



SÄKER TRAFIK

# Trafiksäkerhet för seniorer



Trafiksäkerhet  
för seniorer.



Ökad livskvalitet och självkänsla.



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

# Aktivitetstips



## 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



### Tips på aktivitet

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

## 2. Extra kraft med motor på cykeln



## 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



### Tips på aktivitet

- Gå på MC-kurs.

4. Motorcyklister är också oskyddade





## 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



## 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



## 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



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"*





SÄKER TRAFIK