kjørelærer.				
Førers ansvar under togframføringen og når tog står på stasjon.				
Bruke utstyr i førerrom.				
Se viktigheten med korrekte innstillinger i ATC og indikeringer som vises i ATC-panelet ved feil.				
Togradioens bruksområde og betjening.				
Tekniske utstyrs egenskaper på aktuelt kjøretøy.				
Pneumatiske-, elektriske- og mekaniske komponentene på aktuelt kjøretøy.				

Øvelseskjøring 2

	Evaluering: Kryss av			Kommentarer
	Ikke gjen- nomgått	Vannskelig	Jeg kan	
Plasseringen til komponentene i den elektriske utrustningen.				
Beherske grunnleggende kjøreteknikk i aktuelt togslag. • Igangsetting • Hastighetsregulering • Stoppbremsing • Skifting				
Traksjonsmotorenes egenskaper for kjøretøyets trekkraft / retardasjon.				
Beherske kjøretøyets egenskaper for å utnytte bremsekraft og adhesjonskrefter.				
Velge rett kjøreteknikk for å holde strømforbruket og bremsebelegg / klosser på et lavt nivå.				
Velge rett kjøreteknikk for å skåne traksjonsmotorer, omformerstasjon og strømnettet.				
Velge rett kjøreteknikk ved framføring av tog og skift.				
Tiltak for å sikre kjøretøy i å komme i bevegelse og stanse kjøretøy som er kommet i bevegelse.				
Regler og prosedyrer ved varmgang og hjulslag.				

1. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

2. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 2

3. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



4. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

5. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

6. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 2

7. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



8. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

9. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

10. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 2

11. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

12. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

13. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

14. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 2

15. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

16. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

17. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

18. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 2

19. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



20. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 3

Omfang:	Følge turnus til kjørelærer i 7 uker/ 35 dager
LÆRINGSUTBYTTE	Kunnskap • Studenten har kunnskap om hvordan trekkraftkjøretøyet fungerer, og prosedyrer/rutiner for klargjøring og kjøring av tog og skift. • Studenten har kunnskap om bestemmelser for fremføring av tog og skift på det nasjonale jernbanenettet. • Studenten har kjennskap til foretakenes særlige bestemmelser for framføring av tog og skift. • Studenten har kunnskap om jernbanens infrastruktur og om kjøretøy som brukes i framføring av tog og skift • Studenten forstår de særlige kravene og ansvaret som følger yrket som fører • Studenten kan oppdatere kjøreteknikk og arbeidsmetoder med hensyn til type kjøretøy og infrastruktur • Studenten forstår jernbanesektorens samfunnsbetydning når det gjelder framføring av tog og skift i forhold til sikkerhet, miljø, punktlighet og økonomi
	Ferdigheter • Studenten kan anvende sin faglige kunnskap til å klargjøre kjøretøy, oppdage uregelmessigheter på kjøretøy og infrastruktur og treffe tiltak • Studenten kan anvende sin faglige kunnskap til å fremføre tog og skift etter gjeldende regelverk • Studenten kan anvende sin faglige kunnskap til å betjene kjøretøy, koble kjøretøy, samt anvende bremseutstyr etter gjeldende regelverk • Studenten kan anvende den kommunikasjonsstandarden som er angitt for det nasjonale jernbanenettet. • Studenten kan finne dokumentasjon som kreves for å framføre tog og skift. • Studenten kan kartlegge en situasjon og identifisere forskjellige uregelmessigheter og feil som kan oppstå og iverksette tiltak
	Kompetanse • Studenten har forståelse for førerens særlige ansvar ved framføring av tog og skift • Studenten har utviklet en adferd som er forenlig med sitt sikkerhetskritiske ansvarsområde • Studenten kan fremføre tog og utføre skifting i henhold til gjeldende regelverk for det nasjonale jernbanenettet • Studenten kan kommunisere med infrastrukturforvalter og jernbaneforetak i rutinesituasjoner og avvikssituasjoner • Studenten kan utvikle kjøreteknikk og arbeidsmetoder med hensyn til type kjøretøy og infrastruktur

Øvelseskjøring 3

Introduksjon i jernbaneforetaket

Dato:

Hvem deltok ved oppstartsmøtet?

Hvilke bestemmelser ble gjennomgått?

Hvilken dokumentasjon ble utlevert?

Hvilket utstyr og materiell ble utlevert?

	Evalueringskryss av			Kommentarer
	Ikke gjennomgått	Vannskelig	Jeg kan	
Jernbanevirksomhetenes bestemmelser / rutiner som er nødvendige for å kunne øvelseskjøre.				
Jernbanevirksomhetenes informasjonsrutiner som er aktuelle for førere.				
Bruke dokumenter og kunngjøringer som kreves for å fremføre tog og skift.				
Rutiner i forbindelse med varsling av feil på kjøretøy og infrastruktur.				
Kommunisere riktig				
Prosedyrer ved feil på togradio.				
Kontrollrutiner for fører før kjøring av tog.				
Krav som stilles til opplysning om kjøretøy og last som skal fremføres i tog.				
Uttak- og innsettprosedyrer og daglig kontroll av kjøretøy ved hjelp av foretakets håndbøker.				
Prosedyrer for skifting og kobling av kjøretøy.				
Bremseprøving og klargjøring av kjøretøy og tog.				
Betydningen av de signaler og skilt som benyttes for fremføring av tog og skift.				
Kjøre tog og skift i forhold til lyssignal, sporveksler, sporsperrer, bevegelig sporkryss, sporfelt og linjeblokk.				
- Balisefeil 1, 2 og 3 - ATC nødbremse - Sammenligningsfeil				
Oppdage funksjonssvikt i infrastruktur og gjøre tiltak for å sikre og varsle.				
Se risiko for uønskede hendelser på linjen, driftsbanegårder og stasjoner.				

Øvelseskjøring 3

	Evaluering: Kryss av			Kommentarer
	Ikke gjen- nomgått	Vannskelig	Jeg kan	
Forstår at føreren har ansvar ved framføring av tog og skift, og atferd som er forenlig med sitt ansvarsområde.				
Framføre tog ved normale forhold og i avvikssituasjoner i henhold til bestemmelsene.				
Bruke ordlyder og innhold når signaler er i ustand.				
Bedømme forhold som krever at hastigheten reduseres. • Signaler • Sikt • Føre • Kjøretøy				
Bruke bremseprosent og bremsetabeller.				
Ta ansvar for aktsomhetsrutiner som skal følges ved avgangsprosedyre og under togframføringen.				
Bruke ATC systemets varsel og inngripen og handlingsmønster når det oppstår feil.				
Håndtering av avvikssituasjoner knyttet til tekniske feil på infrastruktur og kjøretøy.				
Velge blant "forventning" kontra faktisk situasjon.				
Utstyr i førerrom, plassering og hvordan det betjenes.				
Bestemmelsene om å kunne fortsette kjøringen etter feil på kjøretøys utstyr.				
Komponentenes egenskaper på aktuelt kjøretøy.				
Pneumatiske-, elektriske- og mekaniske komponentene på aktuelt kjøretøy.				
Plasseringen til komponentene i den elektriske utrustningen.				
Bruke kjøretøys instrumenter for å avgjøre hvor mye elektrisk trekkraft og brems som kan benyttes.				

	Evaluering: Kryss av			Kommentarer
	Ikke gjen- nomgått	Vannskelig	Jeg kan	
Justere kjøreteknikk ved togframføring ut ifra endringer som oppstår.				
Fremføre forskjellige togs slag i forhold til bremseprosenter.				
Bruk og behandling av brems er.				
Velge rett kjørestil som holder strømforbruket og bremsebelegg / klosser på et lavt nivå.				
Velge rett kjørestil som skåner traksjonsmotorer, omformerstasjon og strømnettet.				
Velge rett kjøreteknikk ved framføring av tog og skift.				
Tiltak for å sikre kjøretøy i å komme i bevegelse og stanse kjøretøy som er kommet i bevegelse.				
Regler og prosedyrer ved varmgang og hjulslag.				

Øvelseskjøring 3

1. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

2. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

3. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

4. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 3

5. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



6. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

7. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

8. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 3

9. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



10. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

11. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

12. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 3

13. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

14. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

15. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

16. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 3

17. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



18. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

19. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

20. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 3

21. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



22. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

23. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

24. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 3

25. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjøreleder:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



26. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjøreleder:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

27. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

28. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 3

29. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



30. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

31. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

32. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

Øvelseskjøring 3

33. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?



34. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

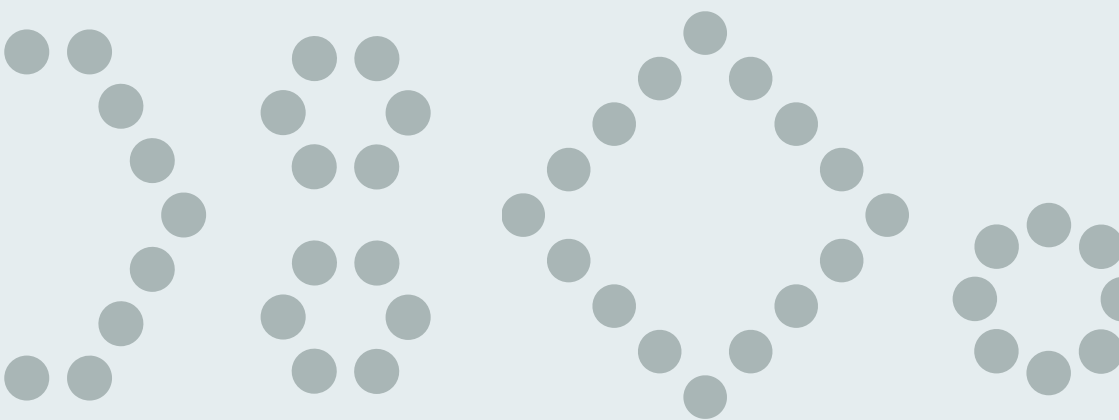
Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?

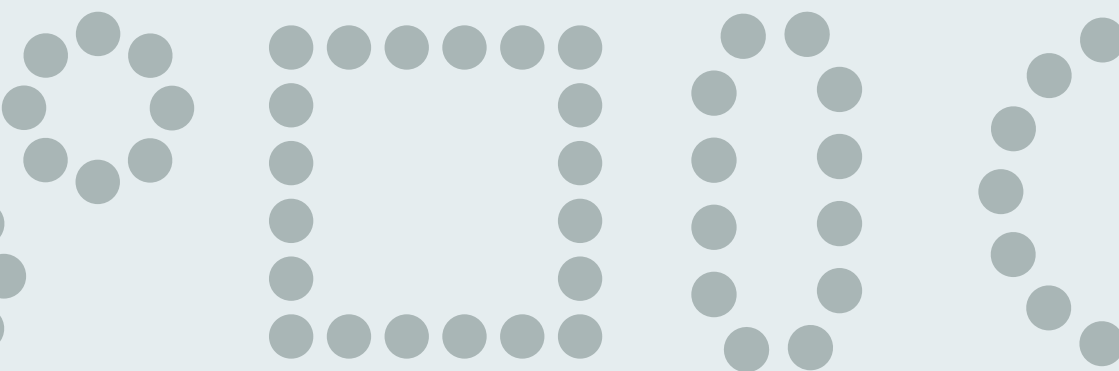
35. Turnummer: Kjøretøytype: Dato:

Strekning: Kjørelærer:

Læringsutbytte. Hva har jeg lært på kjøringen? Beskriv kjøringen.

Hva gikk bra? Hva gikk mindre bra? Hvilke fokusområder bør jeg ha på de neste kjøringene?







Norsk fagskole for
lokomotivførere

Postadresse:
Postboks 37, Alnabru
0614 Oslo

Besøksadresse:
Østre Akervei 256
0976 Oslo

Tlf: 990 99 949
post@lokforerskolen.no
www.lokforerskolen.no