

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Naturturism

Lektion: Praktisk körning med fyrhjuling i terräng

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Praktiska färdigheter i körning och hantering av terrängfordon, särskilt fyrhjuling, med fokus på säkerhet och miljöhänsyn.

Betygskriterium (E)

Eleven visar grundläggande förmåga att hantera fyrhjuling i terräng på ett säkert sätt och med miljömedvetenhet.

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till fyrhjuling (10 min)

- Presentation av fyrhjulingens funktioner och användningsområden inom naturturism.
- Genomgång av säkerhetsutrustning och säkerhetsrutiner.

2. Demonstration av körteknik (10 min)

- Lärare visar grundläggande körtekniker i terräng, som acceleration, bromsning, kurvtagning och balans.
- Genomgång av vanliga felsituationer och hur man hanterar dem.

3. Praktisk körning - övningsbana (20 min)

- Eleverna kör fyrhjuling individuellt på en förberedd terrängbana under lärarens övervakning.
- Fokus på att tillämpa tekniker, hålla säkerhetsavstånd och respektera naturen.

4. Reflektion och gruppdiskussion (10 min)

- Elever delar med sig av sina upplevelser: vad som kändes svårt och vad som gick bra.
- Diskutera miljöpåverkan och hur man kan minimera den vid körning i naturen.

Ämnesinnehåll

- **Fyrhjulingens mekanik och funktion** - förståelse för fordonets verkningssätt och användning.
- **Körtekniker i varierande terräng** - hantering av fyrhjuling på olika underlag såsom skogsstigar, grus och ojämn mark.
- **Säkerhetsrutiner vid terrängkörning** - vikten av hjälm, skyddsutrustning och ansvarsfullt beteende.

- **Miljöhänsyn och reglering** – begränsningar och god praxis för att skydda känsliga miljöer.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Fyrhjuling	Ett terrängfordon med fyra hjul, ofta för en person	Sammansatt: 'fyr' + 'hjuling'
Terrängkörning	Körning i ojämn eller svårforcerad terräng	'Terräng' från franska 'terrain' och 'körning' från svenska 'köra'
Säkerhetsutrustning	Skyddsutrustning som hjälm, skyddskläder	'Säkerhet' + 'utrustning'
Miljöpåverkan	Effekten på miljön från människans aktiviteter	'Miljö' + 'påverkan'

Diskussionsfrågor

- Vilka säkerhetsåtgärder är viktigast vid körning med fyrhjuling?
- Hur kan du som förare minska skador på naturen när du kör terrängfordon?
- Vad bör du göra om du upplever tekniska problem med fyrhjulingen ute i terrängen?

Aktivitet

Praktisk övning med fyrhjuling: Eleverna ges möjlighet att under uppsikt köra en fyrhjuling på en förberedd övningsbana som innehåller olika terrängtyper som att parera hinder, köra i backar och göra svängar i trånga passager. Instruktören ger feedback om körstil och säkerhet. Efter körningen samlas gruppen för att diskutera erfarenheter och reflektioner.

Exit-ticket

Fråga	Svar
Vilka är de viktigaste säkerhetsåtgärderna?	Hjälm, skyddskläder och körteknik.
Hur gör du för att skydda naturen när du kör?	Kör på markerade stigar och undviker känsliga områden.
Vad gör du om fyrhjulingen börjar sladda?	Minska fart och stabilisera fordonet.
Varför är det viktigt att använda skyddsutrustning?	För att minska risken för skador vid olyckor.
Vilka typer av terräng kan fyrhjulingen hantera?	Skogsstigar, grusvägar och ojämn mark.

Hemuppgift

Skriv en kort rapport om vikten av säkerhetsåtgärder vid körning med fyrhjuling i naturen. Diskutera även hur man kan kombinera effektiv körning med miljöhänsyn.

Tags: [Lektion](#)