

Trafiksäkerhet på lätt svenska

Handledning till informationsmaterialet
Trafiksäkerhet på lätt svenska.



Gångregler



Gå säkert



Cykelregler



Cykla säkert



Synas i mörker



Kör bil säkert



Bilbälte



Barn i bil



Hastighet



Nyktet trafik



Körkort



Kollektivtrafik

Information till handledaren

Introduktion

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 är 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 välja ett säkert fordon och låta barnen åka säkert i bilen.

NTF, Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens Främjande, har deltagit i Sveriges trafiksäkerhetsarbete sedan starten för snart 90 år sedan. NTF är en fri, självständig och idéburen organisation som arbetar för en säker trafik.

Materialet **Trafiksäkerhet på lätt svenska** är framtaget för att på ett enkelt sätt beskriva vad som är viktigt att tänka på i trafiken. Materialet är finansierat av Länsstyrelsens medel till tidiga insatser för asylsökande, så kallade TIA-medel.

Materialet består av denna handledning, en folder samt tolv korta informationsfilmer. Dessutom finns ett bildspel för nedladdning samt dialogkort att använda på språkcaféer och andra mötesplatser. Allt material finns på vår hemsida www.ntf.se (ntf.se/bibliotek/informationspaket/pa-latt-svenska/).

Trafiksäkerhet på lätt svenska kan användas i många olika sammanhang och är upplagt utifrån tolv olika kapitel med en film till varje:

1. Gångregler – regler för gående
2. Gå säkert
3. Cykelregler – regler för cyklister
4. Cykla säkert
5. Synas i mörker
6. Kör bil säkert – regler för bilister
7. Bilbälte
8. Barn i bil
9. Hastighet
10. Nykter trafik
11. Körkort
12. Kollektivtrafik

Ett sätt att använda materialet är i studiecirkelform, där man kan ha en träff per kapitel. Man kan använda materialet i nummerordning eller välja en annan ordning som passar gruppen bättre. Vill man fokusera på trafikreglerna kan man

välja kapitel 1, 3 och 6. Vill man till exempel fokusera på området gående kan man välja kapitel 1 och 2. Man kan också utgå helt från gruppens önskemål och bara välja de kapitel som känns relevanta.

I foldern beskrivs varje område på ett uppslag, utom de specifika kapitlen med trafikregler. Tanken med den stora bilden är att den ska väcka intresse och att man utifrån bilden ska kunna lyfta olika saker att resonera kring. Denna handledning och övriga illustrationer i foldern ger mer underlag till resonemang och diskussion. Dessutom finns en informationsfilm till vart och ett av de tolv kapitlen. Varje sådan film finns också textöversatt på följande språk: arabiska, dari, engelska, franska, persiska, ryska, somaliska, spanska och tigrinja. Du som handledare väljer hur du lägger upp varje område, om du börjar med filmen eller foldern. Det viktiga är att deltagarna får en första förståelse för hur trafiken fungerar i Sverige och hur vi ser på trafiksäkerhet.

Dialogkorten passar bäst när man som handledare sitter med bara några få deltagare. Det finns totalt 36 kort. Tanken är att deltagaren tittar på bilden och läser frågan. På baksidan finns ett kort svar på frågan, och fördjupande fakta till dig som handledare. Detta gör att ni tillsammans kan prata om situationen på bilden. Varje kort har en liten symbol som visar till vilket område det hör, t.ex. cykel eller barn i bil. Dialogkorten beställs från NTF:s webbplats (se ovan).

Inom varje område finns mycket att resonera om. Gruppens intresse och nivå styr vad ni tar upp. Några punkter inom varje område har i den här handledningen rödmarkerats, dem är det allra viktigast att prata om.

Allt material går mycket bra att använda även vid digitala möten. Filmerna är naturligtvis lättast att visa, men från vår webbplats (se ovan) når du varje område i foldern och kan dela innehållet på din skärm och på så sätt få i gång samtalet. Bildspelet går också bra att ladda ner och visa från din skärm. Dialogkorten däremot behöver du själv ha fysiskt, och sedan kan du hålla i kortet och visa deltagarna även vid ett digitalt möte.

I denna handledning finns, utöver mer fakta, länkar där du som handledare kan läsa mer och hitta ytterligare filmer att visa. På www.ntf.se (bibliotek/informationspaket) finns mer trafiksäkerhetsmaterial som vänder sig till småbarnsföräldrar, skolbarnsföräldrar, tonårsföräldrar och äldre. Dessa målgruppsanpassade material är översatta till olika språk och finns tillgängliga för utskrift eller beställning till självkostnadspris.

Hela hemsidan www.ntf.se går att översätta med hjälp av Google Översätt.

1. Gångregler – regler för gående



Gå på trottoar eller gångbana om det finns. På väg eller gemensam gång- och cykelbana ska du gå på vänster sida.

När du är ute och går så välj helst att **gå på en trottoar eller gångbana**. Om du går på en väg eller på en gemensam gång- och cykelbana ska du **gå på vänster sida**. Då ser du cyklister eller andra fordon som du möter. Cyklisterna på gång- och cykelbanan ska väja för dig.

När du ska gå över en väg ska du helst göra det på ett övergångsställe. Bilar och andra fordon som är på vägen, har väjningsplikt vid ett övergångsställe. Det betyder att de ska stanna och släppa över dig som går. Men du är ansvarig för att se dig för och söka ögonkontakt med föraren så att du vet att denne tänker stanna. Gå när du ser att bilen stannar. Om övergångsstället har trafikljus får du vänta med att gå över tills det lyser grönt för dig och du ser att bilarna

stannar. Finns det inget övergångsställe så se dig noga för och gå rakt över vägen när det inte kommer någon bil. Välj gärna en plats där bilarna kör extra långsamt, till exempel där det finns farthinder av något slag.

På motorvägar är det alltid **förbjudet att gå**. Det finns också andra vägar med hög hastighet där du inte får gå. Då finns vägmärket "Förbud mot gångtrafik" där.

Även när du går är det viktigt att **alltid vara uppmärksam** på vad som händer i trafiken. Därför är det lämpligt att inte titta i mobilen, eller lyssna i hörlurar. Du ska visa hänsyn mot andra i trafiken och göra vad du kan för att inte skada dig själv eller någon annan.

Vilka risker finns med att inte följa de regler som finns för gångtrafikanter? Resonera och diskutera dessa felaktiga beteenden!

- Gångtrafikanter är inte till vänster och cyklister är inte till höger på en gemensam gång- och cykelbana.
- Går på höger sida på en landsväg.
- Går på en motorväg eller annan väg där det är förbjudet att gå.
- Tittar i mobilen när gångtrafikanter korsar en gata.

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om regler för att gå säkert: www.youtube.com/watch?v=jEkPjFtnN1s&list=PLSHWdQAtxRN4eGSln87iPfkhtIBZeM_h-&index=1&t=7s

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSln87iPfkhtIBZeM_h-

NTF om gående: www.ntf.se/konsumentupplysning/gaende/

NTF om halkskydd: www.ntf.se/konsumentupplysning/gaende/halkskydd/

Transportstyrelsens regler för gående: www.transportstyrelsen.se/sv/Lattlast/Sakerhet-pa-vagarna/Regler-i-trafiken/Regler-for-dig-som-gar-i-trafiken/

Trafikverket om säkerhet för gående : www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/Gaende/

Film om trafikregler till fots: www.youtube.com/watch?v=8r7tXt9ZFOY

Länsförsäkringars film om broddar: www.youtube.com/watch?v=DkHTSsAS9Jk

2. Gå säkert



Det är viktigt att se sig för och att få **ögonkontakt** med andra. Gå över gatan på ett övergångsställe. Vänta tills bilen sett dig och stannat.

Det är viktigt att se sig för och att få ögonkontakt med andra. Gå över gatan på ett övergångsställe. Vänta tills bilen sett dig och stannat.

När du är ute och går ska du i första hand gå på trottoarer och gångbanor. När du ska korsa en väg bör du välja att **gå över gatan på ett övergångsställe**. Du ska se dig noga för. Bilen ska stanna för den som går, men de som går har aldrig rätt att kliva rakt ut i gatan. Barn på sparkcykel, skateboard och andra lekfordon räknas som gående.

Vid vissa övergångsställen finns det trafikljus. Du som gående ska vänta med att gå över gatan tills ljuset visar grön gubbe. Oftast finns det en knapp på stolpen där du trycker för att visa att du vill gå över gatan. Ta ögonkontakt med bilföraren så att du är säker på att bilen stannar även om det visar grönt ljus för dig.

Om det inte finns något övergångsställe där du behöver korsa vägen ska du se dig noga för och gå rakt över vägen.

Innan du går över vägen, oavsett om det är på ett övergångsställe eller inte, ska du titta vänster-höger-vänster för att försäkra dig om att inget fordon kommer.

När du går utefter en landsväg ska du **gå på vänster sida**, för att på ett enkelt sätt kunna få ögonkontakt med de fordon du möter. På en gemensam gång- och cykelväg ska du också gå på vänster sida. Ögonkontakt är viktig även här.

Eftersom det är så viktigt att se sig för i trafiken, måste du se upp och kan inte titta på din mobiltelefon alltför ofta. Det kan också vara olämpligt att använda hörlurar som stänger ute mycket av ljudet runt omkring.

På vintern är det ofta halt. Då kan det vara lämpligt att använda någon typ av broddar på sina skor.



Vilka risker ser du på bilden? Resonera och diskutera!

- Barn – oberäknliga, styrs av fantasi och lek, kan inte reglerna.
- Vuxen – ögonkontakt med föraren.
- Bilens hastighet och stoppsträcka – hinner bilen stanna eller inte?
- Förarens uppmärksamhet – har föraren sett den gående, kanske har föraren solen i ansiktet?
- Vägslag – är det halt eller regnigt?

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om gående: www.youtube.com/watch?v=bWV5o26uAUw&list=PLSHWdQAtxRN4eGSln87iPfkH-TIBZeM_h-&index=4

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSln87iPfkHTIBZeM_h-

NTF om gående: www.ntf.se/konsumentupplysning/gaende/

NTF om halkskydd: www.ntf.se/konsumentupplysning/gaende/halkskydd/

Transportstyrelsens regler för gående: www.transportstyrelsen.se/sv/Lattlast/Sakerhet-pa-vagarna/Regler-i-trafiken/Regler-for-dig-som-gar-i-trafiken/

Trafikverket om säkerhet för gående : www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/Gaende/ *Film*

om trafikregler till fots: www.youtube.com/watch?v=8r7tXt9ZFOY

Länsförsäkringars film om broddar: www.youtube.com/watch?v=DkHTSsAS9Jk

3. Cykelregler – regler för cyklister



Cykla helst på en cykelbana. Du ska **cykla på höger sida**, även när du cyklar på en väg. På en gemensam gång- och cykelbana ska du cykla in mot mitten när du möter en gångtrafikanter.

På en **cykelöverfart** har bilisterna väjningsplikt och ska lämna cyklisterna företräde. På en **cykelpassage** har cyklisterna väjningsplikt och ska lämna bilisterna företräde. Så det gäller att ha koll på vägmarkeringar och vägmärken. Du ska alltid se dig för och söka ögonkontakt med bilföraren när du ska korsa en gata.

När du cyklar på en väg ska du följa vägmärkena. Vid en stoppskylt ska du stanna och låta fordonen på den korsade vägen passera. Vid skylten väjningsplikt ska du också låta fordonen på den korsande vägen åka först.

Om du kommer till ett övergångsställe när du cyklar har du väjningsplikt och ska låta gångtrafikanterna passera först.

Tänk på att bilister, och speciellt förare i lastbilar och bussar, **har svårt att se dig när du är bredvid fordonen**. Välj

därför att vara bakom eller framför fordonen när du närmar dig en korsning där du ska köra rakt fram och fordonen kan svänga till höger. I vissa städer finns det så kallade cykelboxar. Det är en anpassad yta, tydligt målad och med en cykelsymbol, där du som cyklist ska vänta. Vid grönt trafikljus kör du ut i korsningen före andra fordon som kanske ska svänga. Se dig alltid noga för i korsningen.

Om du skjutsar barn på cykel ska de sitta i en cykelsits och använda cykelhjälm. Enligt lag ska alla under 15 år ha hjälm när de cyklar, men även du som vuxen behöver ha hjälm för att skydda ditt huvud om du ramlar.

Det är viktigt att **ha full uppmärksamhet** på trafiken när du cyklar, så undvik att titta i mobilen eller lyssna i hörlurar. Du ska visa hänsyn mot andra i trafiken och göra vad du kan för att inte skada dig själv eller någon annan.

Vilka risker finns med att inte följa de regler som finns för cyklister? Resonera och diskutera om dessa felaktiga beteenden!

- Cyklar på fel (vänster) sida av vägen eller cykelbanan.
- Tittar i mobilen när cyklisten korsar en gata.
- Inte använder cykelhjälm.
- Inte följer vägmärken som visar att man har väjningsplikt.
- Cyklar bredvid en buss eller lastbil som ska svänga höger när cyklisten ska cykla rakt fram.

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om att cykla säkert: www.youtube.com/watch?v=dvHHlnx2Iho&list=PLSHWdQAtxRN4eGSl-n87iPfkhtIBZEM_h-&index=2&t=4s

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSl-n87iPfkhtIBZEM_h-

NTF om regler för cyklister: www.ntf.se/konsumentupplysning/lagar-och-regler/cykel-moped-mm/

NTF om cyklar: www.ntf.se/konsumentupplysning/cyklar/

Transportstyrelsen om trafikregler för cyklister:

www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Trafikregler/Cyklist-mopedist-motorcyklist/Trafikregler/

Trafikverket om säkerhet för cyklister:

www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/sakerhet_pa_cykel/

Trygg Hansas film om barn på cykel: www.youtube.com/watch?v=1t9SWMYl4PE

NTF:s kortfilm om cykelhjälm: www.youtube.com/watch?v=8vm-otXcgGw

4. Cykla säkert

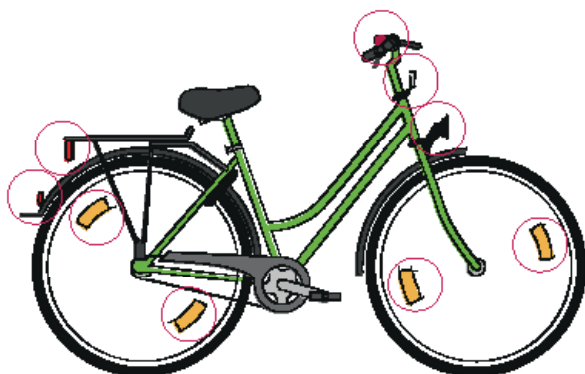


I Sverige är det lag på att alla barn under 15 år ska använda **cykelhjälm**. Det är lika viktigt även för vuxna att använda hjälm när man cyklar.

Att cykla är både roligt, praktiskt och bra för miljö och hälsa. Cykeln är ett fordon och trafikregler gäller även för den som cyklar.

Om det finns en cykelbana i närheten bör du cykla där, annars ska du **cykla på höger sida av vägen**. Cykelbanan kan vara delad med en linje, då ska cyklisten vara på ena sidan och gående på den andra, som skylten visar. Cykelbanan kan också vara gemensam, då delas utrymmet mellan den gående och cyklisten. Cyklisten ska hålla till höger, men väja mot mitten vid möte med gångtrafikanter. Både cyklister och gångtrafikanter ska söka ögonkontakt med den de möter.

Om man är över 15 år får man skjutsa ett barn under 10 år. Om man är över 18 år får man skjutsa två barn under 6 år. Cykeln ska ha lämpliga säten och skydd för cykelns ekrar. Två ungdomar/vuxna får inte skjutsa varandra, om man inte har en cykel som är byggd för passagerare. Man får alltså inte skjutsa någon direkt på pakethållaren.



Barn under 15 år måste enligt lag använda cykelhjälm. Cykelhjälm är den viktigaste säkerhetsutrustningen för alla cyklister. Cirka hälften av de cyklister som omkommer skulle ha överlevt om de använt hjälm.



Barn i förskoleålder bör använda en hjälm med grönt spänne, som 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.

En rätt utrustad cykel ska enligt lag ha bromsar som fungerar och en ringklocka. Om du ska cykla i mörker måste cykeln ha lampa fram (vitt sken) och bak (rött sken) samt reflexer (orange) i sidan.

Det är klokt att även ha ett bra lås på sin cykel så att ingen kan stjäla den.

4. Cykla säkert

Vilka risker ser du på bilden? Resonera och diskutera!



- Rätt utrustad cykel – fungerar bromsar, finns lampor och reflexer?
- Cykelhjälm – risker med att inte använda?
- Ögonkontakt/samspel med andra trafikanter.
- Barn – ovana cyklister.

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om att cykla säkert: www.youtube.com/watch?v=Hk9DcbbFS5kX

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSln87iPfkTIBZEM_h-

NTF om regler för cyklister: www.ntf.se/konsumentupplysning/lagar-och-regler/cykel-moped-mm/ *NTF om cyklar:* www.ntf.se/konsumentupplysning/cyklar/

Transportstyrelsen om trafikregler för cyklister:

www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Trafikregler/Cyklist-mopedist-motorcyklist/Trafikregler/

Trafikverket om säkerhet för cyklister:

www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/sakerhet_pa_cykel/

Trygg Hansas film om barn på cykel: www.youtube.com/watch?v=1t9SWMYl4PE

NTFs kortfilm om cykelhjälm: www.youtube.com/watch?v=8vm-otXcgGw

5. Synas i mörker



I mörker och skymning bör reflexer användas så att du syns.

Det finns många olika typer av reflexer; till exempel reflexväst, reflex att ha runt fot- och handled, reflex som hänger i ett snöre från jackan, reflexer påsydda på kläderna eller de som passar till barnvagnen eller hunden.

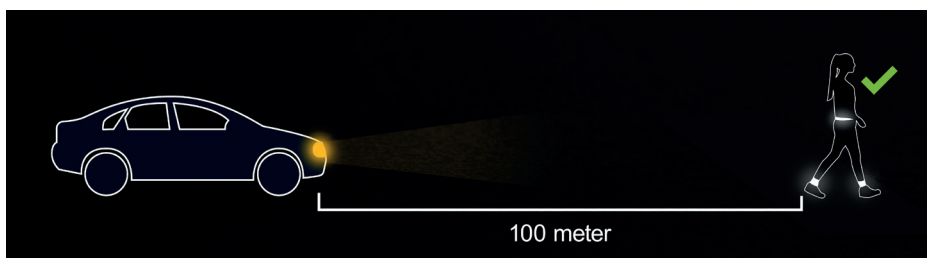
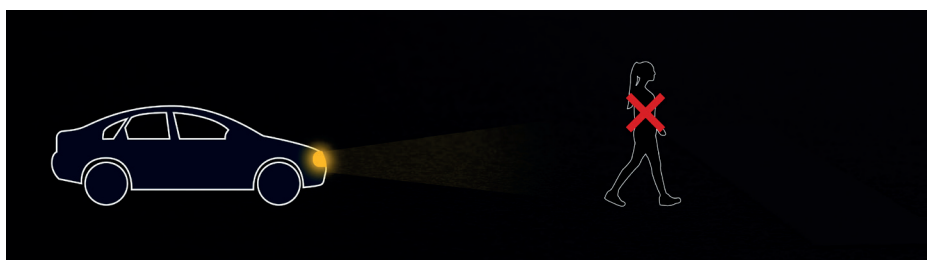
Reflexvästen syns mycket bra på långt håll och fungerar bra även i dimma, regn och snöfall. Reflexen runt hand- och fotled visar tydligt att det är en person som rör sig. För barn är det allra bäst med reflexer som sitter fastsydda på kläderna. Det viktigaste är inte vilken du väljer, utan att du **använder reflex**.

När det är mörkt måste cykeln ha lampa fram (vitt sken) och bak (rött sken) samt reflexer (orange) i sidan.

Reflexen ska finnas där bilarnas lampor lyser, ner mot benen. Det är bra att ha flera reflexer så att man syns från alla håll, till exempel runt hand- och fotleder eller hängande från jackan och på ryggsäcken.

Reflexen behövs även där det finns gatlyktor. Du ser andra, men den som sitter i bilen ser kanske inte dig. Ibland kan det vara svårt att förstå hur dåligt man syns inifrån en bil.

Räkna med att du inte syns alls, så blir det säkrare!



Om du har mörka kläder upptäcker en bil med halvljus dig på 20-30 meters avstånd och om du har ljusa kläder syns du från 60 meter. Om du bär reflex ser bilen dig redan på över 100 meters håll och får gott om tid att hinna bromsa eller stanna.

5. Synas i mörker

Vilka risker finns om du inte använder reflex? Resonera och diskutera!



- Bilföraren ser dig kanske inte alls när du ska gå över vägen.
- Bilföraren hinner inte stanna.
- För- och nackdelar med olika typer av reflexer.
- Cykelbelysning.

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om att synas i mörker: www.youtube.com/watch?v=A_7WazNMf-U

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSlN87iPfkHTIBZeM_h-

NTF om reflexer: www.ntf.se/konsumentupplysning/gaende/reflexer/

Trafiken i skolans film om att gå säkert i mörker och halka: www.youtube.com/watch?v=3NrGwHw1MUI

Testfakta om reflexer: www.testfakta.se/guider-och-artiklar/f%C3%B6r%C3%A4ldrar-och-barn/falsk-trygghet-med-fel-reflex

SP:s film om reflexer: www.youtube.com/watch?v=fHzvXJUE_Kk&t=1s

UR:s serie Gatsmart, avsnitt om reflexer: www.urkola.se/Produkter/171741-Gatsmart-Morker-och-reflexer

6. Kör bil säkert – regler för bilister



När du kör bil måste du följa trafikreglerna och visa hänsyn till andra trafikanter. Speciellt viktigt är det att visa hänsyn mot de som går och cyklar, mot barn och äldre.

För att få köra bil i Sverige måste du ha ett giltigt körkort. Ett år efter att du fått uppehållstillstånd behöver du ett svenskt körkort för att få fortsätta köra, om du inte har ett körkort från något land inom EES (EU och några fler länder). Har du ett EES-körkort kan det bytas till ett svenskt utan att du behöver göra något förarprov.

Om du äger en bil ska säkerheten kontrolleras och godkännas vid en besiktning. Det görs vanligtvis en gång om året. Däcken bör du kontrollera själv med jämna mellanrum, när det gäller mönsterdjup och lufttryck. Det är lag på vinterdäck vid intervägslag 1 december - 31 mars. Mönsterdjupet ska då vara minst 3 millimeter. Dubbdäck får användas 1 oktober – 15 april. Se till att bilens lyktor fram lyser när du kör bil.

När du ska köra bil måste du vara nykter, utan droger och vara utvilad. Det får inte vara fler personer i bilen än det finns platser med bilbälten. Alla ska använda bilbälte, både i framsätet och baksätet. Du som kör ansvarar för att alla under 15 år använder bältet eller ett bilbarnskydd. Barn som är kortare än 135 centimeter ska sitta i en bilbarnstol. En bakåtvänd bilbarnstol är säkrast tills barnet är minst 4-5 år.

Det finns många trafikregler att följa när du kör bil. För att hjälpa dig finns vägmärken och vägmarkeringar. Vägmärket

Väjningsplikt innebär att du ska släppa fram fordon på den korsande vägen. Du måste också släppa fram fordon vid en Stoppskylt. Där måste du stanna helt. På en väg som är **Huvudled** har fordon på korsande gator väjningsplikt mot dig. Om du inte kör på en huvudled och det inte finns några vägmärken ska du stanna för bilar som kommer från höger – det kallas **Högerregeln**.

Varje väg har en hastighetsgräns som du inte får överskrida, hastighetsgränsen står på ett vägmärke. Om det är halt, snöar eller regnar behöver du köra saktare än vad som står på skylten.

I en **cirkulationsplats** har du väjningsplikt mot bilarna inne i cirkulationen, det betyder att du ska vänta och släppa före bilarna som kör i cirkulationen. Om det finns pilar som visar vilken fil du ska välja beroende på vart du ska åka, så följ dem. När det inte kommer någon bil kan du köra in, och hålla åt höger, du ska åka motsols. När du åker ut från cirkulationsplatsen ska du blinka. Om du behöver byta fil inne i cirkulationen – se dig för, blinka och byt när det kan ske utan risk. blinka så att andra trafikanter vet vad du tänker göra. Om det finns gångtrafikanter eller cyklisterna som passerar gatan där du kör ut från cirkulationen, ska du släppa dem före.

Vilka risker finns med att inte följa de regler som finns för bilister? Resonera och diskutera dessa felaktiga beteenden!

- Bilföraren blinkar inte när den ska svänga eller byta fil.
- Bilföraren stannar inte vid stoppskylt.
- Bilföraren väntar inte vid väjningsplikt.
- Bilföraren kan inte högerregeln.
- Bilföraren kör för fort.
- Bilföraren eller passagerarna använder inte bälte.

6. Kör bil säkert – regler för bilister

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om regler för att köra bil säkert: www.youtube.com/watch?v=NswfTDjfeDg&list=PLSHWdQAtxRN4eGSln87iPfkhtIBZEM_h-&index=3

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSln87iPfkhtIBZEM_h-

NTF om däck: www.ntf.se/konsumentupplysning/dack/

Transportstyrelsen om utländska körkort: www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Korkort/har-korkort/utlandskakorkort/

Transportstyrelsen om cirkulationsplats: www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Trafikregler/Generellatrafikregler/Cirkulationsplats/

Se fler länkar under kapitel 7 – 11.

7. Bilbälte



Alla som åker i bilen ska använda bilbälte, både i fram- och baksätet. Den som kör bilen ansvarar för att alla under 15 år använder bilbälte och rätt skyddsutrustning. Bilbältet ska sitta nära kroppen, axelbandet över bröstet och höftbandet ner mot låren.

Bilbältet är den absolut viktigaste säkerhetsdetaljen i bilen. Det kan vara skillnad mellan liv och död vid en olycka, även i låga hastigheter. I bilen får det **aldrig åka fler personer än det finns platser med bilbälte**. Moderna bilar har ofta krockkuddar. De tillför extra säkerhet men ersätter inte bilbältet.

Vid en olycka stannar bilen plötsligt, men de som sitter inne i bilen fortsätter framåt tills bältet tar emot. Vid en kollision i 50 km/tim väger vi 40 gånger vår egen vikt, vi blir som om vi vore en elefant i baksätet. Tänk även på att lösa föremål kastas runt i bilen och utgör då en risk.

Att krocka utan bilbälte i 50 km/tim är detsamma som att falla från tredje våningen i ett hus, krafterna är de samma. Vi människor har ofta lättare för att uppfatta faran vid höjder än vid höga hastigheter.



Vilka risker finns det med att inte använda bilbälte? Resonera och diskutera!

- Skaderisk både för sig själv och de andra i bilen.
- De i baksätet blir tunga som en elefant.
- Krockkudden är anpassad för att fungera tillsammans med bältet.

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om att använda bilbälte: www.youtube.com/watch?v=Aoi0nH39pLI

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSln87iPfkHTIBZEM_h-

NTF om bilbälte: www.ntf.se/konsumentupplysning/bilar/skyddssystem/bilbalte

Trafikverket om bilbälte: www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/

Baltesregler/Transportstyrelsen om bältesregler: www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Trafikregler/I-fordonet/

Baltesregler/Film med krocktest utan bälte: www.youtube.com/watch?v=d7iYZPp2zYY

8. Barn i bil

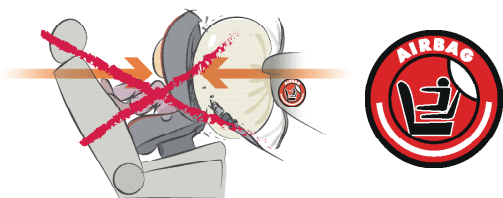


I bilen har barnen bilbälte, både i framsätet och baksätet. Små barn åker bakåtvänt, först i ett babyskydd, sedan i en bilbarnstol. Barn över 4-5 år använder bilens bälte tillsammans med bältesstol eller bälteskudde.

Små barn, upp till 4-5 års ålder, ska åka bakåtvänt i bilen. De har stora tunga huvuden i förhållande till sin vikt och belastningen vid en krock blir alldeles för stor för nacken om barnet skulle sitta framåtvänt. I den bakåtvända bilbarnstolen skyddas barnets huvud, nacke och rygg och stolen fångar upp barnet vid ett plötsligt stopp.

Det är inte farligt om barn sitter med böjda ben när de åker bakåtvänt.

Använd aldrig bakåtvänd stol där det finns en aktiv krockkudde (airbag). Krockkudden kan vid en olycka slå sönder bilbarnstolen, vilket kan medföra att barnet skadas.



Barn som åker framåtvänt måste vara längre än 140 cm för att få sitta på en plats med krockkudde, om inte biltillverkaren skriver något annat i instruktionsboken.

Alla barn måste sitta på en egen plats i bilen, aldrig i någons knä. Det finns ingen som orkar hålla fast barnet vid en olycka, utan barnet kommer att fortsätta framåt och slå sig inne i bilen eller flyga ut ur bilen och skadas allvarligt.

Barn under 135 cm måste enligt lag använda en bilbarnstol som passar barnets storlek och ålder. Först används babyskyddet till barnet är cirka 9 månader, sedan den bakåtvända bilbarnstolen som används till minst 4-5 års ålder. Därefter används en bältesstol och sedan en bälteskudde, kudden bör användas till 10-12 års ålder.



Vilka risker finns det kring hur barn färdas i bil? Resonera och diskutera!

- Barn åker framåtvänt för tidigt.
- Barn sitter i någons knä.
- Bakåtvänd bilbarnstol monteras framför aktiv krockkudde.
- Barn slutar använda bälteskudde för tidigt och sitter direkt på bilens säte.

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om barn i bil: www.youtube.com/watch?v=pf8hEYNQYo8

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSln87iPfkhtIBZEM_h

NTF om barn i bil: www.ntf.se/konsumentupplysning/barn-i-bil

Trafikverket om barn i bil: www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/sakerhet-i-bil/barn-i-bil

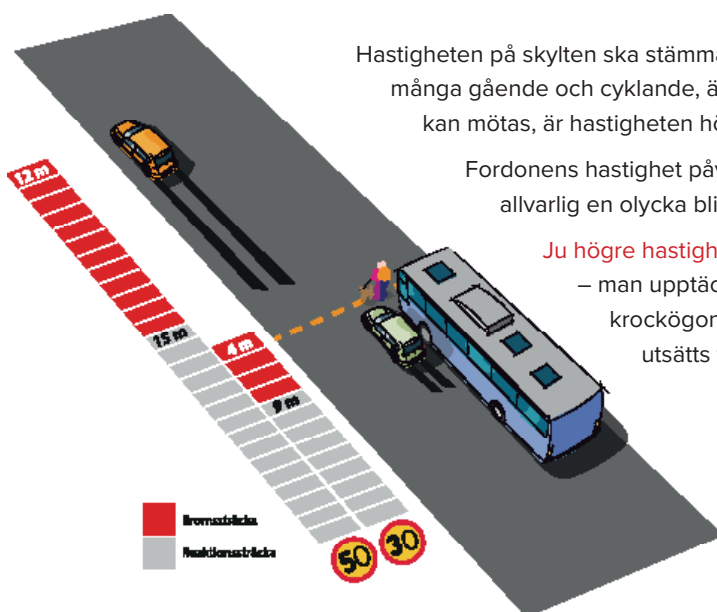
Film från Folksam om barn i bil: www.youtube.com/watch?v=cgL5L41KTOM

Film från Folksam med krocktest av barn i bil: www.youtube.com/watch?v=FoSXinRzPk

9. Hastighet



Den som kör ett fordon får **aldrig köra fortare än den hastighet som står på skylten**. Föraren ska också anpassa hastigheten till de förhållanden som råder. Är det till exempel halt väglag måste föraren sänka farten.



Hastigheten på skylten ska stämma överens med trafikmiljön. I staden, där det finns många gående och cyklande, är hastigheten låg. På motorvägen, där fordonen inte kan mötas, är hastigheten högre.

Fordonens hastighet påverkar hur många olyckor som sker, men framförallt hur allvarlig en olycka blir.

Ju högre hastighet, desto större är risken att föraren inte hinner stanna – man upptäcker faran sent eller inte alls. Hög hastighet i själva krockögonblicket påverkar kraften som fordonet och personerna utsätts för – ju högre kraft desto allvarligare blir skadorna.

Olika hastigheter ger olika stoppträckor. Jämför de båda bilarna på bilden som börjar bromsa på samma plats – bilen som kör 30 km/tim hinner stanna innan den är framme vid personerna som klivit av bussen, dit det är cirka 13 meter. Bilen som kör 50 km/tim har inte ens börjat bromsa utan kör kanske på personerna i 50 km/tim och stannar först efter 27 meter. När det är halt väglag blir stoppträckan ofta dubbelt så lång.

Anpassa hastigheten till vägen, väder och trafikmiljö.

Vilka risker finns det med att köra för fort? Resonera och diskutera!

- Allvarligare skador ju fortare fordonen körs.
- Vilt som korsar vägar på landsbygden.
- Upptäcker faror i trafiken för sent.
- Bilen framför bromsar och avståndet är för litet.
- Lekande barn i närheten av trafik.

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om hastighet: www.youtube.com/watch?v=RyT8uKzimaY

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSlN87iPfkhtIBZEM_h-

NTF om hastighet: www.ntf.se/konsumentupplysning/lagar-och-regler/fordonsforare/hastighet/

Trafikverket om hastighet och stoppträcka: www.trafikverket.se/resa-och-trafik/trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/Hastighetsgranser-pa-vag/hastighet-och-stopptracka/

Film på engelska om hastighet (Nya Zeeland): www.youtube.com/watch?v=FZHQ5eOUNPQ

Film på engelska om hastighet (Kanada): www.youtube.com/watch?v=H5EyOncJLg

10. Nykter trafik



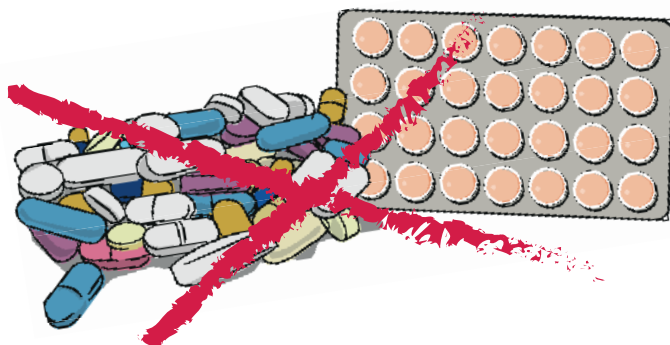
Om man har druckit alkohol får man inte köra bil.

Kör aldrig med alkohol i kroppen, gränsen för rattfylleri går vid 0,2 promille. Det centrala nervsystemet bedövas av alkohol. Därför blir samspelet mellan muskler och nerver sämre, vilket gör att man till exempel reagerar långsammare.

Dagen efter en fest kan man ha alkohol kvar i kroppen och även vara väldigt trött. Man bör vänta med att köra bil tills all alkohol är borta ur kroppen och man är utvilad.

Det finns andra droger än alkohol som påverkar körförmågan. En grupp är narkotika, exempelvis amfetamin, cannabis, kat, heroin och kokain. Man får aldrig köra bil eller annat fordon om man har använt droger. Här gäller nolltolerans, **det är alltid förbjudet att ha droger i kroppen** när man kör bil, oavsett om man är påverkad eller inte.

Vissa mediciner påverkar dig som förare. Den som kör bil ansvarar själv för att veta hur medicinen påverkar kroppen. Fråga en läkare vad som gäller för just din medicin.



Vilka risker finns det med att köra bil om man har druckit alkohol? Resonera och diskutera!

- Reaktionsförmågan försämras.
- Riskbedömning och omdöme försämras.
- Synen försämras, man kan få dubbelseende.
- Koordinationen försämras.
- Man sover sämre efter att ha druckit alkohol och blir tröttare dagen efter.

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om nykter trafik: www.youtube.com/watch?v=0Ng79RmQEaU

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSln87iPfkTIBZeM_h-

NTF om trafikolyckor kopplat till alkohol: www.ntf.se/ntf-anser/overgripande-fragor/alkohol

Trafikverket om rattfylleri: www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/

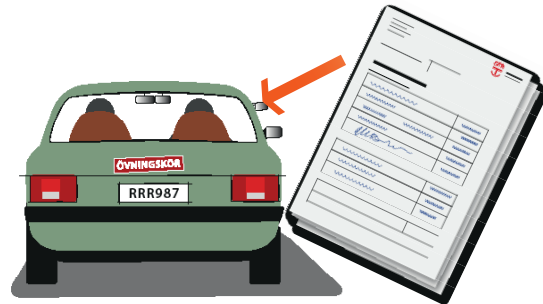
Rattfylleri Trafikverket om rattfylleri och ungdomar: www.trafikverket.se/ddd

Engelsk film om rattfylleri: www.youtube.com/watch?v=45oV6PssNu4

11. Körkort



Körkort behövs för alla fordon utom cykel. Det är alltid fordonets förare som ansvarar för att göra rätt. **Olika körkort** gäller för olika typer av fordon.



Att ta körkort för bil tar tid. Utbildningen består av flera delar och kraven är höga. Utbildningen och alla tillstånd kostar pengar.

Börja med att ta reda på vilka tillstånd och hur gammal du måste vara innan du kan börja övningsköra. För personbil övar du tillsammans med en godkänd handledare. Både du och din handledare måste börja med en introduktionskurs. Den går du hos en godkänd utbildare, ofta en trafikskola. Det är bäst att utbilda sig på en trafikskola samtidigt som du övar tillsammans med din handledare. Du måste läsa teori och göra två riskutbildningar. När du och din trafikskola eller din handledare tycker att du är tillräckligt förberedd, är det dags för teoretiskt och praktiskt prov. För att klara dessa prov **krävs goda kunskaper om trafik och trafiksäkerhet** och du måste vara väl förberedd.

Har du ett giltigt körkort från ett land utanför EES är det giltigt i Sverige ett år från det att du blivit folkbokförd i Sverige.

Du måste ha med dig körkortet i bilen när du kör. Om ditt körkort inte har ett foto måste du ha en styrkt översättning av körkortet och en id-handling som har ett foto.

Efter ett år som folkbokförd i Sverige behöver du göra två riskutbildningar och få godkänt på teoretiskt prov och körprov för att få ett svenskt körkort.

Många fordon måste kontrolleras av ett **besiktningsföretag**, vanligen en gång per år. Då kontrolleras att fordonet är trafiksäkert. Det är förarens skyldighet att se till att fordonet är trafiksäkert och lagligt.

För de flesta fordon, t ex bil och motorcykel, måste man ha en **trafikförsäkring**. Om olyckan är framme blir det inte lika dyrt för den som har gjort fel. För bilar och motorcyklar måste man också betala skatt.

Vilka risker finns det med att inte köra med giltigt körkort? Resonera och diskutera!

- Skaderisken för sig själv och andra ökar när rätt kunskap saknas.
- Kan inte reglerna.
- Kan inte få svenskt körkort senare.
- Kan bli åtalad och straffad.

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om att ta körkort: www.youtube.com/watch?v=E7jy9SyH4s&list=PLSHWdQAtxRN4eGSlN87iPfkHTIBZeM_h-&index=11

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSlN87iPfkHTIBZeM_h-

NTF om körkort: www.ntf.se/konsumentupplysning/utbildning/

Transportstyrelsen om körkort: www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Korkort/

Trafikverket om körkort: www.trafikverket.se/kollpakorkort

Trafikverket om körkortsprov: www.trafikverket.se/korkort/korkortsprov/

Lista på filmer från Trafikverket om körkort: www.youtube.com/playlist?list=PL0702D20CC588DD06

Bilprovningen: www.bilprovningen.se/

Transportstyrelsen om trafikförsäkring: www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/forдон/trafikforsakring

12. Kollektivtrafik



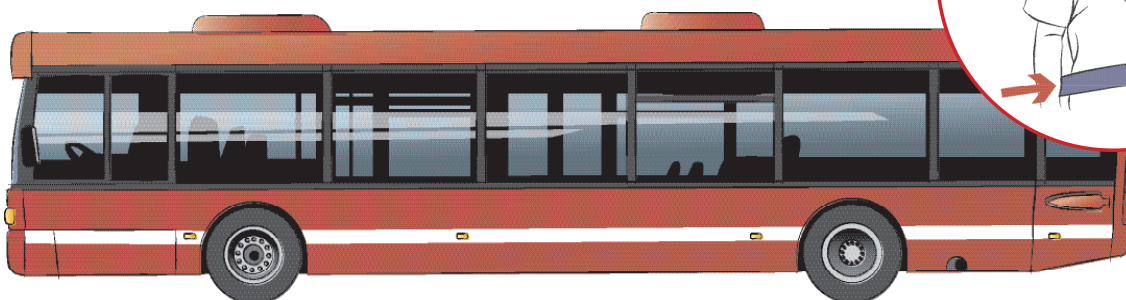
Det är säkert att åka buss, framför allt för att bussen är stor och tung jämfört med bilen. Men olyckor händer och då är det viktigt att sitta kvar på sin plats och inte kastas runt i bussen. **I Sverige har vi lag på att alla över tre år som åker buss ska använda bälte**, om det finns.

Om det finns bälte i bussen måste det alltså användas. I bussar som bara kör i staden finns det oftast inte bälte.

Passagerare ska få information om att de måste använda bälte. Det är förarens (eller gruppledarens) ansvar att se till att passagerare som är under 15 år använder bälte.

Det är säkrast även för små barn att använda bälte i bussen.

I vissa bussar kan det finnas några bakåtvända säten. Välj alltid ett sådant om du åker med barn, så att de får åka bakåtvänt. Det finns även några bussbolag i Sverige som har särskilda bakåtvända säten för barn installerade.



Vilka risker ser du i bilden? Resonera och diskutera!

- Bussföraren ser dig inte.
- Cyklister kan passera mellan dig och bussen.
- Halka (för både buss och människa).
- Finns det bälten i bussen?
- Påminner föraren dig om bältet?

Länkar

NTF:s film på lätt svenska om kollektivtrafik: www.youtube.com/watch?v=y8WRiayliEE

NTF:s spellista med filmer om trafiksäkerhet på nio olika språk:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSHWdQAtxRN4eGSIn87iPfkHTIBZeM_h

NTF om säker buss: www.ntf.se/konsumentupplysning/buss-taxi-och-transporter/saker-buss/

Film från Länstrafiken Norrbotten om bälte i buss: www.youtube.com/watch?v=P_2mU2ml4GM

Egna anteckningar

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Kontakta oss **lokalt**

Blekinge: blekinge.ntf.se

Dalarna: dalarna.ntf.se

FyrBoDal: fyrbodol.ntf.se

Gotland: gotland.ntf.se

Gävleborg: gavleborg.ntf.se

Halland: halland.ntf.se

Jämtland: jamtland.ntf.se

Jönköping: jonkoping.ntf.se

Kalmar: kalmar.ntf.se

Kronoberg: kronoberg.ntf.se

Norrbotten: norrbotten.ntf.se

Skaraborg: skaraborg.ntf.se

Skåne: skane.ntf.se

Stockholm: stockholm.ntf.se

Sörmland: sormland.ntf.se

Uppsala: [uppsala.ntf.se](https:// uppsala.ntf.se)

Värmland: varmland.ntf.se

Väst: vast.ntf.se

Västerbotten: vasterbotten.ntf.se

Västernorrland: vasternorrland.ntf.se

Västmanland: vastmanland.ntf.se

Örebro: orebro.ntf.se

Östergötland: ostergotland.ntf.se



SÄKER TRAFIK

