



Säker trafik



Äldre i trafiken

Äldre i trafiken.



- Sveriges befolkning blir allt äldre.
- Trafiken är inte alltid anpassad till allas förutsättningar/behov.
- NTF i samarbete med SPF, PRO och SKPF.
- Studiematerial till studiecirklar eller information på medlemsmöten.

Ökad livskvalitet och självkänsla.



www.ntf.se

Introduktion



- Musklerna och skelettet stärks och konditionen blir bättre.
- Cykeln är ett fordon.
- Cykelbana i första hand.
- Håll dig långt till höger på vägbanan.

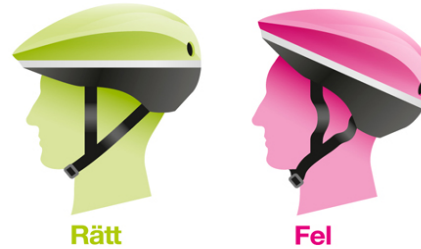
Diskussionsfrågor:

- Fördelar respektive nackdelar med att cykla?
- Betydelsen av ögonkontakt och samspel med andra trafikanter.

1. Cykeln som motion och fordon



- Huvudskadorna är bland de vanligaste skadorna.
- Att använda cykelhjälm



- Olika typer av cyklar som ökar möjligheterna för dig att cykla säkert.
- Bromsar och ringklocka.
- Belysning och reflexer.

2. Säkra cykelturer



Diskussionsfrågor:

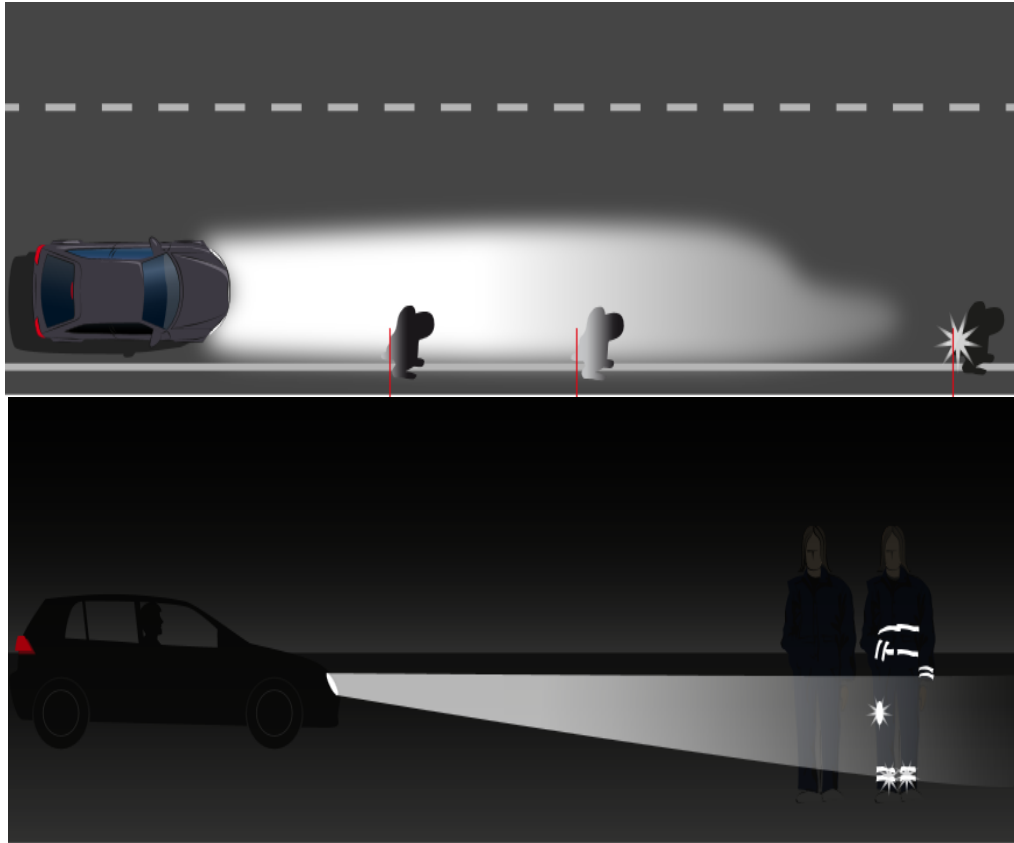
- Fördelar med att använda cykelhjälm?
- Varför avstår många från att använda hjälm?
- Vad bör du tänka på när du provar ut en cykelhjälm?
- Vad kan du göra för att kunna cykla så länge som möjligt?
- Vilken typ av cykel upplever du som säkrast och bekvämast?

2. Säkra cykelturer



- Gåstavar.
- Rullator och promenadkäppar.
- Bära reflexer och ha dem lågt hängande.
- I stadstrafik är det ännu viktigare att bära reflex.

3. En säker promenad



Diskussionsfrågor:

- Varför ska vi sträva efter att promenera mera?
- Sämre hörsel och syn, kan det påverka tryggheten och säkerheten på promenaden?
- Vad kan hända om man inte bär reflex när det är mörkt? Vad kan man råka ut för, vilka risker finns?

3. En säker promenad



- Dåligt underlag och halt väglag bidrar till de flesta fallolyckor.
- Halkskydd är en bra investering.
- Helfotsskydd ger den bästa säkerheten.
- När man sätter i hälen är det störst risk att halka.

4. Att undvika fallolyckor



Diskussionsfrågor:

- Drabbas kvinnor hårdare av fallolyckor än män?
- Vad kan du själv göra för att minska risken för en fallolycka?
- Vilka faktorer måste du tänka på när du köper halkskydd?
- Halkskydd kan inte helt kompensera för dålig balans och yrsel. Hur kan du träna dig till en bra balans?

4. Att undvika fallolyckor



- Hög ålder är inget hinder att köra bil.
- Det är viktigt att kunna röra på huvud och ögon.
- Planera körningen för att slippa besvärliga förhållanden.
- Anpassa hastigheten efter väglaget.
- En hög bil med lågt insteg gör att det blir lättare att kliva in i bilen.

5. Fortsätta köra bil



Diskussionsfrågor

- Är du säker i trafiken?
- Finns det saker som underlättar för dig?
- Hur kompenserar du sämre syn och hörsel?
- Vad kan du göra för att hålla dina körkunskaper uppdaterade?

5. Fortsätta köra bil



- Reaktionstiden blir längre om du som förare samtidigt utsätts för annan form av distraktion.
- Det är förbjudet att använda utrustning som påverkar körningen på ett trafikfarligt sätt.
- I viltrika områden är det viktigt att inte bara ha blicken på vägen utan även på omgivningarna.
- Bilens däck kan utgöra en riskfaktor i trafiken.

6. Distraktion och risker



Diskutera

- Hur kompenserar du en försämring av dina sinnen, ex. syn och hörsel.
- Hur ofta tar du pauser när du kör långa sträckor?
- Hur gör du om man behöver ringa ett samtal när man sitter i bilen?
- Vad anser ni om Transportstyrelsens förslag om att förbjuda handhållen mobil i bilen?

6. Distraction och risker



- Både medicin och alkohol påverkar körförmågan.
- Alkoholens effekter sitter kvar länge i kroppen.
- Den röda varningstriangeln som fanns på läkemedelsförpackningen är borttagen sedan 2005.
- Det är DITT ansvar att ta reda på hur ditt läkemedel påverkar körförmågan.

7. Medicin och alkohol

Diskussionsfrågor

- Du är ute på promenad i stan och ser en berusad man som är på väg att sätta sig på förarplatsen i en bil. Hur reagerar du?
- En bekant kommer och hämtar dig med sin bil och du känner att din vän luktar alkohol. Vad gör du?



7. Medicin och alkohol



- Det är alltid de individuella förutsättningarna som styr när det är dags att sluta köra bil. Du kan själv alltid besluta dig för att sluta köra.
- Det är viktigt att bibehålla sin körvana och "dela" på ratten.
- Vissa funktioner som syn och hörsel försämras med åldern.
- Idag är det läkarna som ska identifiera sådana problem och påbörja en anmälan om återkallelse av körkortet.

8. Sluta köra bil?



Diskussionsfrågor:

- När tycker du att man ska avstå från att köra bil?
- Har du själv åkt med någon där du känt dig osäker? Hur kan man bemöta det?
- Vilka färdmedel kan man använda istället för bil?
- Finns det speciella situationer där man bör avstå från att ta bilen?
- Hur vet man när och om det är dags att ställa bilen för gott?

8. Sluta köra bil?



Övergångsstället

- En bilist ska släppa fram gående på eller på väg ut på ett övergångsställe.
- Det betyder INTE att du som gående är skyddad, skaffa ögonkontakt och se till att du är säker på att bilisten stannat innan du går ut.
- Om du kör bil och närmar dig ett övergångsställe med människor i rörelse, visa tydligt att du tänker stanna.

9. Några regler och skyltar

Gångfartsområde



- 2007 infördes begreppet gångfartsområde.
- Fordon har alltid väjningsplikt mot gående.
- Här får du inte köra i högre hastighet än gångfart, vilket är cirka 7-10 km/tim.

9. Några regler och skyltar



Cykelöverfart

- Vägmarkering och farthinder som gör att fordon inte kan köra fortare än 30 km/tim.
- Samma regler som vid obevakade övergångsställen.

9. Några regler och skyltar

Cykelpassage

Skylt för cykelöverfart



Vägmarkering vid
cykelpassage och
cykelöverfart



9. Några regler och skyltar



Cirkulationsplats

- Du har väjningsplikt mot alla fordon som befinner sig inne i cirkulationsplatsen.
- Om det finns anvisningar om körfältsval är du skyldig att följa dem.

9. Några regler och skyltar



Diskussionsfrågor:

- Har trafiken förändrats sedan du tog körkort?
- Vad gör du för att hålla dig uppdaterad på nya regler och skyltar?
- Hur agerar du i en cirkulationsplats?

9. Några regler och skyltar



- Årshjulet finns med som ett stöd och ersätter Seniorernas Trafikkalender.

Årshjulet

Januari - februari

Säkrare promenader; hjälpmedel, reflexer och halkskydd

Studieväghandledningen kapitel 3 "Hjälpmedel för en säker promenad" samt kapitel 4 "Att undvika fallolyckor"

Mars

Fortsätta att köra bil; vad kan man göra för att underlätta bilkörningen och göra den säkrare när man blir äldre?

Studieväghandledningen kapitel 5 "Fortsätta att köra bil"

April

Distraction och risker vid bilkörning; olika risker i trafiken, betydelsen av rätt däck

Studieväghandledningen kapitel 6 "Distraction och risker"; hastighet, tresekundersregeln, mobiltelefon, däck

Trafikkalendern ersätts med årshjul.

Maj

Säker cykling; säker cykel, cykelhjälms betydelse och trafikregler för cyklisten

Studieväghandledningen kapitel 1 "Cykeln som både motion och fordon" samt kapitel 2 "Säkrare cykelturer"

Juni - juli

Nya regler och skyltar; övergångsställe, gångfartsområde, cykelpassage och cykelöverfart samt cirkulationsplatskörning.

Studieväghandledningen kapitel 9 "Nya regler och skyltar"

Trafikkalendern ersätts med årshjul.

Augusti - september

Påverka trafikmiljön; studiebesök i bostadsområde i närområdet.

Hur ser trafikmiljön ut? För gående, för cyklister, för bilister?

Hur ser det ut runt skolor där det är många oskyddade trafikanter?

Vilka trafikfällor finns?

Är det rätt hastigheter? Observera, notera och kontakta ansvarig myndighet.

Studieväghandledningen kapitel 1 "Cykeln som både motion och fordon" om trafikregler för cyklister, kapitel 9 "Nya regler och skyltar"

Trafikkalendern ersätts med årshjul.

Oktober

Reflexer, vinterdäck, viltolyckor

Studieväghandledningen kapitel 3 "Hjälpmedel för en säker promenad" om reflexer, kapitel 6 "Distraction och risker" om vilt och däck

November

När ska man sluta köra bil?

När är begräsningarna för stora, när ska man ställa bilen och välja andra färdssätt istället?

Studieväghandledningen kapitel 8 "När ska man sluta köra bil?"

December

Kör inte påverkad; medicin och alkohol – hur påverkar det dig som förare?

Studieväghandledningen kapitel 7 "Medicin och alkohol"

Trafikkalendern ersätts med årshjul.



Ni har en viktig roll att sprida kunskapen vidare.

Kan en olycka undvikas sparar det mycket lidande för de inblandade och stora summor för samhället.

Lycka till med ert viktiga arbete