

Handledning till informationsmaterialet Trafiksäkerhet på lätt svenska



Gående



Säker cykel



Synas i mörker



Bilbälte



Barn i Bil



Nyktet trafik



Hastighet



Körkort



Olika fordon



Säker trafik

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 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 välja ett säkert fordon.

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 Trafiksäkerhet på lätt svenska är framtaget för att på ett enkelt sätt beskriva vad som är viktigt att tänka på i trafiken. Projektet är finansierat av Trafikverket.

Trafiksäkerhet på lätt svenska kan användas i många olika sammanhang och är upplagt utifrån nio olika områden. Ett sätt att använda materialet är i studiecirkelform, där man kan ha en träff per tema – totalt nio träffar. Man kan använda materialet i nummerordning eller välja en annan ordning som passar gruppen bättre. Man kan också utgå helt från gruppens önskemål och bara välja de teman som känns relevanta.

Varje område beskrivs på ett uppslag. Tanken med den stora bilden är att den ska väcka intresse och att man utifrån bilden ska kunna lyfta olika saker att resonera kring.Handledningen och övriga illustrationer i foldern ger mer underlag till resonemang och diskussion.

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, det är de punkter som är de allra viktigaste.

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



Det är viktigt att alltid se sig för och att få **ögonkontakt** med andra. Gå aldrig över gatan förrän du är säker på att bilen stannar.

När man är ute och går ska man i första hand gå på trottoarer och gångvägar. När man ska korsa en väg bör man välja att **gå över gatan på ett övergångsställe**. Barn på sparkcykel räknas som gående, det gör även personer på till exempel inlines, skateboard och rullskidor.

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 påvisa att du ska gå över gatan. Ta ögonkontakt med bilföraren så att du är säker på att bilen stannar även om det visar grönt ljus för dig. Tänk särskilt på att chaufförer i stora lastbilar kan ha extra svårt att se dig då deras sikt kan vara skymd.

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

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

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

Eftersom det är så viktigt att se sig för i trafiken, måste man se upp och kan inte titta på sin mobiltelefon alltför ofta. Det kan också vara olämpligt att använda hörlurar som stänger ut 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 – oberäkneliga, styrs av fantasi och lek, kan inte reglerna
- Häck – vad döljer sig bakom
- Bilens hastighet och stoppträcka – 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 om gående: www.ntf.se/konsumentupplysning/gaende/

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

Transportstyrelsen regler för gående:

www.transportstyrelsen.se/sv/Lattlast/Sakerhet-pa-vagarna/Regler-i-trafiken/Regler-for-dig-som-gar-i-trafiken

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

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

MSBs film om broddar: www.youtube.com/watch?v=_zA8aDpKK1k



2. 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 ska man cykla där, annars ska man **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 då hålla till höger men måste se upp för gående och ge de gående tillräckligt med utrymme. Både cyklister och gångtrafikanter ska söka ögonkontakt med den de möter.

En rätt utrustad cykel ska enligt lag ha bromsar som fungerar och en ringklocka. Om man ska cykla i mörker krävs lampa fram och bak samt reflexer i sidorna. Det är klokt att även ha ett bra lås på sin cykel så att ingen kan stjäla den.

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.

Det krävs alltid att cykeln är byggd för passagerare eller har lämpliga säten och skydd för cykelns ekrar. Två ungdomar får alltså inte skjutsa varandra, man får heller aldrig skjutsa någon direkt på pakethållaren.

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.

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.

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 om regler för cyklister: www.ntf.se/konsumentupplysning/lagar-och-regler/cykel-och-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/Ga-och-cykla

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

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



I mörker och skymning bör reflexer användas så att andra ser dig.

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 som är 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 flera håll, till

exempel både runt hand- och fotleder eller både hängande från jackan och på ryggsäcken.

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 125 meters avstånd och får gott om tid att hinna bromsa eller stanna.

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!**

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

- Syns kanske inte alls för den som kör bil
- Fordonsförare hinner inte stanna
- Busschauffören ser inte den som väntar vid hållplatsen
- För- och nackdelar med olika typer av reflexer

Länkar

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

Trafikverket om reflexer: www.trafikverket.se/om-oss/nyheter/Redaktionella-sidor/Reflexer--bra-aret-runt-/

Trafiken i skolan om reflexer: www.ntf.se/trafikeniskolan/teman/egenhand/fots/default.asp?RecID=45693

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

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

URs serie Gatsmart, avsnitt om reflexer: www.urskola.se/Produkter/171741-Gatsmart-Morker-och-reflexer



4. Bilbälte



Alla som sitter i bilen ska använda bilbälte, både i fram- och baksätet. Den som kör bilen ansvarar för att alla under 15 år använder bälte. Bältet 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 kan utgöra 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 har lättare för att uppfatta faran vid höjder än vid höga hastigheter.

Finns det bälte i bussens säte måste man använda det. Det är säkert att åka buss, framför allt för att bussen är stor och tung jämfört med bilar. Men olyckor händer och då är det viktigt att sitta kvar på sin plats och inte kastas runt i bussen, därför är det lag på att använda bälte i buss. Om det finns bälte i bussen måste det användas, I bussar som bara kör inne i staden finns det oftast inte bälte.

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

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

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

Norska Vegvesens test om hur tung man blir utan bälte: www.vegvesen.no/belteibuss

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

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



I bilen sitter barnen bältade, både i framsätet och baksätet. Små barn åker bakåtvänt, först i ett babyskydd sedan i en bilbarnstol. Barn över 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 stolen skyddar stolen nacken och ryggen och fångar upp barnet vid ett plötsligt stopp.

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

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. Då är de tillräckligt långa för att krockkudden ska fungera som det är tänkt.

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 babyskyddet upp till cirka 9 månader, sedan bilbarnstolen som används upp till 4-5 års ålder. Därefter 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 föräldrars knä
- Bakåtvänd bilbarnstol monteras framför aktiv krockkudde
- Barn slutar använda bälteskudde för tidigt och sitter direkt på bilens säte

Länkar

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=FoSXxinRzPk



6. Nykter trafik



Om du har druckit alkohol ska du aldrig köra bil, MC, moped eller cykel.

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 du ha alkohol kvar i kroppen och även vara väldigt trött. Vänta med att köra bil tills all alkohol är borta ur din kropp och du 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
- Många påverkas av gruppsyck

Länkar

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



Den som kör ett fordon får **aldrig köra fortare än den hastighet som gäller**. Man har också ett ansvar att anpassa hastigheten till de förhållanden som råder. Är det till exempel halt väglag måste man sänka farten.

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

Fordonens hastighet påverkar hur många olyckor som sker, men också 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 stoppsträckor. En bil som kör i 30 km/tim på torr asfalt står stilla efter 13 meter. Om bilen istäl-

let kört i 50 km/tim hade den stannat först efter 27 meter.

Jämför de båda bilarna på bilden som börjar bromsa i höjd med varandra – bilen som kör 30 km/tim hinner stanna innan den är framme vid de som klivit av bussen. Bilen som kör 50 km/tim har inte ens börjat bromsa utan kör kanske på personerna i 50 km/tim och har stannat först efter 27 meter. När det är halt väglag blir stoppsträckan ofta dubbelt så lång.

När det är halt tar det längre tid för en bil att stanna. Ju fortare man kör desto längre sträcka tar det att få stopp på bilen.

Anpassa hastigheten utifrån andra trafikanter, väglag 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 om hastighet: www.ntf.se/konsumentupplysning/lagar-och-regler/fordonsforare/hastighet/

Trafiken i skolan om hastighet: www.trafikeniskolan.se/teman/fart-fara/

Trafikverket om hastighet och stoppsträckor.

www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/Hastighet/Hogre-fart-langre-stoppstrackor

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

Film på engelska om hastighet (Kanada): www.youtube.com/watch?v=H5EyOnccJLg



8. Körkort



Körkort eller förarbevis behövs för alla fordon, utom cykeln.

För att ta ett körkort måste man göra två prov, ett teoretiskt och ett körprov. 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 även i Sverige under en begränsad tid (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 foto.

Efter ett år som folkbokförd i Sverige behöver du göra två riskutbildningar och två godkända prov för att erhålla ett svenskt körkort.

Börja med att ta reda på vilka tillstånd och hur gammal du måste vara innan du kan börja övningsköra. Körkortet och alla tillstånd kostar pengar. Både du och din handledare måste börja med en introduktionskurs, den går du hos en godkänd utbildare ofta en trafikskola. Många i Sverige utbildar sig på en trafikskola parallellt med att de övar tillsammans med sin handledare. När du och din trafikskola eller din handledare tycker att du är tillräckligt förberedd, är det dags för teoretiskt och praktiskt prov.

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, indirekt på grund av okunskap

Länkar

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



Det finns många olika typer av fordon, alla med regler som den som kör fordonet måste kunna.

Det är alltid den som kör ett fordon som har ansvaret. **Olika regler** och körkort gäller för olika typer av fordon. Olika fordon är olika säkra.

Många fordon måste kontrolleras av ett **besiktning**företag, 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, tex 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.

Olika fordon är olika säkra. En modernare bil är oftast säkrare. En större bil är ofta säkrare än en mindre, men inte alltid. En

bil är säkrare än en motorcykel. I Europa krocktestas många bilar av organisationen EuroNCap som redovisar resultaten i listor på internet.

Välj det fordon som är mest trafiksäkert för dig och dina behov.

Vilka risker finns det med att köra olika typer av fordon? Resonera och diskutera!

- Mopeden är liten och snabb, men föraren oskyddad
- Cykeln är miljövänlig och billig, men föraren oskyddad
- Större risker för oskyddade trafikanter
- Fyrhjuling passar kanske inte staden
- Bussen är stor, tung och säker för den som åker med, men sämre för trafikanterna utanför bussen

Länkar

NTF Konsument: www.ntf.se/konsumentupplysning/

NTF om säkra bilar: www.ntf.se/konsumentupplysning/bilar/

Bilprovningsen: www.bilprovningsen.se

Transportstyrelsen om trafikförsäkring: www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Fordon/Trafikforsakring

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](http:// uppsala.ntf.se)
Värmland: varmland.ntf.se
Väst: vast.ntf.se
Västerbotten: vasterbotten.ntf.se
Västernorrland: vasternorrlanl.ntf.se
Västmanland: vastmanland.ntf.se
Örebro: orebro.ntf.se
Östergötland: ostergotland.ntf.se



Säker trafik