



Säker trafik



Äldre i trafiken, tipsbank

Äldre i trafiken.



- Tips på aktiviteter som är kopplade till materialet ”Äldre i trafiken”.

Ökad livskvalitet och självkänsla.



www.ntf.se

Aktivitetstips



Tips på aktiviteter

- Gör en gemensam cykeltur.
- Inventera cykelvägen; hur är det skyltat, är det många gator som måste korsas, hur ser säkerheten ut, delas cykelbanan med gående?

1. Cykeln som motion och fordon



Tips på aktiviteter

- Ta med en cykelhjälm till utbildningstillfället för att visa hur man kan kontrollera att den är CE-märkt.
- Prova hjälmen och visa hur den ska sitta på huvudet.
- Ta med en cykel som uppfyller lagkravet. Ge deltagarna i uppdrag att se över sin egen cykel till nästa gång.

2. Säkra cykelturer



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 gåstavar och se hur de kan göra din promenad lättare och säkrare.

3. En säker promenad



Tips på aktiviteter

- 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.



4. Att undvika fallolyckor



Tips på aktiviteter

- Boka in en teorilektion och en körlektion på en trafikskola tillsammans med deltagarna.
- Boka en timme tillsammans på en halkbana.

5. Fortsätta köra bil



Tips på aktivitet

- Dåligt väglag – hur hanterar du det? Boka en timme tillsammans på en halkbana.

6. Distraction och risker

Tips på aktivitet

Bikupa:



- Du är ute och campar med goda vänner på en campingplats på midsommarafton. Det blir en sen kväll med öl och nubbe. På midsommardagen vaknar du tidigt med huvudvärk och av att vännerna håller på att packa ihop för att ge sig av hemåt innan den värsta trafiken drar igång. Vad säger du?
- Den nya medicinen mot din ledvärk gör att du mår mycket bättre, men du känner att du blir lite ofokuserad och har svårt att koncentrera dig på vissa uppgifter när du tagit dina tabletter. Vad gör du när din vän ber dig att köra henne till tandläkaren?

7. Medicin och alkohol



Tips på aktivitet

- 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.
- Åk kollektivt tillsammans. Hjälp dem i gruppen som inte är så vana vid att åka buss eller annan form av kollektivtrafik.

8. Sluta köra bil?

Äldre i trafiken.



Tips på aktivitet

- Åk på ett studiebesök, i exempelvis ett nybyggt område. Hur bygger man för bilister och oskyddade trafikanter i ett nytt område?
- Titta på filmerna om hur man kör i cirkulationsplats och, om det är möjligt, ge er ut tillsammans i en bil och öva på att köra och ge tecken på rätt sätt.

Ökad livskvalitet och självkänsla.



www.ntf.se

9. Några regler och skyltar



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

Lycka till med aktiviteterna