SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

ZDAJ ZA PIERWSZYM RAZEM

Egzamin praktyczny na prawo jazdy kat. B: jak opanować stres, manewry i jazdę po mieście — i nie oblać na najczęstszych błędach

PLAN 14 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Na kursie jedziesz, na egzaminie się sypiesz	4
2	Egzamin oczami egzaminatora	7
3	Dziewięć pułapek, które kończą egzamin	10
4	Plac manewrowy: łuk i wzniesienie	13
5	Manewry w ruchu: metoda krok po kroku	16
6	Dni 1–7: jazdy z głową	18
7	Dni 8–14: trasa w głowie i próba generalna	21
8	Stres, który nie przejmuje kierownicy	24
9	Dzień przed i dzień egzaminu	27
10	Jeśli już oblałeś	29
11	Po zdaniu: pierwsze tygodnie i czerwone flagi	31
	Ściągawka	34

NA START

Zanim zaczniemy

Ten e-book ma jedno zadanie: sprawić, żeby na egzamin praktyczny pojechał ten sam kierowca, który całkiem nieźle radzi sobie na kursie. Nie nauczy Cię jeździć od zera — od tego jest instruktor. Pomoże Ci przestać gubić na egzaminie to, co już umiesz.

Jak z niego korzystać. Przeczytaj całość w jeden–dwa wieczory — to Twój dzień zero. Rozdziały 1–5 to mapa: dlaczego się sypiesz, jak patrzy egzaminator, gdzie leżą pułapki, jak rozbroić plac i manewry. Rozdziały 6–7 to plan na 14 dni, dzień po dniu. Potem stres, checklisty, plan dla tych, którzy już oblali, i pierwsze tygodnie po zdaniu. Na końcu czeka ściągawka — zrób jej zdjęcie telefonem.

Uczciwe oczekiwania. Nikt nie da Ci gwarancji zdania — ani ta książka, ani najlepszy instruktor, bo na egzaminie jest jeszcze ruch uliczny, pogoda i kierowca, który wjedzie Ci przed maskę. Plan daje co innego: zmniejsza liczbę rzeczy, które mogą pójść źle, i uczy jechać dalej, kiedy coś jednak pójdzie źle. Zwykle właśnie to przechyla szalę.

Opis egzaminu jest celowo ogólny. Zakres zadań, sposób oceniania i szczegóły procedur określają przepisy, które się zmieniają — zapowiadana jest nawet rezygnacja z placu manewrowego na egzaminie na kategorię B. Sprawdź aktualny zakres egzaminu w swoim WORD i u instruktora. Kiedy ta książka i Twój instruktor mówią co innego, słuchaj instruktora: on zna Twoje auto, Twój ośrodek i Twoje trasy.

Kiedy najpierw specjalista. Jeśli sama myśl o prowadzeniu wywołuje u Ciebie ataki paniki, jeśli po wypadku ciało „nie chce” wsiąść do auta, jeśli przyjmujesz leki, które mogą wpływać na prowadzenie, albo jeśli w ciągu dnia walczysz z sennością — najpierw porozmawiaj z lekarzem lub psychologiem. Szczegóły znajdziesz w ostatnim rozdziale. I jedna zasada nadrzędna, do której będę wracał: bezpieczeństwo jest ważniejsze niż zdany egzamin. Zawsze.

ROZDZIAŁ 1

Na kursie jedziesz, na egzaminie się sypiesz

Czterdzieści minut w poczekalni WORD. Ktoś wraca z egzaminu z miną, która mówi wszystko. Wreszcie wywołują Twoje nazwisko. Sprawdzenie świateł — bez problemu. Plac — przejechany. Wyjeżdżasz na miasto i po kilku minutach, na zupełnie zwykłym skrzyżowaniu, przez które na kursie przejeżdżałeś wiele razy, słyszysz spokojne: „Proszę zatrzymać pojazd w bezpiecznym miejscu". Z tego skrzyżowania pamiętasz tylko tyle, że było. Pieszy? Jaki pieszy?

A potem przychodzi najgorsza myśl: „Przecież ja umiem jeździć. Instruktor mówił, że jestem gotowy". I to prawdopodobnie prawda. Tyle że egzamin nie sprawdza, czy umiesz jeździć. Sprawdza, czy umiesz jeździć **w stresie, bez podpowiedzi, z obcą osobą obok, przez kilkadziesiąt minut bez przerwy**. To osobna umiejętność. I — to jest dobra wiadomość — da się ją wytrenować osobno.

Trzy powody, dla których się sypiesz

Powód 1: stres zwęża pole widzenia. Pod presją mózg przełącza się w tryb tunelu: skupia się na jednym zagrożeniu i gubi resztę. Patrzysz na sygnalizator, a nie widzisz rowerzysty z prawej. To nie głupota, tylko biologia, która kiedyś ratowała ludziom życie w lesie, a dziś przeszkadza za kierownicą.

Powód 2: przez cały kurs miałeś obok drugi mózg. Instruktor mówił „lusterko", „zwolnij", „tu jest równorzędne". Nawet kiedy milczał, czułeś, że czuwa — i miał pod nogą własny hamulec. Twoja jazda była w dużej części jazdą we dwóch. Na egzaminie drugi mózg znika i nagle wychodzi na jaw, które decyzje podejmowałeś sam, a które ktoś podejmował za Ciebie.

Powód 3: nawyki nie są jeszcze nawykami. Lusterka, kierunkowskaz, zerknięcie przez ramię — na kursie robisz to wtedy, kiedy o tym

pamiętasz. Na egzaminie stres zjada pamięć roboczą, więc zostaje tylko to, co działa naprawdę automatycznie. Reszta wypada po drodze.

Każdy z tych powodów ma konkretne lekarstwo. Tunel poszerzasz oddechem i rutyną. Drugi mózg zastępujesz własnym głosem — metodą „głośnej jazdy". Nawyki utrwalasz tak długo, aż zaczną działać bez udziału woli. Na tym stoi cały plan 14 dni.

Najpierw jednak musisz wiedzieć, gdzie konkretnie ucieka Ci egzamin. Nie „ogólnie", tylko w jakich sytuacjach.

Ćwiczenie 1.1: Mapa wpadek

Dziś wieczorem, 15 minut, kartka i długopis. Wypisz wszystko, co pamiętasz z ostatnich jazd (a jeśli już zdawałeś — także z egzaminu):

- sytuacje, w których instruktor coś powiedział albo użył swojego hamulca,
- miejsca, w których czułeś, że nie wiesz, co teraz zrobić,
- błędy, za które ktoś Cię upomniał — instruktor, egzaminator albo inny kierowca klaksonem.

Przy każdym punkcie postaw jedną literę:

- **W** — wiedza: nie wiedziałeś, kto ma pierwszeństwo albo co oznacza znak,
- **O** — obserwacja: nie zauważyłeś pieszego, znaku, auta w martwym polu,
- **T** — technika: sprzęgło, tor jazdy, moment skrętu,
- **S** — stres: wiedziałeś i widziałeś, a mimo to zrobiłeś źle.

Policz litery. Ta, której jest najwięcej, pokazuje, gdzie ucieka Ci egzamin. Kartkę zachowaj — przyda się w rozdziałach 3, 6 i 10.

Jeśli wygrało **O** albo **S**, nie martw się. To dokładnie te dwie rzeczy, których zwykły kurs nie trenuje wprost — a ten plan trenuje je codziennie. Zanim jednak do niego przejdziesz, przesiądź się na chwilę na

prawy fotel. Zobacz egzamin oczami człowieka, który siedzi obok Ciebie i przez większość czasu milczy.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Egzamin oczami egzaminatora
s. 7

ROZDZ. 3 Dziewięć pułapek, które kończą egzamin
s. 10

ROZDZ. 4 Plac manewrowy: łuk i wzniesienie
s. 13

ROZDZ. 5 Manewry w ruchu: metoda krok po kroku
s. 16

ROZDZ. 6 Dni 1–7: jazdy z głową
s. 18

ROZDZ. 7 Dni 8–14: trasa w głowie i próba generalna
s. 21

ROZDZ. 8 Stres, który nie przejmuje kierownicy
s. 24

ROZDZ. 9 Dzień przed i dzień egzaminu
s. 27

ROZDZ. 10 Jeśli już oblałeś
s. 29

ROZDZ. 11 Po zdaniu: pierwsze tygodnie i czerwone flagi
s. 31

Ściągawka
s. 34

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/prawo-jazdy