

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 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.*

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.* Till cykeldagen finns ett eget 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. Hänsyn och omsorg om andra

Att cykla är ett mycket bra sätt att ta sig fram mellan olika ställen. Det är enkelt, billigt och bra för både miljön och hälsan.

Vilka rättigheter och skyldigheter har man i trafiken? Som trafikant har man bara skyldigheter, inga rättigheter. Om man tror sig ha rättigheter – vilket ingen har i trafiken – då ökar risken för olyckor. Att ”hävda sin rätt” skapar olyckor och skador, vilket leder oss längre bort från Nollvisionen (Nollvisionen = att ingen ska dödas eller skadas allvarligt i trafiken).

Oavsett om man kör bil eller cyklar, eller om man går och ska gå över ett övergångsställe, så har man olika skyldigheter. Samarbete och hänsyn är viktiga grundstenar för att trafiken ska flyta på och bli säker för alla. Vid t ex

ett övergångsställe ska bilisten väja för den som går över gatan, men den som går måste samtidigt se sig för – båda har skyldigheter.

När man cyklar gäller det att visa hänsyn till andra. På gång- och cykelbanor är det viktigt att visa omsorg om både de som går och cyklar.

Man ska vara extra hänsynsfull mot barn, äldre och funktionshindrade. Äldre människor kan ha svårt att hinna flytta på sig när man kommer på cykel. Att använda ringklockan i god tid och förvarna människor om man kommer bakifrån är viktigt. Cykla sakta och ta det försiktigt när man ska köra om andra människor på en gång- och cykelbana. I alla trafiksituationer måste man ha förståelse för andra människor. Och som sagt så har man bara skyldigheter.

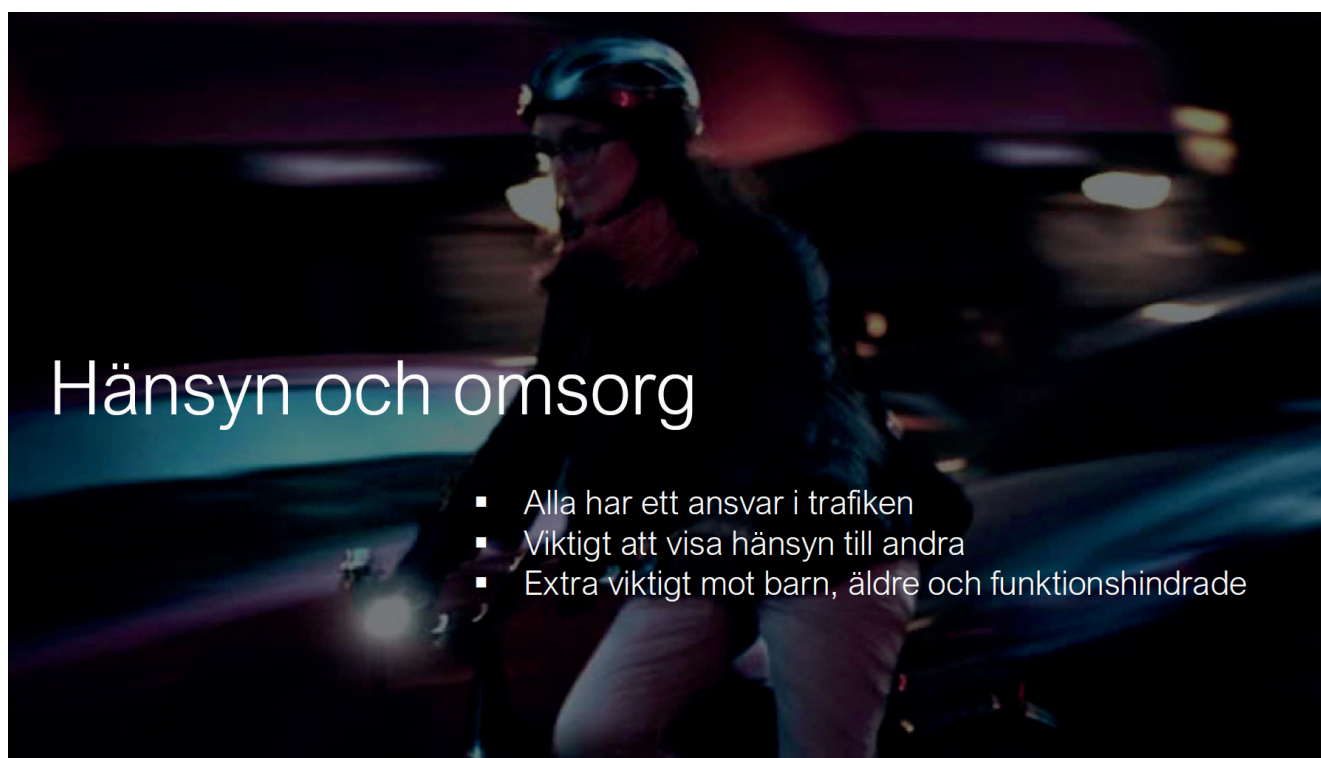


Bild 4. Diskussion

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 5. Fördelar med att cykla

Att cykla är ett mycket bra sätt att ta sig mellan olika ställen.

- + Att cykla är praktiskt i stan där man ofta kommer fram både fortare och lättare än med bil, buss eller spårvagn.
- + Det är **billigt** att cykla.
- + Det är bra för **miljön**. Förbränning av fossila bränslen som bensin och diesel ger upphov till utsläpp av koldioxid vilket bidrar till växthuseffekten och har en negativ påverkan på klimatet. Vägtransporter svarar för ungefär 30 procent av de svenska utsläppen av koldioxid och andelen fortsätter öka i takt med att vägtrafiken ökar. Äldre bilar och lastbilar står för betydligt högre klimatpåverkande utsläpp.
- + Man mår bra av att cykla, det är bra för **hälsan**.
- + Man slipper parkeringsavgifter för bilen och/eller avgifter för kollektivtrafikresor.
- + Cykeln är lätt att parkera.
- Det finns risker med cykling. Man kan ramla själv eller bli påkörd av ett annat fordon. Som cyklist är man helt oskyddad. Ett bra skydd vid en olycka är en cykelhjälm.

Cirka 20 cyklister dör varje år i trafiken och cirka 240 skadas mycket allvarligt. Med cykelhjälm kan allvarliga skullskador reduceras med cirka 60 procent.



Fördelar med att cykla...

- Praktiskt i stan
- Billigt
- Miljövänligt
- Bra för hälsan
- Lätt att parkera

Risker ?



Bild 6. Tunga fordon kan orsaka risker

När lastbilen eller bussen svänger höger kan föraren kanske inte se cyklisten. Vid högersväng med lastbil eller buss behöver det stora fordonet ofta extra utrymme för att komma runt, lastbilen tar liksom ut svängen. Detta lämnar en lucka mellan trottoar och väggkant, som inte ska utnyttjas av cyklisten.



Tunga fordon tar ut svängen i högerkurvor och har svårt att se cyklister och gående...

Bild 7. Säker cykel

En rätt utrustad cykel ska enligt lag ha **bromsar**, som ska kunna minska farten och få cykeln att stanna säkert och snabbt. För barn är fotbroms enklast att hantera.

Det måste finnas en **ringklocka**.

De svåraste skadorna som drabbar cyklister inträffar vid kollision med en bil. Därför är det viktigt att synas i trafiken med **cykellysen och reflexer**.

Om man ska cykla i mörker är det lag på följande:

- Lyse med rött ljus bak. Baklyset får vara av blinkande typ om det blinkar med minst 200 blinkningar/minut.
- Lyse med vitt eller gult ljus fram.
- Vit reflex fram.
- Röd reflex bak.
- Orangegul eller vit reflex åt sidorna, gärna i hjulen.

En cykelkärra som sätts fast bakom cykeln ska ha en röd reflex bakåt eller en baklykta som kan visa rött ljus bakåt om reflex saknas.

Man får skjutsa passagerare på cykeln om den är byggd för passagerare eller har lämpliga säten och effektivt skydd mot hjulekrarna. Har cykeln det får man ha passagerare om följande regler följs:

- Den som åker med måste vara under 10 år. Den som kör cykeln måste då vara minst 15 år.
- Man kan ha två barn under 6 år på cykeln, men då måste den som kör cykeln ha fyllt 18 år.
- Man får inte skjutsa någon direkt på pakethållaren.

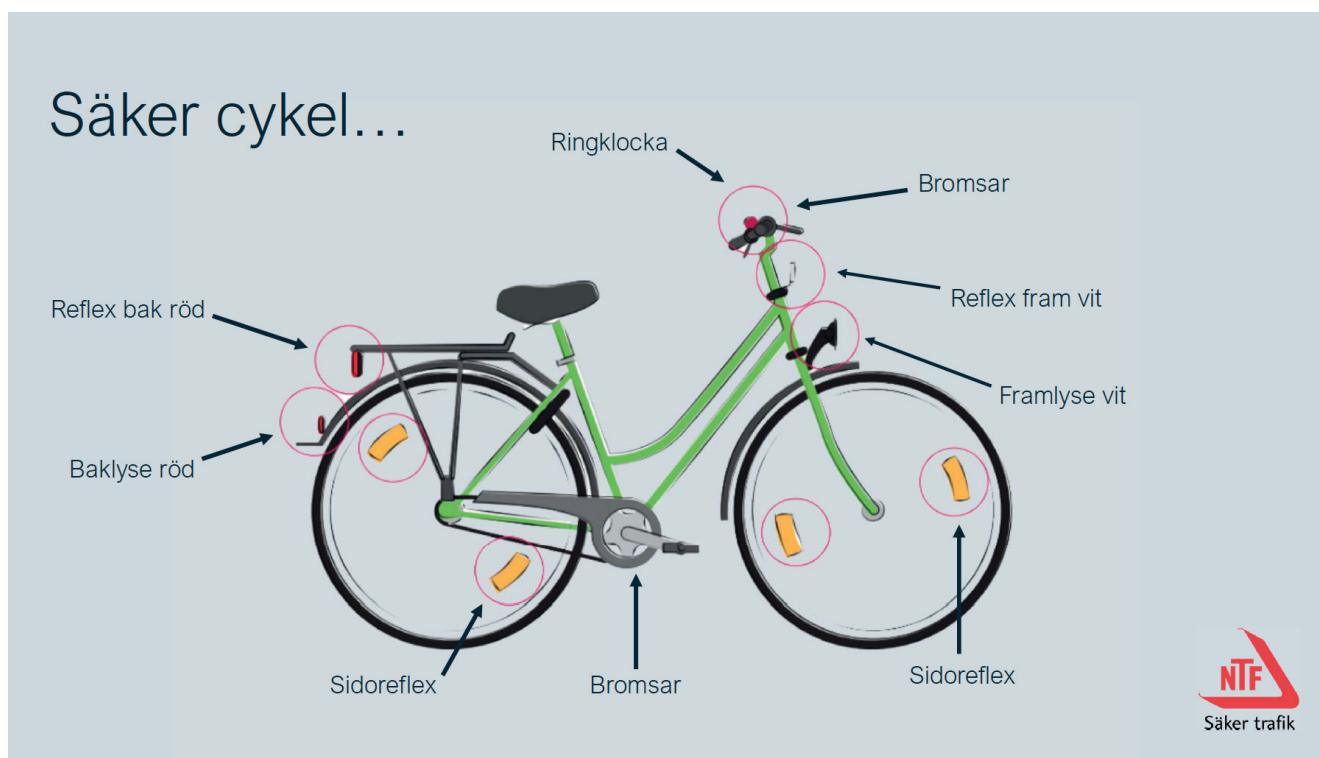


Bild 8. Värderingsövning

Beskrivning av metoden: i en "fyra hörn-övning" ger ledaren gruppen fyra valmöjligheter utifrån en given situation. Exempel på situation kan vara: "Det värsta med att dricka alkohol är ..."

- att man lätt kan göra bort sig
- att man lätt kan hamna i slagsmål
- att man skadar kroppen
- öppet hörn med eget förslag

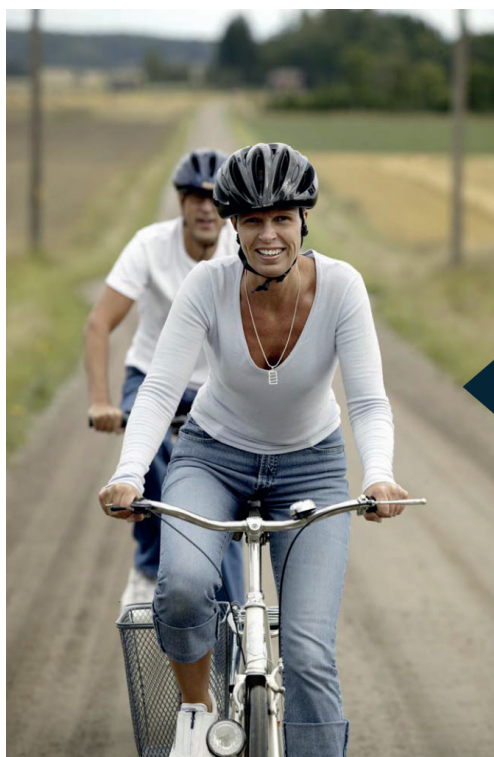
Låt de olika deltagarna välja och gå till var sitt hörn och där tala om för varandra varför de har valt just det hörnet. Därefter ska du som ledare initiera en dialog mellan hörnen. Ibland kan man fråga om någon skulle vilja byta hörn efter att ha lyssnat på de andra.

Det ska alltid finnas ett "Öppet hörn" där deltagarna kan ha en annan lösning/svar på problemet än de redan angivna.

Diskussions-/värderingsövning

Vilket sätt tycker du är bäst för att öka säkerheten för cyklister?

- 1) Hastighetsbegränsning 30 km/tim i hela stan.
- 2) Lag om cykelhjälm för alla.
- 3) Fler cykelbanor.
- 4) Öppet hörn med eget förslag.



Värderingsövning

Vilket sätt tycker du är bäst för att öka säkerheten för cyklister?

- Hastighetsbegränsning 30 km/tim i hela staden
- Lag om cykelhjälm för alla.
- Fler cykelbanor.
- Öppet hörn med eget förslag.

Bild 9. Cykelhjälm

Huvudet är det ömtåligaste man har och även en liten stöt kan skada hjärnan. Att använda cykelhjälm är ett enkelt sätt att göra cykling säkrare.

I Sverige är det lag på att alla **barn under 15 år ska använda cykelhjälm**. Det är lika viktigt för vuxna att använda hjälm.

Barn i förskoleålder, 1–7 år, bör använda en hjälm med grönt spänne. Spännet löser ut om barnet skulle fastna när det leker till exempel i en klätterställning. Hjälmen fungerar lika bra vid en cykelolycka som en vanlig cykelhjälm.

Cykelhjälm

Alla barn under 15 år ska använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade på cykel.

Barn i förskoleålder bör använda en hjälm med grönt spänne.



Bild 10. 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 11. Diskussions-/värderingsövning

Vilket sätt tycker du är bäst för att få fler vuxna att använda cykelhjälm?

- 1) Lag för alla
- 2) Informationskampanjer
- 3) Dela ut gratis cykelhjälm
- 4) Öppet hörn med eget förslag



Värderingsövning

Vilket sätt tycker du är bäst för att få fler vuxna att använda cykelhjälm?

- Lagkrav.
- Informationskampanjer.
- Dela ut gratis cykelhjälm.
- Öppet hörn med eget förslag.

Bild 12. Viktiga regler och skyltar

Cykeln är ett fordon och trafikregler gäller för alla som cyklar.

Om man vill vara säker på att göra rätt när man korsar en väg, ska man **alltid se sig för och vara beredd på att väja för andra**. När man inte har väjningsplikt ska man ändå ta hänsyn till andra. Om man leder sin cykel över vägen, gäller bestämmelserna för gående. Man får endast korsa vägen om det kan ske utan fara för den övriga trafiken.

Alla fordonsförare (som man också är när man cyklar) skall vara särskilt försiktiga när man korsar en väg med annan trafik. Korsningar är riskfyllda platser. Det är viktigt att man söker ögonkontakt med övriga förare och att man visar hur man tänker köra.

Om det finns en cykelbana ska man cykla där, annars ska man cykla på höger sida av vägen.

Man får inte cykla på trottoaren, bara barn som är 8 år och yngre får göra det. Trottoaren är till för de gående.

Man får inte lasta sin cykel så att den blir svår att styra.



Bild 13. Viktiga skyltar

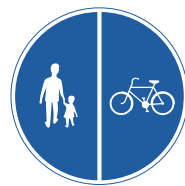


Cykelbana



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 14. 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 15. 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 16. 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 17. Viktiga skyltar



Väjningsplikt

Gäller även dig som cyklist.



Stopplikt

Gäller även dig som cyklist.



Hastighetsbegränsning

Gäller även dig som cyklist.



Väjningsplikt mot korsande trafik

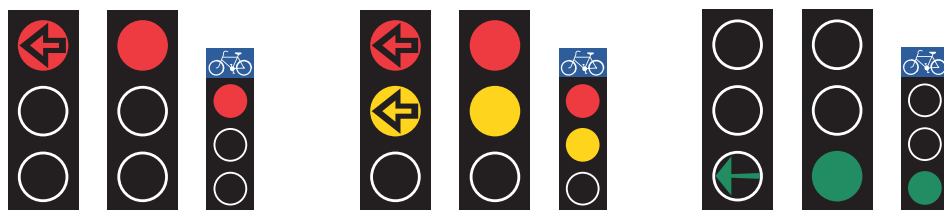


Stanna vid vägkorsning



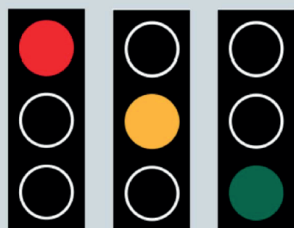
Hastighetsbegränsning

Bild 18. Trafiksignaler



Trafiksignaler

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



Trafiksignaler – gäller även cyklister

Bild 19. Barn på cykel

En generell tumregel säger att barn inte är mogna att cykla i trafiken på egen hand förrän de är 11-12 år (finns det cykelbanor kan yngre barn cykla på egen hand). Samtidigt vill vi ju att barnen ska bli självständiga och t ex kunna ta sig till skolan på egen hand. Det är viktigt framför allt för den egna utvecklingens skull, men också för att det är bra att röra på sig.

Där trafiken är lugn och inte så intensiv kan man cykla tillsammans med sitt barn när barnet är i 7-8 års ålder. Man bör dock välja att gå över korsningar. För cykling i mer trafikerade miljöer bör man vänta lite till. Vinglar barnet till samtidigt som bilar passerar, kan otäcka olyckor uppstå.

Dessutom är det lag på att barn ska använda cykelhjälm. Även som förälder bör man förstås också använda cykelhjälm.

När det börjar bli dags för ditt barn att cykla helt på egen hand kan det vara bra att först fundera på om det finns bättre och sämre vägar att välja. Kanske kan barnet till en början kliva av cykeln och gå över korsningar, för att så småningom cykla hela vägen.

Trehjuling

Vid 1,5 års ålder brukar barn kunna använda trehjuling. Där efter kan man låta barnet använda en balanscykel.

En balanscykel är en cykel utan trampor.

Tänk på att farten kan bli hög även i en liten nerförsbacke och det kan vara svårt att bromsa. Grus och gropar i marken kan ställa till med problem. Använd hjälm och lek alltid i bilfria miljöer under vuxnas överinseende.

Tvåhjuling för barn

Vid 5-6 års ålder är barnet moget för en tvåhjuling. Köp inte en tvåhjuling med stödhjul. Barnet kommer lätt upp i höga hastigheter och om olyckan är framme kan det skadas allvarligt. Dessutom tvingar stödhjulen barnet att luta sig åt fel håll i kurvor, vilket kan vålla problem när de tas bort.

När man ska köpa den första riktiga cykeln bör man ta med sig barnet så att man kan prova ut en som är lagom stor. Mindre barn ska nå ner till marken med båda fötterna när de sitter på sadeln. Barnets första cykel bör vara utrustad med fotbroms.

Vänta med växlar och handbroms. Barn har fullt upp med att hålla balansen, styra och bromsa.



Barn på cykel...

- På egen hand i trafiken.
- Cykelhjälm.
- Trehjuling.
- Balanscykel.
- Tvåhjuling.

Bild 20. Om olyckan är framme

Det är lätt att köra omkull med cykel. Det är också lätt att köra på en annan person om man inte är uppmärksam på ens omgivning när man cyklar i trafiken.

De vanligaste olyckorna är så kallade singelolyckor, dvs att man cyklar omkull, ofta för att det är halt eller löst grus på vägen.

De allvarligaste olyckorna sker i kollision med bil eller ännu tyngre fordon.

Vid en krock kan allvarliga huvud- och nackskador uppstå. Vid en sådan olycka är det viktigt att **ringa 112**.

När man ringer 112 får man svara på ett antal frågor:

- *Vad har hänt?*
- *Var har det hänt?*
- *Vilket telefonnummer ringer man från?*

Dessa frågor ställs för att ambulansen så fort som möjligt ska kunna hitta platsen där olyckan ägt rum.

Tänk på att man bara ska ringa 112 när man är i en nödsituation som kräver omedelbar hjälp.

