



SÄKER TRAFIK

# Trafiksäkerhet för seniorer



Trafiksäkerhet  
för seniorer.



Ökad livskvalitet och självkänsla.



- Genomgång av material
- FixaMinGata
- Ny teknik i våra bilar
- ID-kort
- Snabbtest

Innehåll bildspel

# Trafiksäkerhet för seniorer.



Ökad livskvalitet och självkänsla.



# Genomgång av materialet



- Musklerna och skelettet stärks och konditionen blir bättre.
- Cykeln är ett fordon, se till att den är säker.
- Cykelbana i första hand.
- Det finns olika typer av cyklar som ökar möjligheterna för dig att cykla säkert.
- Huvudskadorna är bland de vanligaste skadorna.

# 1. Cykeln som motion och transport





- Att använda cykelhjälm.



### Diskussionsfrågor

Vad kan man göra för att minska riskerna när man cyklar?

Varför avstår många från att använda cykelhjälm?

# 1. Cykeln som motion och transport



## Tips på aktiviteter

- Värderingsövning "4 hörn".
- Ta med en cykelhjälm till utbildningstillfället för att visa hur den ska sitta och kontrollera att den är CE-märkt.
- Ta med en cykel som uppfyller lagkravet. Ge deltagarna i uppdrag att se över sin egen cykel till nästa gång.

# 1. Cykeln som motion och transport

# Olika typer av elcyklar



- Elcykel max: 250W
- Motoriserad cykel  
(Moped klass II) 250-1000 W
- Snabb elcykel  
(Moped klass I) 1000-4000W

2. Extra kraft med motor på cykeln



	Elcykel	Motoriserad cykel (Moped klass II)	Snabb-elcykel (moped klass I)
Maxhastighet med elassistans	25 km/tim	25 km/tim	45 km/tim
Effekt på motor	Max 250W	250-1000W	1000-4000W
Behov av att trampa för att få elassistans	Ja	Nej	Nej
Krav på körkort	Nej	Ja (Körkort oavsett behörighet, traktorkörkort eller förarbevis för moped klass II)	Ja (Körkort, lägst AM-körkort)
Åldersgräns	Nej	15 år	15 år
Registreringsskylt	Nej	Nej	Ja
Trafikförsäkring	Nej	Ja	Ja
Lagkrav på hjälm	Nej om du är över 15 år	Ja, cykelhjälm	Ja, mopedhjälm
Cykla/köra på cykelbanan	Ja	Ja (om ingen skylt förbjuder klass II-mopeder)	Nej

(Källa: Trivector rapport2016:86)

## 2. Extra kraft med motor på cykeln



## Diskussionsfrågor

- För- och nackdelar med elcykel?
- Behöver man vara mer observant om man kör en elcykel?

## Tips på aktivitet

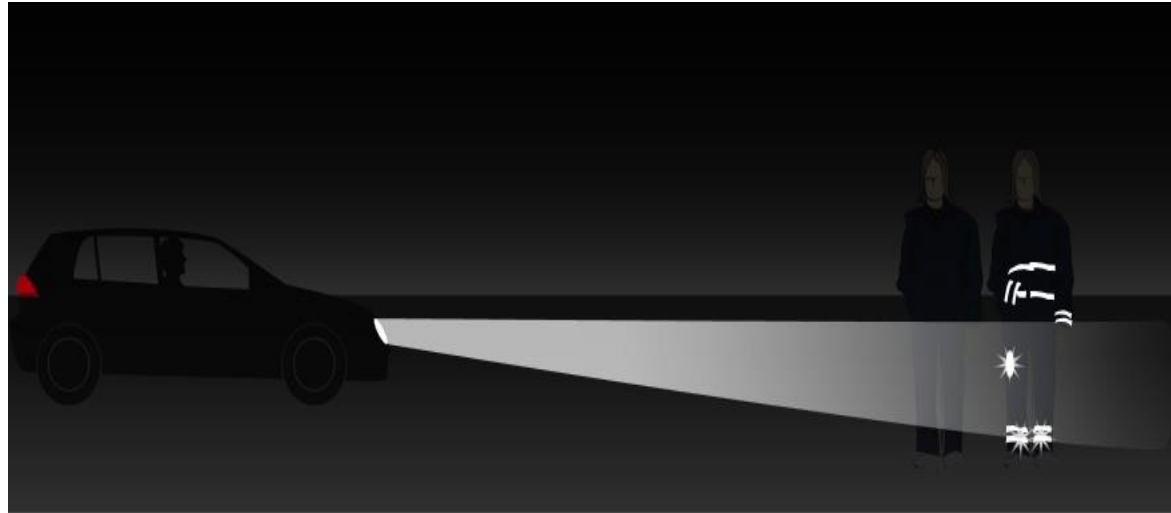
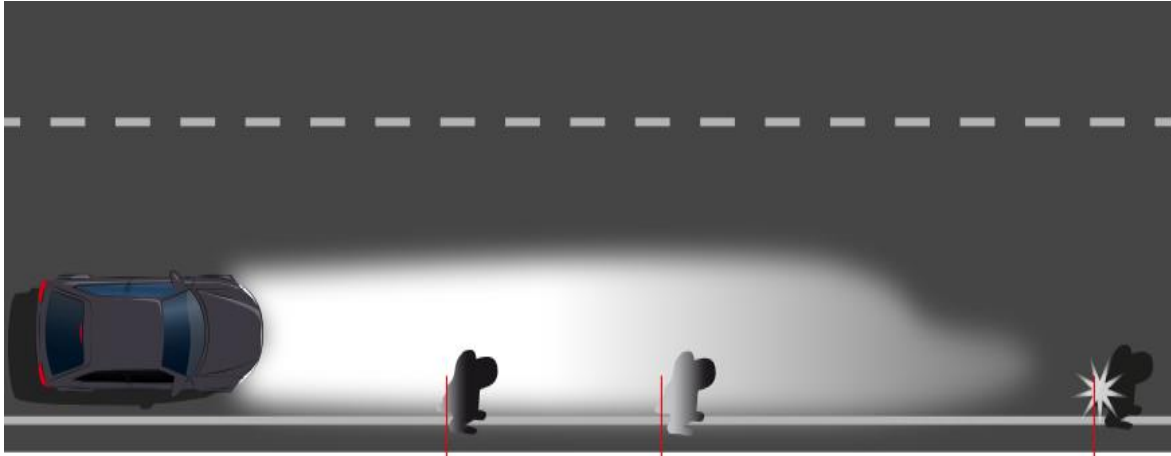
- Låna en elcykel så deltagarna får prova att cykla på ett avskilt område.

# 2. Extra kraft med motor på cykeln



- Olycksrisker ex. nivåskillnader, lösa gångplattor (FixaMinGata kommer vi att gå igenom separat).
- Gå till vänster på gemensam GC-bana.
- Minska halkrisk med halkskydd.
- Hjälpmedel vid promenaden.

### 3. Olycksrisker och att gå till fots i alla väder



- Alltid använda reflex när det är mörkt.
- Har du en reflex ska den sitta på höger sida av kroppen.
- I stadstrafik är det minst lika viktigt att bära reflex.

### 3. Olycksrisker och att gå till fots i alla väder



## Diskussionsfrågor

- Vad kan du själv göra för att minska risken för en fallolycka?
- Hur kan du själv anmäla brister i trafikmiljön?
- Halkskydd kan inte helt kompensera för dålig balans och yrsel. Hur kan du träna dig till en bra balans



## 3. Olycksrisker och att gå till fots i alla väder





## Tips på aktivitet

- Testa halkskydd. Be de deltagare som har egna halkskydd att ta med sig eller låna ihop och prova. Diskutera för- och nackdelar med olika typer av halkskydd.

# 3. Olycksrisker och att gå till fots i alla väder



## Flera tips på aktiviteter

- Testa reflexer. Gå in i ett mörkt rum och ta med en ficklampa. Använd både nya och gamla reflexer och jämför skillnaden.
- Ta en promenad i närområdet, ta med gästavar och se hur de kan göra din promenad lättare och säkrare.
- Ladda ner applikationen "FixaMinGata" till mobilen och notera brister i trafikmiljön. Anmäl sedan bristerna till din kommun.

# 3. Olycksrisker och att gå till fots i alla väder



- Hög ålder är inget hinder att köra motorcykel.
- Kör alltid med heltäckande skyddsutrustning.
- Välj en motorcykel med ABS-bromsar.
- Vanligaste olyckan är där motorcykeln välter.
- Gemenskapen viktig för hälsan.

## 4. Motorcyklister är också oskyddade





## Diskussionsfrågor

- Vad finns det för fördelar med att köra MC.
- Vad kan du som MC-förare göra för att minska risken för en olycka?

## Tips på aktivitet

- Gå på MC-kurs.

4. Motorcyklister är också oskyddade



- Hög ålder är inget hinder att köra bil.
- Det är viktigt att kunna röra på huvud och ögon.
- Anpassa hastigheten efter väglaget.
- Risker och försämrat fokus.
- I viltrika områden är det viktigt att inte bara ha blicken på vägen utan även på omgivningarna.

## 5. Fortsätta att köra bil





- Se till att ha rätt mönsterdjup på dina däck.
- Lag på att ha vinterdäck mellan första december och sista mars om det råder vinterväglag.
- Bilens däck kan utgöra en riskfaktor i trafiken.

## 5. Fortsätta att köra bil



- 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.
- Bibehålla körvana genom att dela på ratten.
- Läkare har en skyldighet att anmäla till Transportstyrelsen om det föreligger medicinska problem för att behålla körkortet.

## 5. Fortsätta att köra bil



## Diskussionsfrågor

- Hur kompenserar du sämre syn och hörsel?
- Vad kan du göra för att hålla dina körkunskaper uppdaterade?
- Vad kan man göra för att minska riskerna i trafiken?
- Hur vet man om och när det är dags att ställa bilen för gott?

## 5. Fortsätta att köra bil



## Tips på aktiviteter

- Gör värderingsövningen ”fyra hörn” med frågeställningen ”vem avgör när man ska sluta köra bil”.
- Boka en timme tillsammans på en halkbana.
- Ge de deltagarna i uppdrag att köra bilen varannan gång, för att bibehålla sin körvana så länge som möjligt. Diskutera hur det har gått vid nästa tillfälle ni ses.

# 5. Fortsätta att köra bil





- Reaktions tiden 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.
- **Förbjudet** att hålla mobiltelefon eller annan kommunikationsutrustning i handen när man kör.

## 6. Mobiltelefon



## Diskussionsfrågor

- Hur gör du om man behöver ringa ett samtal när man sitter i bilen?
- Vad anser du om lagen att det är förbjudet ha mobilen i handen när man kör?

## Tips på aktivitet

- Gör värderingsövningen ”fyra hörn” med frågeställningen ”är det OK att prata i mobilen när jag kör, så länge jag inte håller den i handen”.



# 6. Mobiltelefon



- 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

- Vad är det för risker med att köra bil dagen efter du druckit alkohol?
- Varför tror du att vissa väljer att köra med alkohol i kroppen och vissa inte?

## Tips på aktivitet

- Gör värderingsövningen ”fyra hörn” med frågeställningen ”du observerar en berusad man som är på väg att sätta sig bakom ratten för att köra iväg. Hur reagerar du”?

# 7. Medicin och alkohol

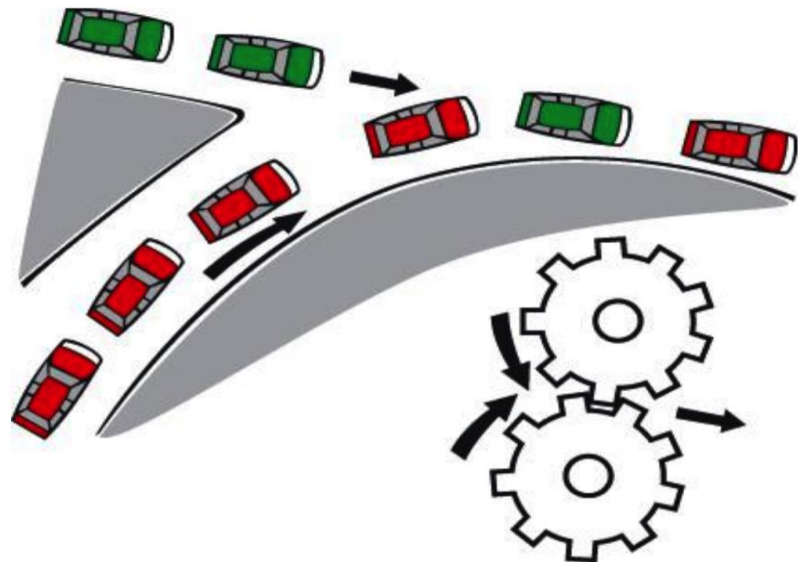
# Cirkulationsplats



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

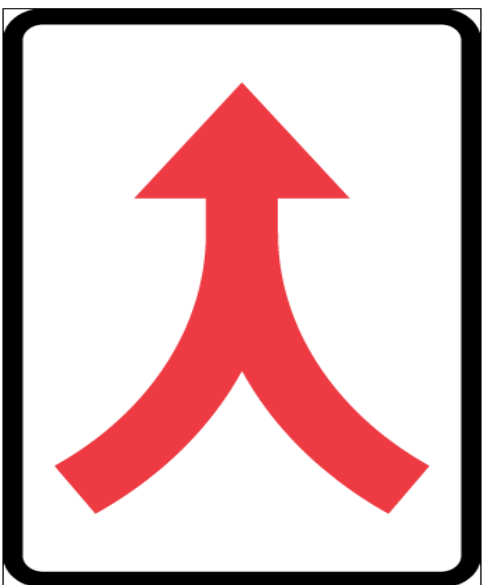
## 8. Nya regler och skyltar





## Sammanvävning/kugghjulsprincipen

- två körfält eller körbanor löper samman till ett och att förarna skall anpassa sig till de nya förhållandena på platsen.



# 8. Nya regler och skyltar



## Cykelpassage

- Vägmarkering för cykel passage och cykelöverfart.



## Cykelöverfart

- Vägmarkering och farthinder som gör att fordon inte kan köra fortare än 30 km/tim.

# 8. Nya regler och skyltar

## Varning för olycka

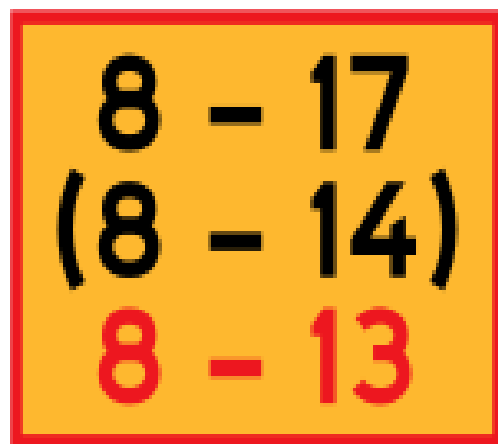


Förekommer på TMA-bilar (skyddsbilar) och tillfällig skyltning i samband med trafikolyckor

## Datumparkering



Förbjudet att parkera fordon på dagar med jämnt datum på den sida av vägen som har jämna adressnummer och på dagar med udda datum på den sida som har udda adressnummer.



## Tidsangivelse

- Tilläggstavla i kombination med vägmärket begränsad hastighet 30 km/tim (hastighet övrig tid 50 km/tim) innebär det att 30 km/tim gäller vardagar 8.00-17.00, (lördagar/dag före helgdag 8.00-14.00) och **sön- och helgdagar 8.00-13.00**
- Finns även som blå tavla med vita och röda siffror i kombination med parkeringsskylt.

## 8. Nya regler och skyltar





Ett reviderat årshjul  
finns som stöd till era  
informationer.

Årshjulet

## Januari - februari

**Säkrare promenader;** hjälpmedel, reflexer och halkskydd

*Handledningen kapitel 3 "Olycksrisker och att gå till fots i alla väder"*

## Mars

**Fortsätta att köra bil;** vad kan man göra för att underlätta bilkörningen och göra den säkrare när man blir äldre? Betydelsen av rätt däck.

*Handledningen kapitel 5 "Fortsätta att köra bil"*

## April

**Distraction och risker vid bilkörning;** olika risker i trafiken, El-cykeln

*Handledningen kapitel 6 "Mobiltelefon" och kapitel 2 "Extra kraft med motor på cykeln"*

Årshjulet

## Maj

**Säker cykling;** säker cykel, cykelhjälms betydelse, trafikregler för cyklisten samt att köra MC.

*Handledningen kapitel 1 "Cykeln som både motion och fordon" samt kapitel 4 "Motorcyklister är också oskyddade"*

## Juni - juli

**Nya regler och skyltar;** cykelpassage, cykelöverfart, cirkulationsplatskörning samt datumparkering.

*Handledningen kapitel 8 "Nya regler och skyltar"*

## 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? Registrera och anmäl på FixaMinGata.

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

*Handledningen kapitel 3 "Olycksrisker och att gå till fots i alla väder" samt kapitel 9 "Nya regler och skyltar"*



## Oktober

### Reflexer, vinterdäck, viltolyckor

*Handledningen kapitel 3 "Olycksrisker och att gå till fots i alla väder" om reflexer och vilt, kapitel 5 "Fortsätta att köra bil" om däck.*

## November

### När ska man sluta köra bil?

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

*Handledningen kapitel 5 "Fortsätta att köra bil?"*

## December

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

*Handledningen kapitel 7 "Medicin och alkohol"*

# Trafiksäkerhet för seniorer.



Ökad livskvalitet och självkänsla.



# FixaMinGata

## Rapportera, visa, eller diskutera lokala problem

(ex.v. graffiti, skräp, trasiga gatustenar eller belysning)

**Ange ett postnummer eller gatunamn och ort:**

ex.v. 'Vasagatan, Stockholm' eller 'Kungsportsavenyn, Göteborg'

... eller hitta min position automatiskt.

### Hur man rapporterar ett problem

- 1 Ange ett postnummer eller gatunamn och ort
- 2 Lokalisera problemet på en karta över området
- 3 Skriv in information om problemet
- 4 Vi skickar rapportern till berörd kommun



### Senaste rapporterade problemen

Kabeltrumma farligt placerad på gc vägen under Saritslövsvägen.

20:08, söndag



Ta bort snöhögarna

11:09, lördag 19 januari 2019





## Rapportera ditt problem

→ Klicka på kartan eller dra kartnålen för att justera platsen

🔍 Eller sök efter en annan plats

**Kategori**

-- Välj en katagori --

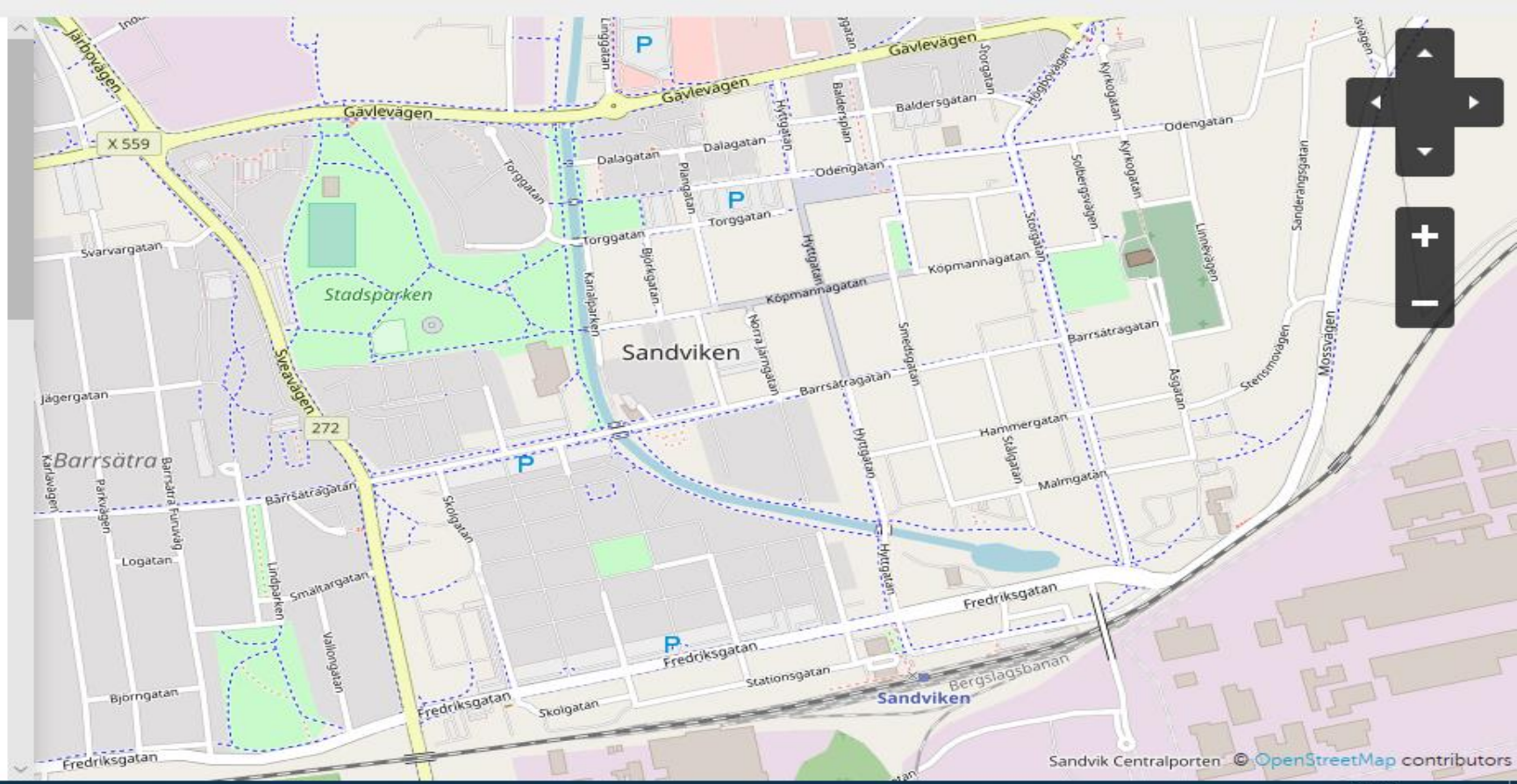
### Offentliga uppgifter

Dessa kommer att skickas till Sandviken eller Trafikverket och publiceras offentligt på sajten, enligt vår [integritetsskyddspolicy](#).

### Sammanfatta problemet

t.ex. 'ett 25 cm stort hål i gatan på Storgatan, nära brevlådan'

✓ Rapportera endast fysiska problem som kan åtgärdas    ✗ Använd inte FixaMinGata för rena synpunkter och förslag

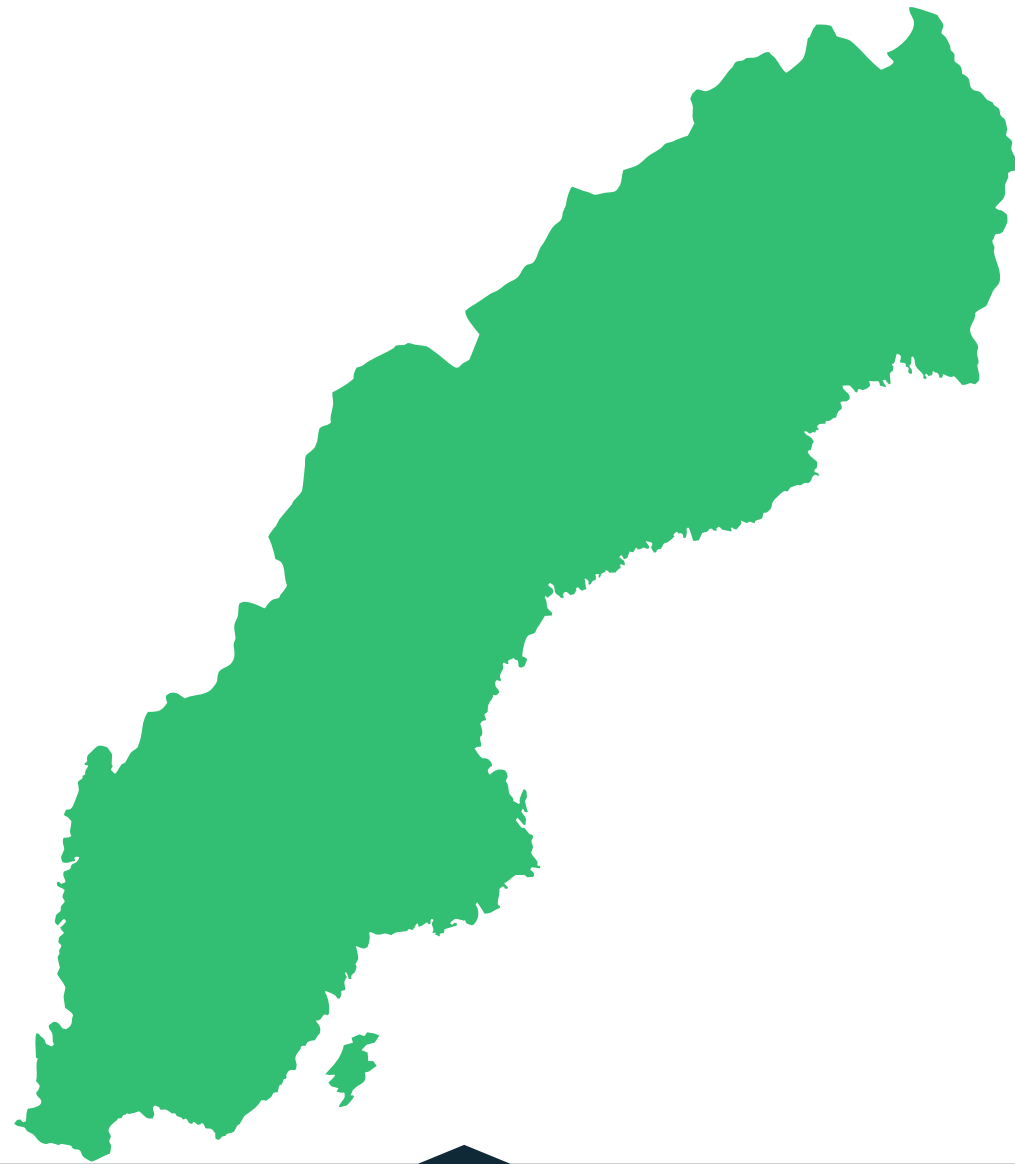


# Lokalisera problemet på en karta





Beskriv problemet



FixaMinGata skickar till rätt kommun

# Trafiksäkerhet för seniorer.



Ökad livskvalitet och självkänsla.



# Ny teknik i våra bilar



**Volkswagen**

Samtliga illustrationer i bildspelet presenteras med tillstånd av Volkswagen Sverige AB.

**Assistans system**





Du bestämmer hastigheten och sedan håller bilen den samtidigt som den automatiskt håller avståndet till bilen framför

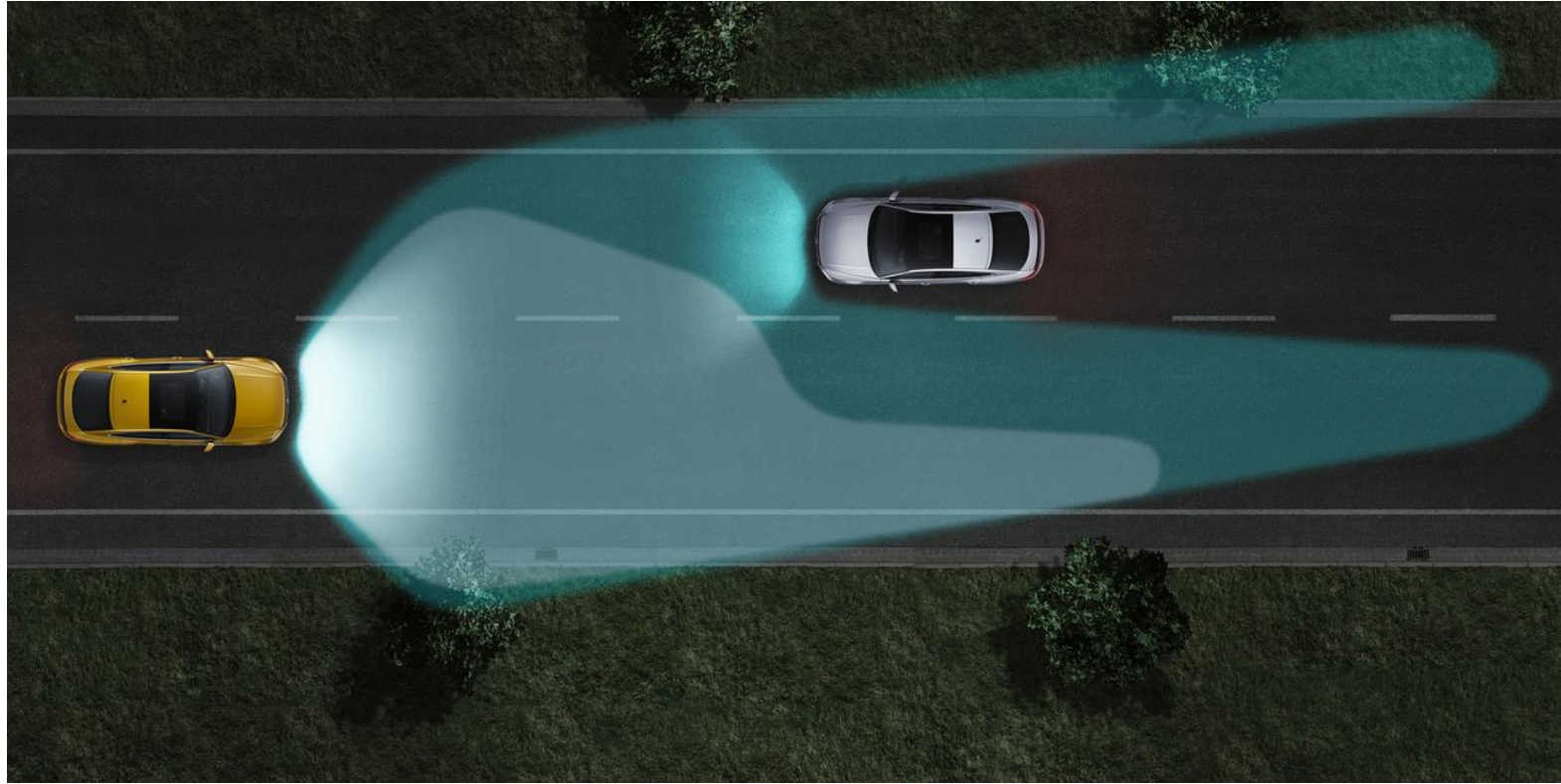
# Adaptiv farthållare



Hjälper dig med avstånd, hastighet och filhållning i köer.  
Du kan slappna av i start-stop trafik.

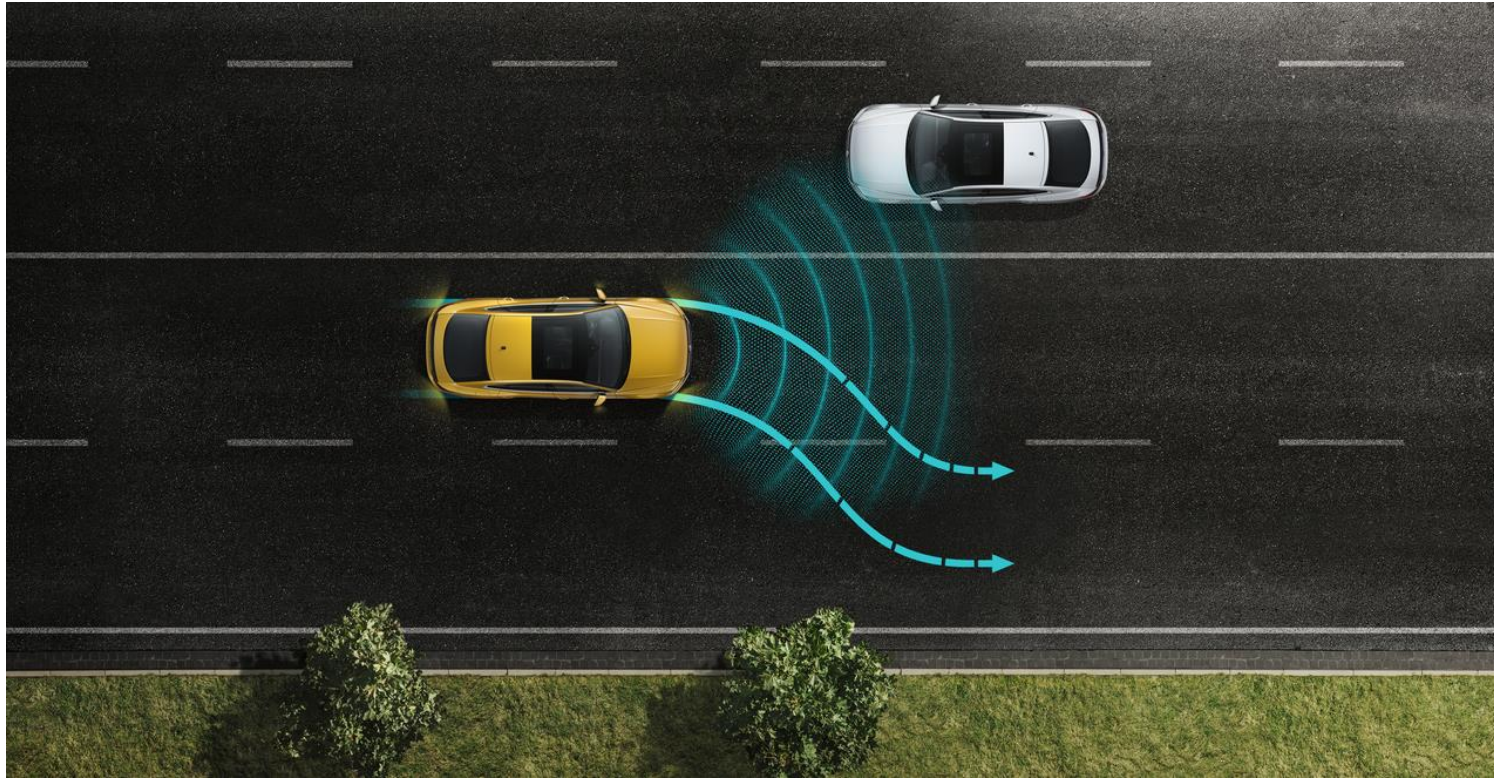
**Traffic jam assist - trafikstockningshjälp**





Gör det möjligt att köra med helljuset på hela tiden utan att mötande trafik bländas. Det gör att den totala belysningen av vägbanan förbättras markant.

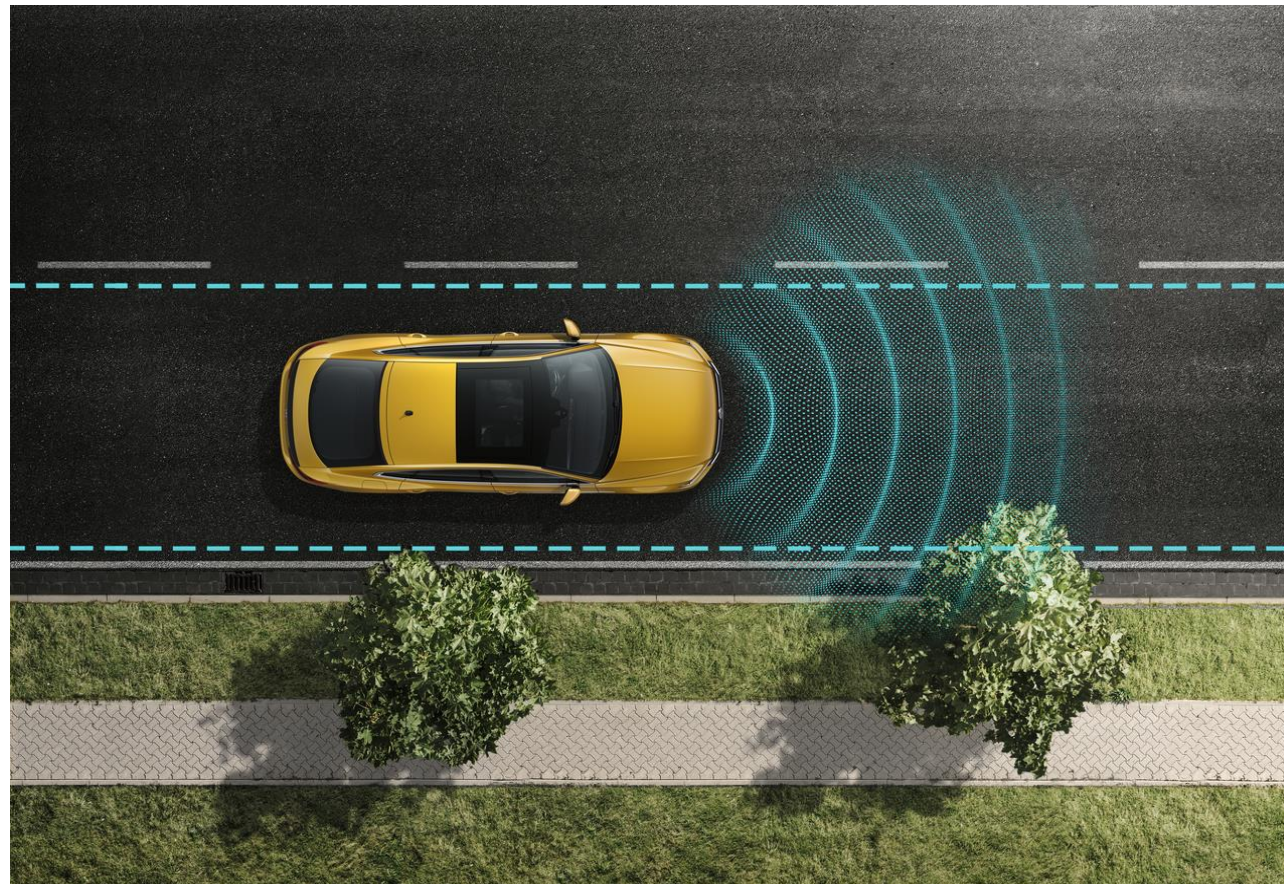
**Dynamic light assist - dynamisk ljusassistans**



Märker om du av någon anledning inte längre kan köra din bil och bromsar ner den till stillastående samt styr in i kryptfilen helt automatisk om du trots uppmaning inte påverkar styrningen.

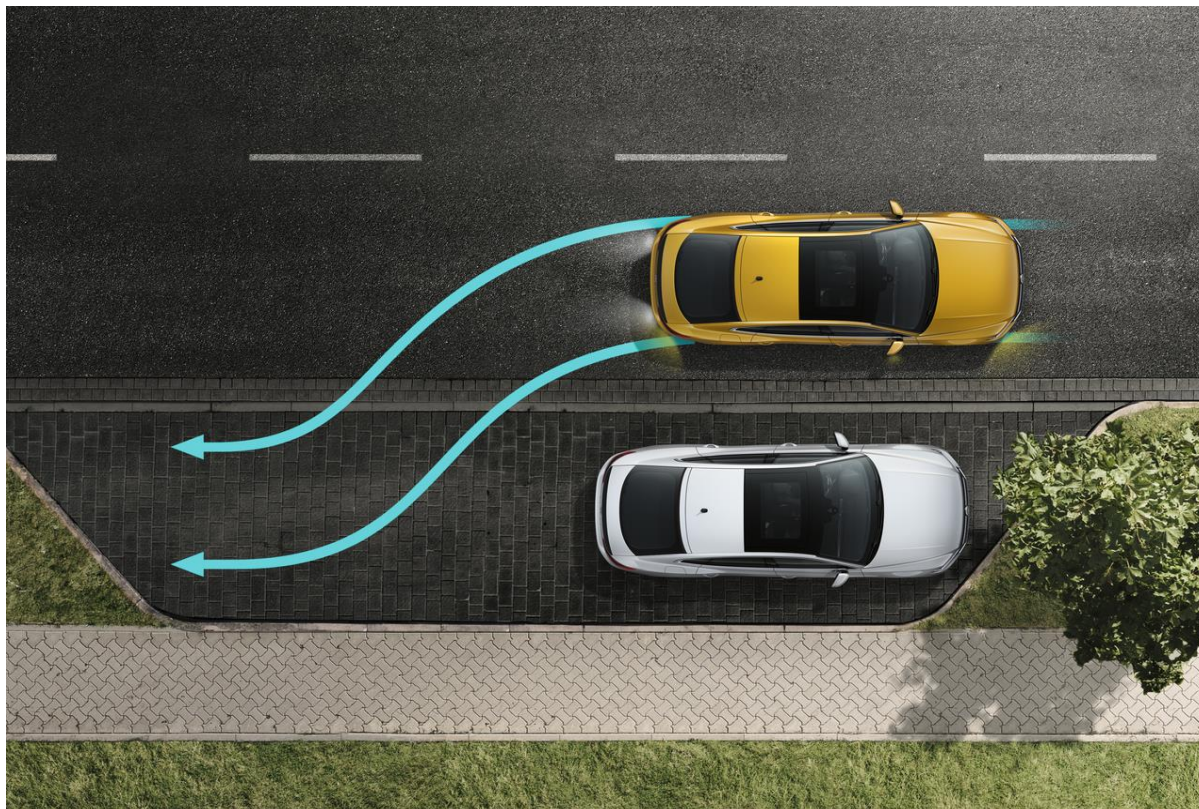
# Emergency assist - nödhjälp





Håller bilen i rätt fil och kan även reagera på andra fordon som till exempel svängande lastbilar.

**Lane assist - körfältshjälp**



Gör det möjligt att parkera delvis automatiskt, både i parkeringsluckor längs med och vinkelrätt mot vägen. Systemet kan dessutom styra ut bilen ur parkeringsrutor.

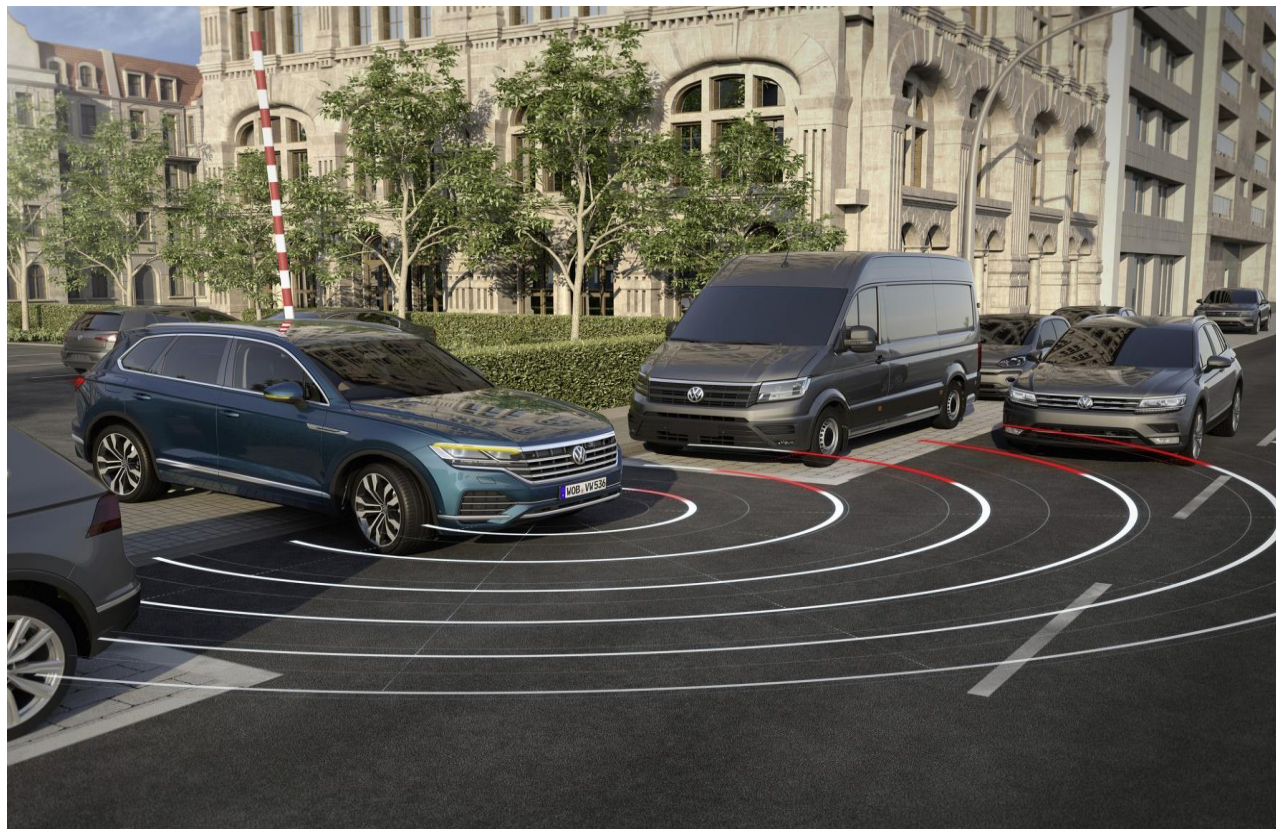
## Park assist - parkeringshjälp





Bevakar området framför bilen och bromsar automatiskt om det finns en risk för en kollision med en fotgängare som går över vägen.

# Pedestrian monitoring – fotgängarövervakning



Cross Traffic Assist "kan se runt hörn" och bilen bromsar automatiskt om du mot förmodan har missat en bil och att det föreligger en risk för kollision.

# Cross traffic assist – korsande trafik hjälp





Värmekameran skapar en värmebild av omgivningarna och visar den direkt på den digitala instrumenttavlan.

Du kan tydligt se både människor och djur.

Systemet kan även varna dig, både visuellt och akustiskt.

# Night vision - mörkerseende



Systemet varnar dig om det befinner sig ett fordon i döda vinkeln via en lampa. Rear Traffic Alert känner av och varnar dig för korsande trafik bakom bilen. t.ex. när du ska backa ut ur en parkeringsficka. Om det behövs så bromsas bilen helt till stillastående.

**Side assist and rear traffic alert –  
hjälp med "dödavinkeln" och trafikvarning bak**

# Trafiksäkerhet för seniorer.



Ökad livskvalitet och självkänsla.



# ID-kort



- Ansökan hos Skatteverket, Polisen eller via någon av de fyra storbankerna.
- För att skaffa ID kort via en bank måste man vara kund i banken.
- Visa upp giltig ID-handling för att få ut det nya ID-kortet.
- Kostnad: 400 till 500 kronor

Skaffa ID-kort istället för att förnya körkortet





- Ansökan görs på bankkontoret.
- Giltigt foto samt giltig legitimation.
- Kontakta bankkontoret innan besöket för att säkra vad man behöver ha med sig.

Ansökan på bankkontor



- När ett ID kort beställs via en bank kan man välja mellan enbart ID kort eller ID kort med bank-ID.
- Bank-ID underlättar legitimering över internet.
- Möjlighet att enbart välja ett kort med Bank-ID, utan den fysiska identifieringen av personen.

ID kort eller ID kort med Bank-ID



- Utfärdad av Skatteverket, bank eller Polisen.
- Svenskt pass – Vinröd pärm och svensk stämpel.
- Körkort – Nationellt körkort.
- Svenskt EU-pass – Vinröd pärm med texten "Europeiska unionen" tryckt på framsidan.

Giltig ID handling



- Giltigt foto.
- Gå till en fotobutik.
- Huvudbonader får inte bäras och inte heller glasögon som är färgade eller mycket mörka.
- Bankpersonal avgör inte om fotot är korrekt.

Foto



- Alltid anmäla det stulet
- Spärra kortet!
- Gör en polisanmälan.



Borttappat ID-kort

# Trafiksäkerhet för seniorer.



Ökad livskvalitet och självkänsla.



# Snabbtest

Du kommer till en korsning med stopplikt, stopplinje saknas. **Var skall du stanna?**

- A. Omedelbart före märket.
- B. Omedelbart innan den korsande vägen.
- C. Minst en billängd före korsningen.
- D. Minst 10 meter före den korsande vägen.

## 1. Trafiksäkerhet för seniorer

Bakom din bil kör en polisbil med växlande rött och blått ljus framtill.

**Hur skall Du bete dig i denna situation?**

- A. Öka hastigheten för att hjälpa polisen.
- B. Köra in till väggkanten och stanna.
- C. Släppa förbi polisbilen.

**2. Trafiksäkerhet för seniorer**



Du tänker köra en el-cykel med 1000 w motor som kan hjälpa dig upp till 45 km/tim.

**Vad gäller?**

- A. Jag måste ha lägst AM-behörighet.
- B. Det räcker med att jag har förarbevis för moped klass 2.
- C. Den räknas som vanlig cykel och det räcker med att ha hjälm + giltig leg.
- D. Jag skall köra på cykelbana.

**3. Trafiksäkerhet för seniorer**

## Vad är sant om belysningen på bilen?

- A. I dagsljus med bra sikt måste jag köra på halvljus.
- B. I dagsljus med bra sikt får jag köra med varselljus **utan** tända baklyktor.
- C. I tätorter med tillfredsställande gatubelysning får jag köra med varselljus även när det är mörkt.
- D. Under mörker får jag köra med både halvljus och varselljus för att se så bra som möjligt.

## 4. Trafiksäkerhet för seniorer

# Vad betyder vägmärket?

- A. Folkracetävling
- B. Kraftigt lutande väg
- C. Varning för olycka
- D. Bilskrot



5. Trafiksäkerhet för seniorer

**Hur nära efter ett övergångsställe för gående får du parkera?**

A. 5 m

B. 10 m

C. Omedelbart efter övergångsstället

**6. Trafiksäkerhet för seniorer**



# Vad betyder märket?

- A. Cykelpassage, cyklisten skall lämna företräde.
- B. Sådana märken finns inte.
- C. Cykelöverfart, cyklisten har företräde.



# Vad innebär datumparkering?

A. Dagar med jämnt datum skall man parkera på den sidan som har jämna husnummer och dagar med ojämna datum skall man parkera på den sidan som har ojämna husnummer

B. Dagar med jämna datum är det förbjudet att parkera på den sidan som har jämna husnummer och dagar med ojämna datum är det förbjudet att parkera på den sidan som har ojämna husnummer

## 8. Trafiksäkerhet för seniorer

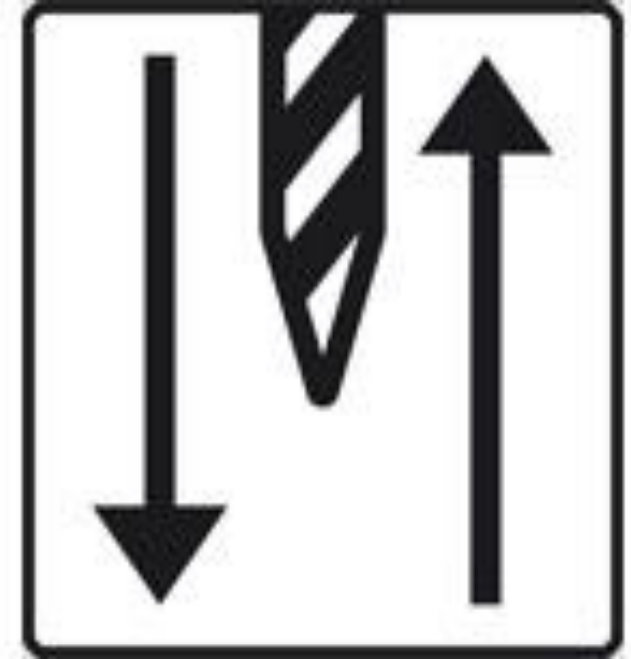
**Längs vägkanten på landsväg finns ofta kantstolpar med reflexer.**

**Vad innebär kantstolpe med orange reflex?**

- A. Reflexstolpe på enskild väg
- B. Att det är en tillfällig reflexstolpe
- C. Den finns vid ex. utfart eller busshållplats

# Vad betyder märket?

- A. Slipstväng.
- B. Mötande trafik börjar om 50 m.
- C. Körfältsindelning på sträcka.







- Trafiksäkerhet för seniorer –Handledning
- [https://ntf.se/media/39126/handledning-seniorer\\_190311\\_web.pdf](https://ntf.se/media/39126/handledning-seniorer_190311_web.pdf)
- Trafiksäkerhet för seniorer – ladda ner
- [https://ntf.se/media/39125/seniorer-i-trafiken\\_190311\\_webb.pdf](https://ntf.se/media/39125/seniorer-i-trafiken_190311_webb.pdf)
- Trafiksäkerhet för seniorer – läs online
- [https://issuu.com/ntf.se/docs/seniorer\\_i\\_trafiken\\_190311\\_webb](https://issuu.com/ntf.se/docs/seniorer_i_trafiken_190311_webb)

Länkar till materialet



SÄKER TRAFIK