Manus: Säker cykling (PowerPoint-presentation)

Trafiksäkra resor i tjänsten på cykel. Utbildningsmaterial från NTF

1. Säker cykling

Idag ska vi prata om hur vi cyklar säkert när vi är ute i tjänsten. Materialet kommer från NTF.

2. Hur ser det ut på vår arbetsplats?

Inled med att fråga din arbetsgrupp hur det är att cykla i tjänsten. Hur ser er arbetsdag ut, och hur upplever ni att det är att cykla? Funkar det som vi har det idag?

Finns det situationer där ni känner er otrygga i trafiken?

- I mörker?
- I regn?
- I korsningar?
- När det är svårt att veta vem som har rätten eller väjningsplikt?

Har ni några frågor om särskilda trafikregler eller vägmärken? Många av dem går vi igenom längre fram.

Har någon av er råkat ut för en incident eller olycka? En incident är en ”nästan-olycka”. Har ert beteende eller er inställning till arbetet förändrats efter det?

3. Cykla säkert!

Nu tittar vi på det här i ett större perspektiv. Trafiksäkerhet är en viktig arbetsmiljöfråga. Arbetsgivarens ansvar omfattar inte bara den fysiska arbetsplatsen, utan även de resor ni gör i tjänsten.

Så varför är säker cykling viktigt? Jo, olyckor kan inträffa under resor i tjänsten. Det är inte bara ett personligt ansvar, utan en del av er arbetsmiljö, och det sker på er arbetstid. Dessutom är man en risk för andra i trafiken, inte bara för sig själv.

4. Vad måste finnas på cykeln enligt lag?

Cykelns utrustning

Så här ser en traditionell cykel ut, med hjul, trampor, sadel, styre och kedja. Men vad måste alltid finnas på cykeln enligt lag? Jo, bromsar och ringklocka.

När man cyklar i mörker, skymning och gryning krävs dessutom belysning, vit fram och röd bak. Det krävs också reflexer: vit fram, röd bak och vita eller orange reflexer på hjulen eller sidan. Reflexerna på hjulen är extra bra, eftersom de rör sig och därför är lättare att se.

5. Att tänka på vid starten av ett arbetspass

När ni startar ett arbetspass gör ni först en enkel kontroll av cykeln: att ringklockan och bromsarna fungerar, och att belysning och reflexer finns och funkar.

Justera sedan sadelhöjden så att den passar dig. Vet ni hur man gör det? Se också till att ha varseljacka eller reflexväst, och använd hjälm.

Var förvarar vi utrustningen här hos oss?

6. Fel på utrustningen

Om något är fel på cykeln eller utrustningen ska det rapporteras. Vet du hur du ska anmäla fel på cykeln eller utrustningen?

Fel på cykel och utrustning ska rapporteras till: [fyll i]

NTF
SÄKER TRAFIK

7. Varför är cykelhjälm viktig?

Varför är cykelhjälm så viktig? Huvudskador är den vanligaste allvarliga följden vid cykelolyckor. Hjärnan är det viktigaste vi har, lite som processorn i en dator, och den är ömtålig.

Cykelhjälmen kan minska risken för allvarliga huvudskador med upp till ungefär 50 procent. Två av tre huvudskador kan undvikas om man har hjälm, och om alla använde hjälm skulle antalet omkomna i cykelolyckor minska med en fjärdedel. Det är den enskilt mest effektiva skyddsåtgärden för cyklister, och den finns direkt tillgänglig. Ändå är det bara hälften av alla vuxna cyklister som använder hjälm.

Diskutera gärna hur det ser ut hos er:

- Finns det ett krav på att använda hjälm?
- Varför, eller varför inte?
- Vad skulle få dem som inte använder hjälm att börja?

8. Cykelhjälm

Instruktion: visa gärna med en hjälm

Hur ska den sitta? Långt fram i pannan, så att den också täcker bakhuvudet, och bekvämt och stadigt.

Hakremmen ska sitta så hårt att ni får in ungefär ett finger under hakan, och spännena vid öronen ska vara åtdragna så att de sitter precis under örat. En godkänd cykelhjälm är märkt CE EN 1078.

9. Regler när man cyklar

Nu går vi över till reglerna. Cykeln är ett fordon och ska följa samma trafikregler som andra fordon, till exempel enkelriktat och stopplikt.

I Sverige har vi högertrafik, och det gäller även på cykelbanan, så cykla alltid på höger sida. Finns det en cykelbana ska ni använda den. Finns det ingen cyklar ni på höger sida av vägen, men aldrig på trottoaren. Det är dessutom förbjudet att skjutsa andra vuxna på cykeln.

Att visa hänsyn och följa trafikreglerna påverkar inte bara säkerheten och era medtrafikanter, utan också arbetsgivarens image.

10. Gemensam gång- och cykelbana

Hur gör man då på en gemensam gång- och cykelbana? Cyklister håller sig till höger och gående till vänster i sin färdriktning.

När ni möter gående väjer ni in mot mitten, och den gående håller sig så långt ut till vänster som möjligt. Sänk farten vid möten, se till att den ni möter har uppmärksammat er, och visa hänsyn.

11. Regler för övriga fordon gäller även för cykel

Samma regler gäller för cyklister som för andra fordon. Några exempel:

Förbud mot infart med fordon betyder att det är förbjudet att cykla mot enkelriktat, men ni får leda cykeln.

I ett gångfartsområde samsas gående, cyklister och bilister. Här får fordon inte köra fortare än gångfart, cirka 7 km/h, och både förare och cyklister ska väja för gående.

Förbud mot trafik med fordon gäller också cyklister. Stöter ni på den skylten måste ni leda cykeln förbi.

Och återigen: att visa hänsyn och följa trafikreglerna påverkar inte bara säkerheten och era medtrafikanter, utan också arbetsgivarens image.

12. När man ska korsa en väg

Hur korsar man en väg? Det beror på om det är en cykelpassage eller en cykelöverfart.

Vid en cykelpassage har cyklisten väjningsplikt, och bilarna behöver inte lämna företräde. Därför är det bättre att gå av cykeln vid ett övergångsställe.

NTF
SÄKER TRAFIK

Vid en cykelöverfart är det tvärtom. Där har bilarna väjningsplikt och måste lämna företräde när ni cyklar över.

Men oavsett vilken det är gäller samma sak: se er för och sök ögonkontakt med bilförarna, så att ni vet att de har sett er. Det är bra att stanna upp och se sig omkring innan man cyklar över. Och finns det trafikljus följer ni det.

13. När du ska svänga

Det är viktigt att vara tydlig i trafiken, så att medtrafikanterna vet vart ni ska. När du ska svänga ger du tecken i god tid före svängen och räcker ut armen åt det håll du ska svänga. Titta åt båda håll på den korsande vägen, och håll sedan båda händerna på styret under själva svängen.

Vid en trafikerad korsning är den stora vänstersvängen det säkraste sättet att svänga till vänster.

14. Döda vinkeln: tänk på detta

Då tar vi döda vinkeln. Tänk på att om ni inte ser förarens ansikte i spegeln, så ser föraren inte er.

Stanna därför aldrig precis framför eller bredvid en lastbil, utan hellre bakom den. Gå eller cykla aldrig bakom en lastbil som backar. Och skapa ögonkontakt med föraren innan ni passerar.

15. Håll ögonen på vägen

De flesta vet att det är förbjudet att prata i mobilen i bilen utan handsfree. Men det är lika viktigt när man cyklar att ha fokus och uppmärksamhet på omgivningen. Behöver ni kolla mobilen, stanna först.

Några frågor att diskutera:

- Finns det situationer där ni använder mobilen under färd?
- Är det stressigt att hinna cykla dit ni ska?

16. Elsparkcykel

Elsparkcykel är ett ganska nytt fordon på våra gator. Det finns ingen åldersgräns i Sverige, men det är lag på hjälm tills man fyller 15 år.

Samma regler gäller som för cykel: högerregel, cykelbana eller väg men aldrig trottoar, och det är förbjudet att skjutsa. En laglig elsparkcykel får kunna gå i max 20 km/h, och den ska vara utrustad på samma sätt som cykeln, med ringklocka, broms, lampor och reflexer.

Ni kanske inte använder elsparkcykel idag, men det är bra att veta.

17. Synas i mörkret

Reflex gör att ni syns i mörker. Använd den i gryning, skymning och mörker, och även i stadsmiljö, trots gatlampor och belysning.

Placera reflexerna långt ut på armar och ben. Det som rör sig syns bäst. Reflexen ska vara CE-märkt, och även hjälm och handskar kan ha reflex. Reflexväst eller varseljacka är bra både när man går och när man cyklar.

Kontrollera också att cykelns reflexer och belysning fungerar: reflexer fram (vit), bak (röd) och på hjulen (orange eller vit). Och cyklar ni på vintern bör cykeln ha vinterdäck.

18. Kom ihåg

Då sammanfattar vi. Använd cykelhjälm, för den gör ingen nytta om den inte sitter på huvudet. Håll uppmärksamheten på omgivningen och visa hänsyn till andra trafikanter. Och använd reflex, så att ni syns.

19. Mer information

Vill ni veta mer finns det information på NTF:s webbplats, och ni kan också mejla dem.

NTF
SÄKER TRAFIK