

# Manus till bildspel

## Cykla säkert på lätt svenska



**Sverige är ett av världens mest trafiksäkra länder. Det beror framför allt på ett nationellt arbete som pågått under många år.** Myndigheter och kommuner bygger säkra gator och vägar. Fordonsindustrin utvecklar säkra bilar. Det är också viktigt att alla som vistas i trafiken betar sig trafiksäkert och inte enbart förlitar sig på teknik. Det innebär många olika saker; allt från att visa hänsyn och se sig för, till att låta barnen åka säkert i bilen och att använda cykelhjälm vid cykling.



**NTF, Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens Främjande, har deltagit i Sveriges trafiksäkerhetsarbete sedan starten för över 80 år sedan. NTF är en fri, självständig och idéburen organisation som arbetar för en säker trafik.**

Materialet "Cykla säkert på lätt svenska" är framtaget för att beskriva vad som är viktigt att tänka på i trafiken när man cyklar. Projektet är finansierat av de medel som regeringen avsatte 2018 för information och kunskapshöjande åtgärder för att öka säkert cyklande bland barn, unga och utlandsfödda.

"Cykla säkert på lätt svenska" består av en folder till elever, ett bildspel och ett manus för lärare/instruktörer. Det finns även en manual till en cykeldag inklusive ett kortare bildspel till en av stationerna. Materialet kan användas i många olika sammanhang.

Det finns mycket att resonera om, gruppens intresse och nivå styr vad ni tar upp. Några punkter inom varje område har i det här manuset rödmarkerats, det är de punkter som är allra viktigast.

I foldern, som vänder sig till utlandsfödda/nya svenskar, finns de viktigaste orden översatta till sex olika språk.

Tanken är att materialet ska väcka intresse och att man utifrån det ska kunna lyfta olika saker att resonera kring. I manuset och i bildspelet finns några värderingsövningar och diskussionsfrågor.

På [www.ntf.se](http://www.ntf.se) finns mer trafiksäkerhetsmaterial som vänder sig till föräldrar med barn i olika åldrar och till äldre. Dessa målgruppsanpassade material är översatta till olika språk och finns tillgängliga för utskrift eller beställning till självkostnadspris.

Utöver detta material tar NTF under 2018 fram en e-learning för målgruppen nya svenskar. *Du hittar mer information om detta på [www.ntf.se](http://www.ntf.se).*

### **Cykeldag**

Om ni på skolan vill genomföra en cykeldag för eleverna finns en manual som är enkel att följa. *Du hittar den på [www.ntf.se](http://www.ntf.se).* Detta är talmanus till cykeldagens kortare bildspel som repetition.

# Bild 1. NTF

---

**NTF, Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens Främjande**, har deltagit i Sveriges trafiksäkerhetsarbete sedan starten för över 80 år sedan. NTF är en fri, självständig och idéburen organisation som arbetar för en säker trafik.



## Bild 2. Cykla säkert

---

Såväl kommuner som staten vill att vi ska cykla mer eftersom det är bra för hälsan och miljön. Men cyklingen ska vara säker så att det inte blir fler skadade cyklister som följd. Därför är det viktigt att informera om hur säker cykling kan öka. Det görs genom att det byggs säkra cykelbanor som underhålls och snöröjs på vintern och att alla som kör motorfordon visar hänsyn, men den som cyklar har också ett ansvar.

Att lära sig cykla och att veta vilka regler som gäller i trafiken är viktigt. Vi kommer här att berätta om viktiga regler och lagar, men även att det är viktigt att visa varandra hänsyn och omsorg i trafiken.



CYKLA SÄKERT

## Bild 3. Diskussion

---

Vad innebär det att visa hänsyn och omsorg i trafiken?

Låt gruppen resonera; hur kan man visa hänsyn och omsorg mot andra? Vad kan det innebära? Vad kan hända om man bara tänker på sig själv i trafiken?



### Diskussion

Vad innebär det att visa hänsyn och omsorg i trafiken?

## Bild 4. Hjälm ska sitta bra

---

### Det är viktigt att:

1. cykelhjälmen sitter bra och stadigt på huvudet.
2. hakbandet är spänt.
3. cykelhjälmen täcker hela pannan.
4. spännena vid sidan sitter precis under örat.



Det är viktigt att  
cykelhjälmen sitter bra...

1. Cykelhjälmen sitter stadigt på huvudet.
2. Hakbandet är väl spänt.
3. Cykelhjälmen täcker hela pannan.
4. Spännena vid sidan sitter precis under örat.

## Bild 5. Viktiga skyltar

---

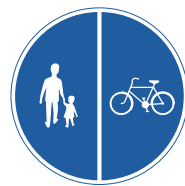


**Cykelbana**



**Gemensam gång- och cykelbana.**

Gå på vänster sida och cykla på höger sida, men man måste se upp för gående och ge dem tillräckligt med utrymme. Det är bra att söka ögonkontakt med den man möter.



**Gång- och cykelbana som är delad med en linje.**

Gång- och cykelbana som är delad med en linje. Håll till höger på den delen som är för cyklister.



Cykelbana



Gemensam gång- och cykelbana



Gemensam gång- och cykelbana som är delad

## Bild 6. Viktiga skyltar



### Övergångsställe

Här får man gå över över vägen, men man bör inte cykla. Kliv i stället av cykeln och led den. Fordon ska stanna för den som går. Som gående har man skyldighet att vara uppmärksam på fordon.

Sök ögonkontakt med bilförarna så att du vet att de sett dig. Om du cyklar på vägen och korsar ett övergångsställe, ska du stanna och släppa fram den som går.



### Cykelöverfart

Här får man cykla över vägen. Fordon ska stanna för cyklister, jämför med övergångsstället för gående. Men som cyklist måste man se sig för och söka ögonkontakt med bilförarna så att man vet att de sett dig.



### Cykelpassage

Cykelpassage – här får man cykla över vägen. Man har skyldighet att väja för bilarna. Om det finns ett trafikljus ska man följa det.

På en cykelpassage är det cyklisten som ska väja och på en cykelöverfart är det bilisten som ska väja. Men genom att man både som cyklist och bilist har skyldigheter att se sig för tvingas båda ta hänsyn till varandra. På så vis ökar säkerheten.

Orden "passage" och "överfart" är samma i flera språk, men i just detta sammanhang har orden olika betydelse för de svenska trafikreglerna.



Övergångsställe



Cykelöverfart



Cykelpassage



## Bild 7. Viktiga skyltar

---



### Gångfartsområde

I ett gångfartsområde samsas gående, cyklister och bilister. Här får fordon inte köra fortare än gångfart (cirka 7 km/tim). Bilister och cyklister ska väja för gående.



### Enkelriktat

Märket anger att fordonstrafiken på vägen är enkelriktad i pilens riktning. Man får bara cykla och köra andra fordon åt det håll som pilen visar.



### Motorväg och motortrafikled

Här får du inte cykla.



Gångfartsområde



Enkelriktat



Motorväg och motortrafikled

## Bild 8. Viktiga skyltar

---



### **Förbud mot trafik med fordon**

Här får du som cyklist inte köra in.



### **Förbud mot infart med fordon**

Här får du som cyklist inte köra in.



### **Förbud mot trafik med annat motordrivet fordon än moped klass 2**

Här får du cykla.



Förbud mot trafik med fordon



Förbud mot infart med fordon



Förbud mot trafik med annat motordrivet fordon än moped klass 2

## Bild 9. Viktiga skyltar

---



### Väjningsplikt

Gäller även dig som cyklist.



### Stopplikt

Gäller även dig som cyklist.



### Hastighetsbegränsning

Gäller även dig som cyklist.



Väjningsplikt mot korsande trafik



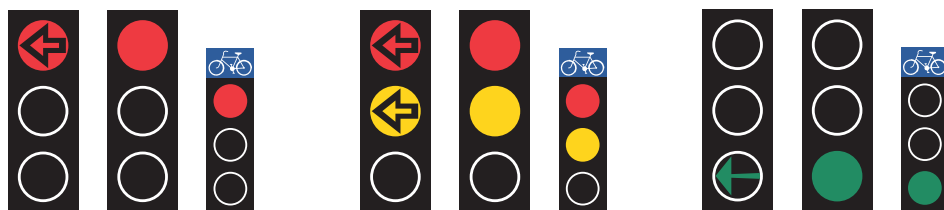
Stanna vid vägkorsning



Hastighetsbegränsning

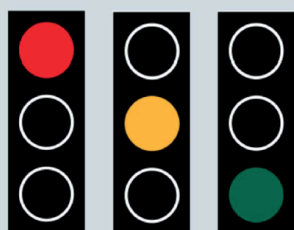
## Bild 10. Trafiksignaler

---



### Trafiksignaler

gäller även dig som cyklist. Ibland finns det trafiksignaler för cyklister, då ska du förstås följa dem.



Trafiksignaler – gäller även cyklister