

KUNSKAP
OCH TIPS FÖR
DIG SOM RÖR
DIG I TRAFIKEN I
SVERIGE

Cirkelledarmaterial



Ett studiematerial från NBV och MHF
Bli vän med trafiken

INNEHÅLL		SIDA	(DELT.)
Inledning:	Bli vän med trafiken	1	(1)
Kapitel 1:	Nollvisionen	5	(5)
Kapitel 2:	Alkohol och droger	12	(11)
Kapitel 3:	Hastighet	21	(19)
Kapitel 4:	Samspelet i trafiken	32	(29)
Kapitel 5:	Säkerhet och barn i bil	42	(38)
Kapitel 6:	Gående	50	(45)
Kapitel 7:	Cykling	57	(51)
Kapitel 8:	Mörker	67	(60)
Kapitel 9:	Vinterväglag	73	(65)
Kapitel 10:	Vägen till körkort	78	(69)

Till studiecirkelledaren

Sidnumren inom parentes är sidnumret i deltagarmaterialet.



Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform där deltagarna tillsammans lär sig mer om ett ämne de är intresserade av. Kultur, hållbar utveckling, musik eller natur & trädgård. Inget ämne är för litet eller för stort.

Genom gemensamma reflektioner och diskussioner ökar hela gruppens samlade kunskap. De frågeställningar som finns i studiematerialet/studieplanen ska stimulera till diskussioner och samtal, men naturligtvis kan ni också diskutera andra frågor som kommer upp i gruppen. Vill du också starta en cirkel? Hör av dig till din lokala verksamhetsutvecklare. Alla kontaktuppgifter finns på www.nbv.se

För att räknas som studiecirkel ska ni:

- vara minst tre deltagare och max 20, varje deltagare ska delta på minst tre träffar och på minst en av de tre första träffarna
- träffas en till tre gånger per vecka, men det går också att till exempel träffas en gång per månad
- arbeta 1-4 studietimmar per träff, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar



Studiecirkelledarens roll

En viktig uppgift som cirkelledare är att se till att diskussionen hänger ihop med gruppens behov och målsättningen med cirkeln. De samtal ni kommer att föra styrs av era behov. Vissa frågor och övningar kan kännas viktigare än andra och kommer att ta längre tid. Andra frågor kanske leder till angelägna stickspår som ni vill ägna tid åt.

En annan viktig uppgift för cirkelledaren är att vara uppmärksam på att olika synpunkter kommer fram och att alla får komma till tals. När en grupp samlas för att söka nya kunskaper bör alla känna att de synpunkter man har tas tillvara och att de frågor man har kommer upp i gruppen. En del grupper fungerar nästan "av sig själva", men många grupper kan behöva stöd för att diskussionerna ska komma framåt och för att inte några ska dominera.

Det är också studiecirkelledaren som håller kontakten med NBV.

Vill du veta mera om att vara cirkelledare så har NBV ett utbildningsprogram där den första delen handlar om din roll som ledare. Mer information om utbildningarna får du via ditt NBV-kontor.

Kontaktuppgifter till NBV finns på www.nbv.se

Till studiecirkelledaren

I det här materialet finns det sådana här ljusblå rutor med tips och information för dig som cirkelledare.

NBV, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, bedriver folkbildningsverksamhet över hela Sverige.

NBV är landets äldsta studieförbund med mer än 120 års erfarenhet av folkbildning.

NBV lägger särskild vikt vid frågor som handlar om nykterhet, demokrati och föreningsliv.



En studiecirkel om trafiksäkerhet

Varje år blir människor dödade och skadade i trafikolyckor i Sverige. Men trafikolyckorna har minskat mycket över tid. Trafiken i Sverige är bland de säkraste i världen.

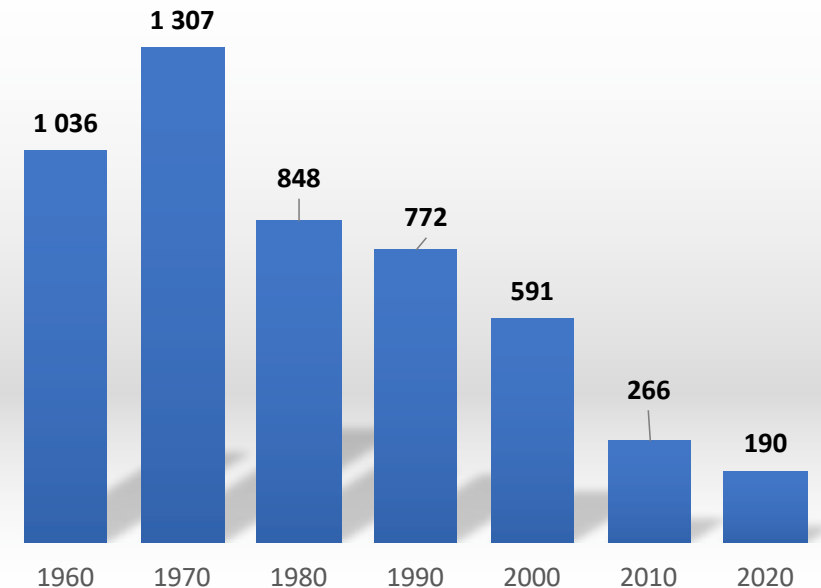
Sverige har arbetat mycket för att ingen människa ska skadas svårt eller dö när de kör bil, är ute och går, cyklar eller åker motorcykel. Det arbetet kallas för trafiksäkerhetsarbete. I grafen till höger kan du se utvecklingen av antalet dödade i den svenska trafiken.

Det är totalt drygt 45 000 personer som dödats sedan 1960.

Sverige är ett av de länder där minst människor dödas eller skadas svårt i trafikolyckor. Det beror framförallt på att Sverige har arbetat mycket för att göra det så säkert som möjligt för dig när du åker bil, cyklar eller går. Det arbetet har gjort att antalet personer som förlorar livet i trafikolyckor har minskat mycket på 60 år. Från över 1 000 döda varje år till runt 200 personer per år.

Nya idéer och förändringar har gjort att trafiken blivit säkrare. Ett exempel är att alla som åker i en bil måste använda bilbälte, för att minska skadorna vid en olycka. Ett annat viktigt exempel är när bilarna i Sverige började köra på höger sida av vägen, istället för på vänster sida.

Trafikdödade i Sverige 1960-2020





NOLLVISIONEN
TILLSAMMANS
RÄDDAR VI LIV

KAPITEL 1

Nollvisionen

Mål med kapitlet

Deltagarna ska:

- få en förståelse för bakgrunden till Nollvisionen.
- få en bild över utvecklingen av antalet dödade och skadade i den svenska trafiken.
- förstå vilka åtgärder som gjorts - och görs - för att förbättra trafiksäkerheten i Sverige.
- förstå sin egen roll och att varje människa kan bidra till en säker trafik.

Inledning

– Nollvisionen

Ingen människa ska dödas eller skadas svårt i trafiken. Det målet har Sverige satt för trafiksäkerheten. Den tanken kallas för Nollvisionen. Målet är att varken du eller någon annan ska skadas svårt eller dö i trafiken. Ingen ska förlora sin man eller sin fru, sin syster eller en vän i en trafikolycka. Ingen ska behöva se sin mamma eller pappa, granne eller kusin bli svårt skadad för resten av livet.

Vi kan alla vara med och hjälpas åt för att Nollvisionen ska bli verklighet. Det största ansvaret har de som bestämmer i Sverige, de som bygger vägar och polisen som gör kontroller i trafiken.

Även du kan vara med och hjälpa till för att ingen ska dö eller skadas svårt i en trafikolycka.



Tre personer som är viktiga i ditt liv

Till cirkelledaren

I slutet av det här kapitlet ska du göra en återkoppling till de här tre personerna, för att tydliggöra tanken med Nollvisionen.

Det viktiga är inte att rita av, utan att deltagarna tänker på tre personer som är viktiga i deras liv.

Övning:

Rita av eller skriv
namnen på tre personer
som är viktiga i ditt liv.

Trafiken orsakar stora skador

- 1,3 miljoner människor dör varje år i trafikolyckor i världen. Det är 3 700 döda per dag.
- Trafikolyckor är den åttonde vanligaste dödsorsaken i världen. Se tabellen på nästa sida.
- Trafikolyckor är den allra vanligaste dödsorsaken bland människor i åldrarna 5-29 år.

Hur ser det ut idag?

I Sverige har vi mellan 1960 och 2020 lyckats sänka antalet dödade i trafiken från över 1 000 personer varje år till 190 dödade.

Antalet allvarligt skadade i Sverige har de senaste femton åren varit mellan 4 000 och 9 000 personer per år. Varje år skadas alltså lika många som bor i till exempel Vadstena, Mullsjö, Vansbro, Aneby eller Grums kommun. Totalt har cirka 110 000 personer skadats allvarligt i trafiken på femton år. Det är lika många som bor i Gävle, Eskilstuna eller Södertälje.

Till cirkelledaren

På nästa sida finns en tabell över trafikdödade i ett antal länder. Låt deltagarna fundera över skillnaderna. Den sista kolumnen med antal dödade per 100 000 invånare är viktig. Hur farlig är trafiken?

Trafikdödade per år i olika länder

Land	Trafikdöda	Folkmängd	Döda /100 000
Indien	150 000	1 370 000 000	11
Kina	58 022	1 400 000 000	4
Brasilien	38 651	207 000 000	19
USA	35 092	327 000 000	11
DR Congo	26 529	81 300 000	33
Thailand	21 745	69 000 000	32
Ryssland	20 308	146 000 000	14
Tanzania	16 211	57 300 000	28
Iran	15 932	79 000 000	20
Sydafrika	14 071	55 000 000	26
Saudiarabien	7 898	32 600 000	24
Somalia	3 884	15 100 000	26
Tyskland	3 327	82 700 000	4
Storbritannien	2 026	65 650 000	3
Eritrea	1 527	5 000 000	31
Bosnien Herzeg.	676	3 500 000	19
Sverige	190	10 000 000	2



Film om Nollvisionen:
<https://www.trafikverket.se/resa-och-trafik/trafiksakerhet/det-har-ar-nollvisionen/>

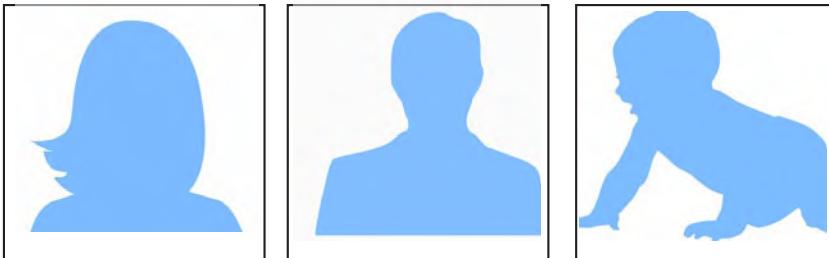
Vi måste sikta mot noll

Om vi ses om ett år, och jag skulle säga att under förra året dog bara tre personer i trafiken i Sverige. Bara tre döda!

Skulle du tycka att det var bra?

I början av kapitlet tänkte du på tre personer som är viktiga i ditt liv. Vilka personer har du skrivit upp?

Om jag säger att det var just de tre personerna som dog i trafiken förra året,... bara tre. Men det var dina tre älskade personer.



Är då tre dödade ett bra resultat? Hur många döda kan vi acceptera i vår egen familj?

SISTA FRÅGAN: Hur många trafikdöda måste vara vårt mål?

SVAR: Vi måste sikta mot noll.

Till cirkelledaren

Låt gärna den här tanken sjunka in lite, så att budskapet blir tydligt.





KAPITEL 2

Alkohol och droger

Alltid nykter i trafiken

Det är farligt att köra bil när du har druckit alkohol eller tagit droger. Du blir en dålig förare och ser sämre, reagerar långsammare och kan tappa kontrollen över både bilen och trafiken. I värsta fall kan du köra ihjäl en annan människa eller skada någon för resten av livet.

Till cirkelledaren

Låt deltagarna samtala lite över frågan till höger. Varför ska man köra nykter? För att det är olagligt, eller för att det är farligt?

Kör inte full - Du kan hamna i fängelse.

Kör inte full - Du kan döda någon.



Hur tänker du?

Mål med kapitlet

Deltagarna ska:

- få en insikt i farorna med att inte vara nykter i trafiken.
- få förståelse för konsekvenser och straff för onykterhet i trafiken.
- få upp ögonen för vad de själva kan göra för att förhindra rattylleri.

Är det farligt?

- Varje vecka året runt begraver minst en familj någon de älskar på grund av alkohol och narkotika i trafiken.
- Varje år dör ungefär 70 personer i alkohol- och narkotikarelaterade trafikolyckor.
- Av dem är ungefär en tredjedel orsakade av andra droger än alkohol. Undersökningar visar att den andelen har ökat.
- Två av tio dödade förare i trafiken har alkohol i kroppen.
- Nästan hälften av alla singelolyckor med dödlig utgång orsakas av alkohol.

Vad säger lagen i Sverige

I Sverige är det förbjudet att köra bil med alkohol eller andra droger i kroppen. Det betyder:

Öl, vin och sprit

Cannabis, kokain, kat, amfetamin

Många andra droger



Förbjudet i trafiken



Rattfylleri eller grovt rattfylleri?

Det finns två grader av rattfylleri. Rattfylleri och grovt rattfylleri.

Rattfylleri innebär att en förare har minst **0,2 promille alkohol** i blodet, eller har narkotika i blodet eller är så påverkad att personen inte kan köra på ett betryggande sätt.

Brottet bedöms som grovt om föraren har minst **1,0 promille alkohol** i blodet eller är avsevärt (mycket) påverkad av alkohol eller annat medel eller kör på ett trafikfarligt sätt.

Vad är straffet för rattfylleri?

Straffet för rattfylleri är böter eller fängelse i högst sex månader. Dessutom återkallas i normalfallet körkortet under 12 månader.

Om det finns försvårande omständigheter kan spärrtiden bli längre.

Vid grovt rattfylleri kan straffet bli fängelse i högst två år och körkortet kan återkallas under 24 månader. Grovt rattfylleri i kombination med grovt vållande till annans död kan ge upp till åtta års fängelse.

Du kan alltså bli straffad. Du kan få betala böter. Du kan bli av med körkortet. Du kan hamna i fängelse.

Men det finns det som är mycket värre.

Du kan dö själv, och du kan döda en annan människa.

Att diskutera:

- Är det okej att dricka alkohol eller röka cannabis, och sedan köra bil?
- Hur ser man på onykter körning i andra länder?
- Vad anser du om svensk lag för onykter körning?
- Känner du till straffet för rattfylleri? Är straffet rimligt?
- Är det bra med höga straff för rattfylleri?
- Hur hindrar man den som tänker köra berusad?

Vem är det som kör full eller drogpåverkad?

De allra flesta som kör med alkohol eller andra droger i kroppen har alkoholproblem eller narkotikaproblem.

Några är "vanliga människor" som inte har förstått riskerna. Som "bara har druckit ett glas vin" eller som inte tänker på att till exempel cannabis sitter kvar i kroppen länge.

Rattfylleri är alltid ett större problem i länder med hög alkoholkonsumtion eller droganvändning.

Vem gäller lagen?

Alla som vistas i trafiken, även den som går eller cyklar, ska rätta sig efter de allmänna regler som finns. Om man cyklar berusad och är en trafikfara kan man dömas för vårdslöshet i trafik och få böter.

Var alltid nykter i trafiken.

När kan du köra bil igen?

Det tar lång tid innan alkohol och droger lämnat kroppen. Kör inte alls dagen efter. Många gör felet att tro att man kan köra morgonen efter en fest. Då är risken stor att du kör rattfull. Om du vet att du ska köra bil på morgonen så ska du inte dricka alkohol kvällen innan. Det kan vara mycket farligt.

Så här säger lagen i olika länder:

0,0 Promille

Ungern, Tjeckien & Rumänien

0,2 Promille

Sverige, Estland, Norge & Polen

0,35 Promille

Ryssland

0,5 Promille

Belgien, Italien, Danmark, Finland,
Spanien, Tyskland & Kanada

0,8 Promille

Storbritannien, Mexiko

Ingen gräns

Kongo, Etiopien, Angola och Laos.

USA har olika gränser i olika delstater.

Extra viktigt:

Du kan göra något!

1. Kör aldrig alkohol- eller drogpåverkad
2. Åk aldrig med en påverkad förare
3. Hindra andra från att köra påverkade
4. Om det inte går att hindra: Ring till Polisen. 112 om det är akut.

Det handlar om att rädda liv.

Och det gäller dig, din familj och dina vänner.



Tänk efter:

- Vem och vad påverkar dig?
- Varför fattar du ibland fel beslut?
- Vem inspirerar dig till att ta initiativ och göra saker?
- Vem påverkar dig till att inte göra saker?

Inte bara alkohol och droger



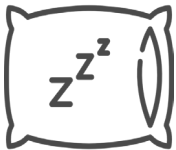
Rattsurfing och annan distraktion

Många trafikolyckor orsakas av att förarna tittar på mobilen eller annan utrustning samtidigt som de kör. Det är förbjudet att använda mobilen när du kör ett motordrivet fordon om du håller den i handen. Du kan få böter på 1 500 kr.



Trafikfarliga mediciner

Om du blir inblandad i en trafikolycka eller stoppas i en poliskontroll och är påverkad av läkemedel kan du dömas för rattfylleri. Du har själv ansvaret för att kolla om din medicin försämrar din förmåga att köra. Det räcker inte att ha recept.



Trötthet – Dela ratten

Det är förbjudet att köra bil om du är för trött. Lagen säger att det är samma som köra alkohol- eller drogpåverkad. Minst 20 % av alla trafikolyckor orsakas av förare som är för trötta. I de olyckorna dör mer än 50 människor per år. **Turas om att köra.**

Ordlista

BERUSAD = Att ha alkohol eller andra droger i kroppen.

RATTFYLLERI = Att köra bil eller annat fordon med alkohol i kroppen.

PROMILLE = Tusendel. Man mäter halten alkohol i blodet i promille.

Ingen ska dö av rattfylleri

Vi som har sammanställt den här studiecirkeln är MHF, Motorförarnas Helnykterhetsförbund, som arbetar för en helt nykter trafik.

MHF arbetar brett med trafiksäkerhet, med ett fokus på nykterhet i trafiken. Vi säljer också internationella körkort om du ska köra bil i andra länder. Våra medlemmar är ambassadörer för en nykter trafik. Vi arbetar också med stöd till drabbade. Många människor lider efter att ha drabbats av andras rattfylleri.

MHF har funnits sedan 1926, och vi gör stor nytta för en säkrare trafik. Men vi behöver vara många som hjälps åt. **Vill du vara med?**

Att bli medlem kostar bara 195 kronor för ett helt år och då får du också vår medlemstidning Motorföraren, och många andra rabatter och förmåner. Men viktigast är att du är med och skapar en säker trafik. Läs mer på MHF:s hemsida www.mhf.se

Om du vill stödja MHF eller själv engagera dig för trafiknykterhet besök gärna: <https://mhf.upright.se/>



INGEN SKA DÖ
AV RATTFYLLERI



Du kan bli medlem direkt via den här länken:
<https://mhf.upright.se/>



KAPITEL 3

Hastighet

Sänk farten!

När du är ute och kör är det viktigt att hålla rätt hastighet. Hastighetsskylten visar den högsta tillåtna hastigheten. Du sparar inte många minuter om du kör för fort. Men du ökar risken för en olycka.

Om du kör fortare än hastighetsgränsen kan du få böter. Du kan också bli av med körkortet. Ju fortare du kör, desto allvarigare blir skadorna vid en trafikolycka.

Om du kör i 50 km/tim hinner du inte stanna för en människa som plötsligt går över vägen. De flesta gående som blir påkörda i 50 km/tim överlever inte krocken.

Om du kör i 30 km/tim hinner du oftast stanna om någon springer ut i vägen. De flesta gående som blir påkörda i 30 km/tim överlever krocken.



Mål med kapitlet

Deltagarna ska:

- få förståelse för vikten av att hålla angivna hastigheter.
- se konsekvenserna och riskerna med att köra för fort.
- få en känsla för människans uppfattning om hastighet jämfört med höjd.

Varför har vi olika hastighetsgränser?

Rätt hastighet på vägar och gator är en förutsättning för att minska antalet döda och skadade i trafiken.

Vi sätter hastigheten på våra vägar efter vägens utformning. Samtidigt tar vi hänsyn till faktorer som miljö, tillgänglighet och arbetspendling.

Om hastighetsgränserna ska ha effekt på trafiksäkerheten måste alla hålla dem. Då kan cirka 100 liv räddas varje år.



För att hjälpa oss att hålla hastighetsgränserna finns trafiksäkerhetskameror. Oftast placerade på vägar med hastighetsgräns 70, 80 eller 90 km i timmen.

Källa:

<https://www.trafikverket.se/resa-och-trafik/trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/Hastighetsgranser-pa-vag/>

Jag har bråttom!

Att ha bråttom är en vanlig anledning till att man kör för fort, men restiden påverkas inte så mycket. Kör du 100 km i timmen i en mil så vinner du bara ca 40 sekunder jämfört med om du kör i 90 kilometer i timmen. På tio mil har du alltså bara sparat knappt 7 minuter.

Samtidigt har du mer än dubbelt så hög risk att dö om det händer en olycka. Du har också ökat fordonets utsläpp av koldioxid och dessutom blir det dyrare bensinkostnader.

Hur mycket tid tjänar jag på att köra fortare?

Så här lång tid tar det att köra en mil:	
70 km/tim	8 min och 34 sek
80 km/tim	7 min och 30 sek
90 km/tim	6 min och 40 sek
100 km/tim	6 min
110 km/tim	5 min och 27 sek
120 km/tim	5 min



Hastighet och höjd - Titta på bilderna här nedanför.

Vad är farligt?

Du känner i magen att det är farligt att vara högt uppe. Du är rädd för att ramla. Du vet att det gör ont. Du vet att det är farligt.

Varför är du inte lika rädd när det går fort?



Till cirkelledaren

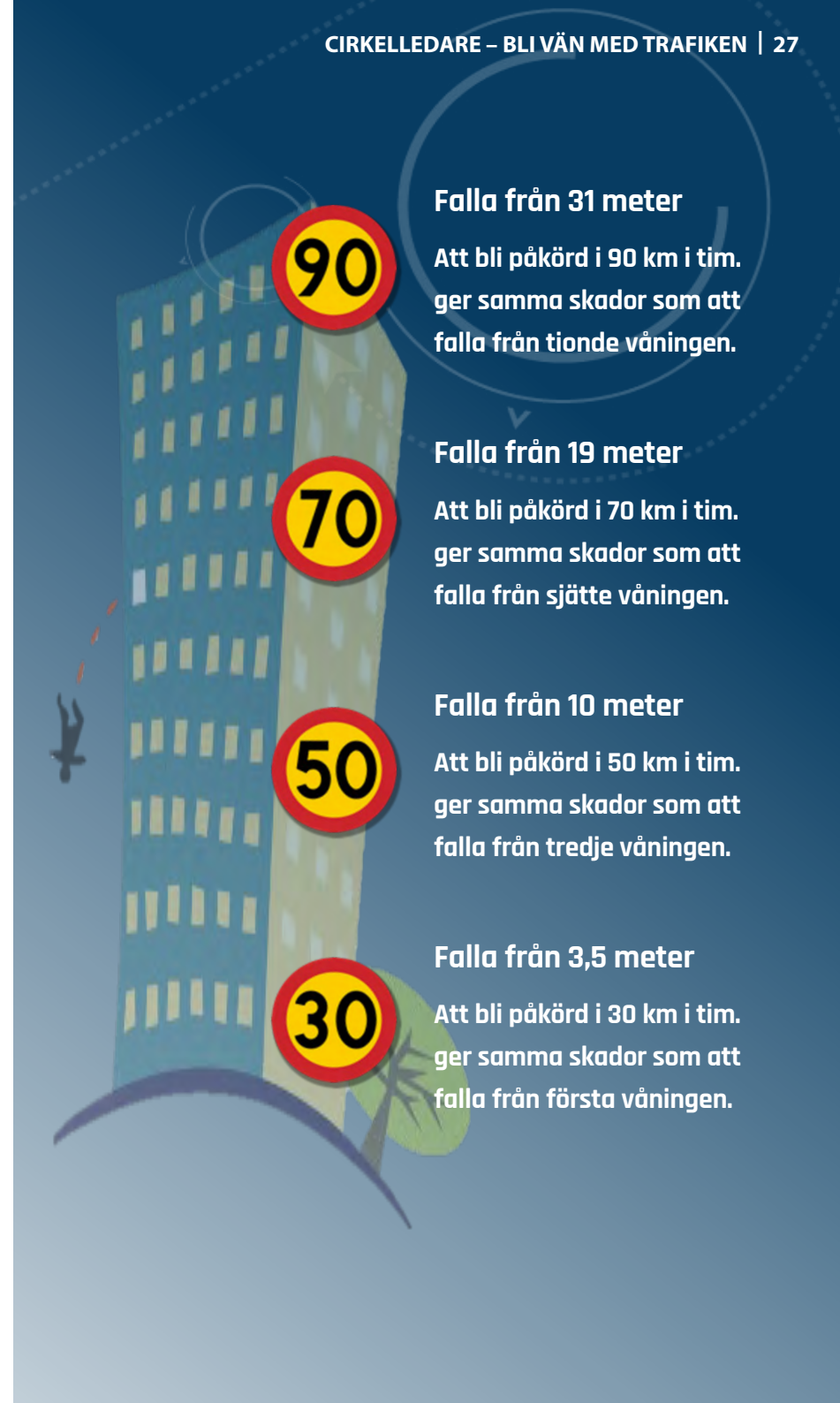
Vilka faror finns på bilden till vänster? Låt också deltagarna fundera över att gå på en smal bräda högt upp eller på marken.

Varför blir man rädd för höjd, men inte rädd för hastighet?

På stenåldern fanns det höga berg och träd som man kunde falla ner ifrån. Men det fanns inga snabba bilar.

Kroppen är kvar i stenåldern och förstår inte alla faror.

Vi förstår faran med höjd, men inte faran med hastighet.



Hinner du stanna?

Om olyckan är framme så är hastigheten helt avgörande för hur allvarliga skador man får. Hinner du stanna före hindret?

Om du inte hinner stanna, vilken hastighet har du när du krockar?

När dör man?

Det har forskats väldigt mycket på vilken skada en människa tar om den blir påkörd i olika hastigheter.

Risken att dö om du bli påkörd i 30 km/tim är 10%.

Det betyder att 9 av 10 överlever.

Risken att dö om du bli påkörd i 50 km/tim är 80%.

Det betyder att bara 2 av 10 överlever.

Går det fortare än 50 km/tim så är risken att dö nästan alltid 100%.

Det betyder att så gott som alla dör.

Det är därför man gärna vill ha 30 km i timmen som högsta tillåtna fart vid skolor och förskolor, och på många andra ställen där det rör sig många gående eller cyklister.

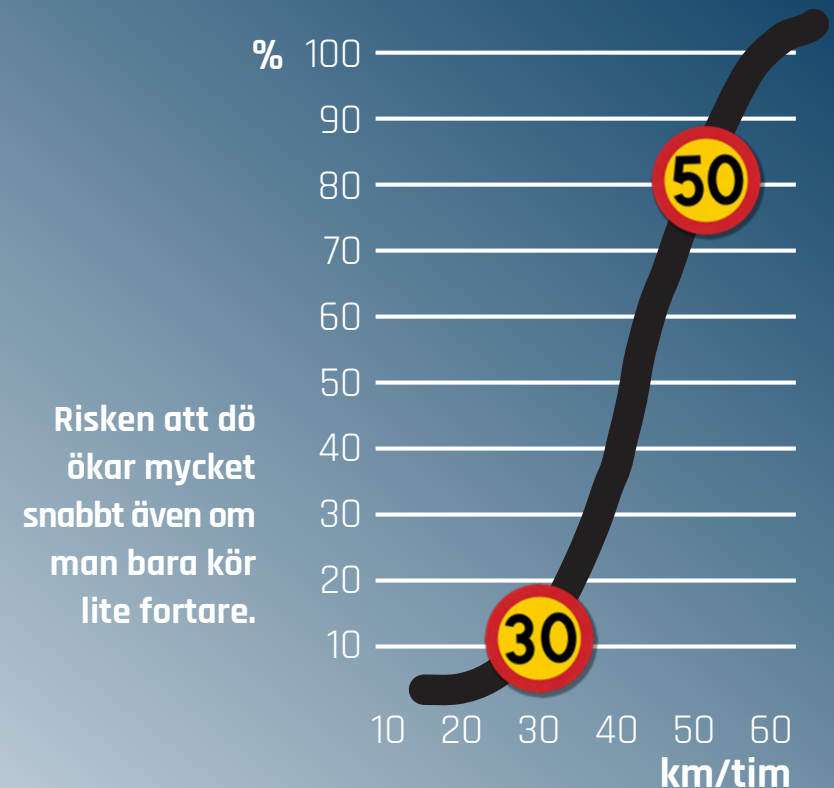
Till cirkelledaren

Betona skillnaden mellan att bli påkörd i olika hastigheter. Poängtera också att man själv kan vara den som kör bilen.

9 av 10 överlever att bli påkörd i 30 km/tim



2 av 10 överlever att bli påkörd i 50 km/tim



Vad säger lagen?

Om du blir stoppad av polisen eller blir fotograferad i en fartkamera när du kör för fort, så får du betala böter och du kan bli av med körkortet.

Bötesbeloppen som du kan få betala är mellan 1 500 och 4 000 kronor beroende på vilken typ av väg och hur mycket för fort du har kört.

Om du kör mer än 30 kilometer för fort så blir du vanligen av med körkortet. Det gäller också om du kör mer än 20 km för fort på en väg där högsta tillåtna hastighet är 30 km i timmen.

Varför tjuatar vi om hastighet?

Därför att det påverkar på två sätt:

1. Det är större risk att krocka om man kör fort.
2. Skadorna blir mycket större om man kör fort.

Det viktigaste i hela kapitlet:

Du sparar liv om du håller rätt fart.



Se upp för älgar, rådjur och vildsvin på vägarna

Det finns många vilda djur i Sverige. Risken att krocka med till exempel en älg på vägarna finns året runt. Var uppmärksam och kör försiktigt, du kan möta dem var och när som helst.

Extra farligt vid skymning och gryning – när djuren rör på sig. Varje år inträffar mycket mer än 30 000 viltolyckor i Sverige.



Varna, lämna, larma!

1. **Varna** – använd varningsblinkers och ställ ut varningstriangel. Ha alltid en reflexväst i bilen. Ta på dig reflexvästen innan du öppnar dörren.
2. **Lämna** – bilen och vägen. Akta dig för andra bilar.
3. **Larma** – ring bärgningsbil.
4. **Vid fara för liv**, ring alltid 112.

Att diskutera

- Varför finns det olika hastighetsgränser?
- Varför kör många för fort?
- Händer det att du kör för fort? I så fall: Varför?
- Är det skillnad i staden och på landsbygden?
- Har Sverige bra hastighetsregler?
- Känner du till straffen om du kör för fort?
- Är det rimliga straff?

Till cirkelledaren

Även här är det viktigt att tänka på varför man ska hålla hastigheten. För att det är olagligt eller för att det sparar liv?

Jämför Sverige med andra länder

- Hur ser man på hastighet i olika länder?
- Finns det några skillnader?
- Finns det skillnader i hur människor från andra länder kör och hur svenskar kör?
- Om du åker till andra länder och kör bil, kör du lika som i Sverige?



Kapitel 4

Samspelet i trafiken

Visa hänsyn

För att det inte ska hända olyckor måste alla som är ute i trafiken visa hänsyn till varandra. Det ska du tänka på både när du går, cyklar, kör moped eller åker bil. För att det inte ska bli kaos i trafiken, finns det trafikregler som förklarar hur du ska göra i olika situationer.

I städer och platser med mycket trafik är det många som ska dela på vägen. Människor som är ute och går eller cyklar, motorcyklar, bilar och bussar som ska fram.

För att vi alla ska känna oss trygga i trafiken, ska du tänka på att alla kan göra misstag, även du. Därför ska du visa förståelse och hänsyn för andra i trafiken och vara beredd på att vad som helst kan hända.



”Det är svårt att få andra att ändra sig.
Det bästa är att börja med sig själv.

Prova att införa vänlighetsplikt i obevakade korsningar, lämna föredöme så ofta du kan och avsluta med ett leende.”

(trafikkontoret Göteborgs Stad)

Mål med kapitlet

Deltagarna ska:

- tänka på att det förutom lagar och regler också finns oskrivna regler om hur vi ska bete oss mot andra.
- förstå att det är tillsammans som vi skapar en säker trafik.
- få en känsla för att även om man har rätt måste man visa hänsyn.
- inspireras att vara ett gott föredöme i olika trafiksituationer.

Grundregler

Vägtrafiken är en komplicerad miljö där det lätt kan uppstå missförstånd och olyckor. Det är ett ständigt samspel mellan trafikanter som befinner sig på vägen. För att detta samspel ska fungera finns en mängd olika regler och skyldigheter i trafiken. Alla dessa bygger på grundreglerna som är att:

- Visa omsorg och varsamhet.
- Inte störa eller hindra i onödan.
- Visa hänsyn mot de som befinner sig på eller bor vid vägen.
- Visa extra hänsyn till funktionshindrade, barn och äldre.

Samspel är ett nyckelord för att trafiken ska fungera.

Jämför trafiken med att dansa. Båda måste förstå vad den andra vill. Man måste vara tydlig med vart man är på väg, och ibland måste den ena backa och den andra gå före. Och det finns tydliga regler i dans.

Det finns regler i trafiken som alla ska följa. Reglerna finns för att skydda människorna i trafiken. Men det finns också oskrivna regler. Saker som är viktiga att tänka på för att trafiken ska flyta smidigt, och för att undvika olyckor. Var tydlig i trafiken, låt ingen gissa vad du menar. Titta på andra. Försök få ögonkontakt. Försök förstå.

På Transportstyrelsens och Trafikverkets hemsidor finns mycket material om du vill lära dig mer:

<https://www.transportstyrelsen.se/sv/Lattlast/Sakerhet-pa-vagarna/Regler-i-trafiken/>

https://trafikverket.ineko.se/files/sv-SE/10447/RelatedFiles/100333_valkommen_som_trafikant_i_sverige.pdf

Trafikregler

Bryter du mot de trafikregler som gäller i Sverige kan du få betala böter. Men du kan också orsaka olyckor, kanske skada dig själv eller andra trafikanter. Här nämner vi några av de viktiga regler som finns.

Halvljus

När du kör i Sverige ska halvljuset alltid vara tänt, även på dagen.

Högerregeln

Högerregeln innebär att det fordon som kommer från höger får köra först i en korsning. Högerregeln i alla vägkorsningar där det inte finns trafikljus eller vägmärken som visar något annat.

Om den ena vägen är markerad som huvudled så har den som kör där företräde även om andra fordon kommer från höger.

Högerregeln är egentligen lätt men många missförstår den ändå.

Vanligt är att man till exempel tänker att den som kör på en större väg alltid får köra först. Så är det inte. Högerregeln gäller även om vägarna är olika stora. Högerregeln gäller inte bara i stora trevägs-korsningar utan också på parkeringsplatser eller andra öppna platser. När det inte finns trafikskyltar, trafikljus eller annan information som berättar vem som har företräde, så är det alltid högerregeln som gäller. Tänk alltid på högerregeln. Högerregeln måste sitta i ryggraden. Det ska vara en naturlig reaktion hos dig att lämna företräde åt bilar som kommer från höger.



Hmm... vänta nu.
Ingen huvudled,
inga skyltar.
Vem får köra
först?

Den som kommer
från höger!

Samspela med andra

Även om högerregeln gäller och du kommer från höger, så får du inte bara köra på. Du måste alltid vara försiktig om det finns andra trafikanter i närheten.

Försök att förutse vad de kan göra för misstag. De kanske inte ser dig, eller kanske inte förstår regeln. Försök att få ögonkontakt och känn av de andras intentioner innan du kör ut.

Var extra försiktig mot barn, gamla och personer med funktionsnedsättning.



Platser i trafiken som kan vara svåra

Här är några platser där många olyckor sker, och där det kan vara extra viktigt att kunna reglerna och att samspela med andra.



Cirkulationsplats

En cirkulationsplats är en plats där flera vägar möter varandra med en rondell i mitten. Cirkulationsplatser finns ofta istället för en vägkorsning. En cirkulationsplats är säkrare än en vanlig korsning.

Därför har det blivit mer vanligt med cirkulationsplatser i Sverige.

När du ska köra in i en cirkulationsplats ska du lämna företräde för de bilar som åker i cirkulationsplatsen. Du ska låta dem köra och vänta på din tur. När du kör inne i cirkulationsplatsen ska du ge tecken med bilens blinkers när du kör ut ur den.



Cykelöverfart

På vissa ställen finns det cykelpassager eller cykelöverfarter. Cykelpassager kan vara målade med vita fyrkanter i vägbanan. Cykelöverfarter är målade med vita fyrkanter i vägbanan och har vägmärke. Se dig alltid för noga innan du korsar en väg.



Kort film om cirkulationsplatser:

<https://transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Trafikregler/Generella-trafikregler/Cirkulationsplats/>

Kort film om Cykelöverfart:

<https://transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Trafikregler/Generella-trafikregler/Cykeloverfart/>



Övergångsställe

Gå över vägen på ett övergångsställe. Om det inte finns ett övergångsställe, se dig noga för och gå rakt över vägen. Vid obehövade övergångsställen har fordonsförare väjningsplikt mot gående. Men gående får inte gå ut på övergångsstället utan att ta hänsyn till fordon som närmar sig. Även den som leder en cykel räknas som gående. Tänk på att fordonsförare däremot inte har någon väjningsplikt mot den som cyklar på ett obehövade övergångsställe.



“Den döda vinkeln”

Döda vinkeln är området bakom och bredvid bilen som föraren inte ser genom framrutan eller i backspeglarna.

Innan du svänger eller byter körfält måste du kolla

över axeln för att se om något döljer sig i döda vinkeln.

Döda vinkeln bidrar till många lastbilsolyckor eftersom föraren inte ser motorcyklister, cyklister eller fotgängare. Särskilt svårt är det vid en högersväng.

Om du går eller cyklar: Tänk på att föraren inte ser dig i döda vinkeln.



Kort film om övergångsställe:

<https://transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Trafikregler/Generella-trafikregler/Overgangsstalle/>



Vad gör polisen i trafiken?

Det ska vara tryggt i trafiken när du går, cyklar, och kör bil eller annat fordon. Polisen ska kontrollera att alla följer lagar och regler i trafiken. Lagarna och reglerna är viktiga för att det inte ska bli några trafikolyckor. Polisen är till för att skydda dig och andra trafikanter.

Om du vill veta mer om polisens arbete:

<https://polisen.se/om-polisen/om-polisen-sfi/>

Ordlista

Böter – Pengar man kan få betala om man döms för ett brott.

Fängelse – Hus där man stänger in personer som har dömts för ett brott.

Olovlig – Något man inte får göra. Något som är förbjudet.

Smita – Försvinna från en plats, till exempel efter en trafikolycka. Smitning efter trafikolycka är ett brott.

Egoist – en som bara tänker på sig själv.

Diskutera om osäkra situationer:

- När kan du känna dig osäker i trafiken?
- När kan du känna dig rädd i trafiken?
- Vad kan man göra åt det?
- Är det olika på landet och i stan?
- Varför är egoister farliga i trafiken?

Till cirkelledaren

Få deltagarna att fundera över sin egen del i ansvaret för en säker trafik. Skillnade mellan att vara aggressiv och att vara defensiv i trafiken. Att hävda sin rätt eller att släppa fram...





KAPITEL 5

Säkerhet och barn i bil

Åk säkert

När du åker bil är det viktigt att du använder bilbälte. Det skyddar dig om du krockar. Bilbältet minskar risken för att du ska bli svårt skadad eller dö vid en olycka. Lagen säger att alla som åker bil ska ha på sig bilbälte. Du ska ha bilbälte både i bilens framsäte och baksäte.

Du är såklart rädd om din familj och därför ska du se till att ni alla sätter på er bilbältet. Det är extra viktigt att vi är rädda om det värdefullaste vi har - våra barn.

Barn är mer utsatta vid en olycka och behöver mer skydd i bilen än vuxna. Tänk på att kolla att alla barn har på sig bälte eller sitter skyddade i barnstolen innan du startar bilen.



Kort film om barn i bil:

<https://www.youtube.com/watch?v=iumNPYErjPM>

Mål med kapitlet

Deltagarna ska:

- förstå det viktiga med bilbälten för alla i bilen.
- känna till reglerna för barns säkerhet i bil.
- känna till de olika säkerhetsprodukter som finns för barn i bil.
- känna till att bilbälte ska användas även på många bussar.

Utan bälte klarar en vuxen en krock i max 7 km i timmen

Du kan klara en krock utan bilbälte i max 7 km/tim, om du är stark och förberedd. Annars skadas du svårt. En bil kör alltid fortare än så. Därför ska du alltid ha bilbältet på dig när du kör eller åker bil.

Finns det krockkudde i din bil? Vid en olycka kan den skydda dig från att slå i ratten eller instrumentpanelen. Men du måste ändå alltid ha bilbältet på, annars kan du skadas svårt när du träffar krockkudden.

Barn behöver mycket skydd i bilen

Barn behöver mer skydd i bilen än vuxna. Kroppen är liten, men huvudet är stort och nacken är inte så stark. Alla barn som är kortare än 135 cm ska använda någon form av bilbarnstol eller bälteskudde tills de är stora nog att sitta utan. Ofta tills de är 10-12 år gamla. Du måste byta stol när ditt barn växer. Kontrollera alltid att barnet sitter säkert med bilbältet innan du startar bilen.

Det är viktigt att barnet åker bakåtvänt så länge det är möjligt.

Skaderisken är fem gånger högre om barn åker framåtvänt. Ändå är det bara 1 av 3 barn som åker bakåtvänt när de är 4-5 år.

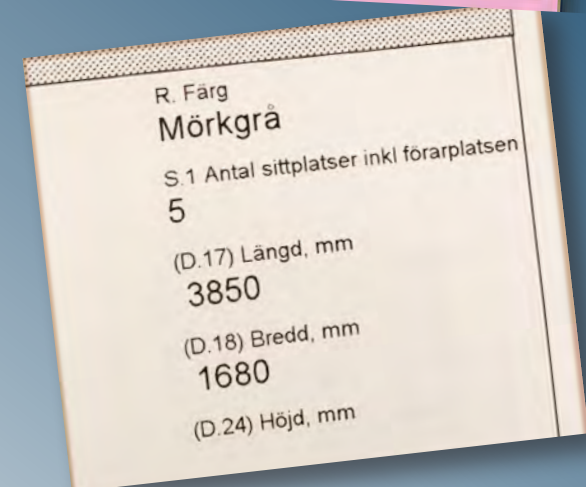
Att åka bakåtvänt kan rädda ett barns liv.



Tänk på:

Man får inte åka fler i bilen än vad som står i bilens registreringsbevis. Om din bil är registrerad för fyra personer och ni är sex personer i bilen så riskerar du böter.

Det måste finnas ett eget bilbälte till alla som åker i en bil.





Köp alltid barnstol eller bilkudde i en affär där du kan få hjälp av utbildad personal. Ett babyskydd, en bilbarnstol, en bältesstol eller en bälteskudde måste vara Europa-godkänd (E-märkt). Stolen ska vara godkänd för barnets vikt.

Ditt ansvar

Det är du som är vuxen som har ansvar för att barnen i bilen använder bilbälte. Det är högre böter för föraren om ett barn i din bil inte har bälte än om föraren inte har bälte på sig.



Stäng av airbagen på höger sida

Ett barn ska aldrig sitta på en plats med inkopplad krockkudde. Det finns stor risk att barnet skadas. Det är viktigt att krockkudden (airbagen) är urkopplad. I de flesta moderna bilar kan du göra det själv.

Att diskutera:

- Hur ska barn sitta säkert i bilen?
- Varför ska barn inte sitta som en vuxen med bilbälte?
- Hur ska man göra om man har många barn?
- Varför är det många barn som åker framåtvänt, trots att det är säkrare att åka bakåtvänt?

Mer regler och tips:

<https://www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/Trafikregler/I-fordonet/Sa-skyddar-du-barnen---regler-och-tips/>



Inga elefanter i baksätet, tack

Inga elefanter i baksätet. Känner du igen det uttrycket? Det betyder att en vuxen person, utan bilbälte, blir lika tung som en elefant om man skulle krocka. För att inte skada dig själv och de andra i bilen är det viktigt att ha på dig bilbältet även när du sitter i baksätet.

Det är väldigt viktigt att bilbältet sitter rätt. Sätt aldrig bältet under armen, det kan ge mycket svåra skador. Det är också farligt att ha det utanpå till exempel en tjock jacka. Då kan det glida ner om du skulle krocka. Det måste sitta tätt mot din kropp. Försök aldrig stänga av bältesvarnare. Sätt på alla i bilen ett bilbälte.

Alla över 15 år ansvarar själva för att de använder bilbältet. Den som inte använder bilbältet kan få betala 1 500 kronor i böter.

Det är den som kör bilen som ska se till att alla passagerare under 15 år har bälte på sig. Annars kan föraren få betala 2 500 kronor i böter.

Till cirkelledaren

Här finns det en hel del normer att förändra, många slarvar med sina barns säkerhet, men även med sin egen..

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

På bussen ska du också använda bälte

Alla passagerare som är äldre än tre år ska sitta på en plats med säkerhetsbälte, om det finns sådana platser. Finns det bälte i bussen måste de användas. Alla nya bussar ska vara utrustade med säkerhetsbälte på alla platser. Kravet gäller inte bussar för trafik i tätort/stadstrafik, men finns det bälte på stadsbuss ska de användas där också, annars riskerar man böter.

Den som inte använder säkerhetsbältet i bussen kan få betala 1 500 kronor i böter.

Det är den som kör bussen som ska se till att alla passagerare under 15 år har bälte på sig. Annars kan föraren få betala 2 500 kronor i böter. Passagerare på bussen ska informeras om att de är skyldiga att använda säkerhetsbälte.

Lasta rätt

Det är också farligt att ha lösa saker i bilen när du kör. Även små föremål som inte väger så mycket kan orsaka skador om de ligger lösa i bilen när man krockar eller tvärbromsar. Ha inte vattenflaskor, surfplattor, väskor eller annat liggande löst i baksätet eller på hatthyllan. Du kanske klarar själva krocken, men blir skadad av kringflygande föremål. En telefon som kommer flygande vid en krock kan ge mycket svåra skador. Större väskor måste lastas så att de inte kan komma loss om man krockar.

Diskutera

- Finns det situationer när man inte behöver använda bälte? Varför? Varför inte?
- Är det skillnad på när man ska använda bälte beroende på var i bilen man sitter?
- Märker du någon skillnad vad gäller synen på bältesanvändning om du jämför svenskar i allmänhet och personer från andra länder?
- Visste du att du måste ha bälte i bussen?
- Vad tycker du om reglerna som finns när det gäller säkerhetsbälten?
- Känner du till straffen om du inte använder bilbälte? Är straffen rimliga? Varför eller varför inte?

Mer information från 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 med krocktest av barn i bil:

www.youtube.com/watch?v=FoSXxinRzPk

Film från Be Safe med krock <https://www.youtube.com/watch?v=iurnPYErjPM>



KAPITEL 6

Gående

Bilar är hårda – Du är mjuk

Vi har lärt oss om samspelet i trafiken, och om hur du åker säkert i bil. Nu ska vi prata om hur man ska gå säkert i trafiken.

När du är ute och går, är du som mest utsatt i trafiken. När du går, cyklar, åker moped eller kör motorcykel är du en oskyddad trafikant. Som oskyddad trafikant kan du bli väldigt svårt skadad vid en trafikolycka. Även när du går är det viktigt att följa trafikreglerna. Det gör trafiken lättare att förstå för andra trafikanter, och det blir säkrare för dig.



Mål med kapitlet

Deltagarna ska:

- få förståelse för begreppet oskyddade trafikanter.
- känna till de vanligaste och viktigaste trafikreglerna för gående.
- få förståelse för att man måste vara uppmärksam som gående.

Skrivna och oskrivna regler för dig som går i trafiken

Det finns skrivna regler och lagar för dig som går.

Samma regler gäller om du åker rullskridskor, spark eller rullskidor. Här är de viktigaste reglerna för dig som går:

- Gå alltid på trottoaren, gångbanan eller vid vägkanten.
- Om det inte finns trottoar eller gångbana, till exempel på en landsväg, ska du alltid gå på vänster sida – Då möter du bilarna och bilförarna kan se dig i god tid.
- Om du går på en väg där man också får cykla: Gå alltid på vänster sida. Cyklarna ska köra på höger sida.
- Om du går vid vägkanten tillsammans med barn ska barnet ska gå på din vänstra sida, långt från bilarna.
- Gå bara över vägen på ett övergångsställe. Om det inte finns ett övergångsställe, se dig noga för och gå rakt över vägen.

Till cirkelledaren

Precis som i kapitlet om samspel i trafiken är det här viktigt att tänka på att andra kanske inte är uppmärksamma eller missförstår. Därför måste man själv vara försiktig och väldigt tydlig.



Trafiken kan vara särskilt farlig för barn.

Barn uppfattar inte trafiken på samma sätt som vi vuxna. När de leker, tänker de inte på att de kan bli påkörda.

Vi vuxna har ett stort ansvar för att barnen inte ska bli skadade i trafiken.

Oskrivna regler

Det finns också regler som inte står i böcker. Överenskommelser mellan trafikanter för att samspelet ska fungera.

- Stanna vid övergångsstället innan du går över.
- Om det finns trafikljus - Vänta tills det blir grön gubbe.
- Titta åt båda hållen innan du går över gatan. (Vänster - höger - vänster).
- Det räcker inte med att det blir grön gubbe. Tänk om någon kör mot rött!
- Försök få ögonkontakt med bilförare innan du går över gatan.
- Vänta tills bilföraren sett dig och stannat innan du går över.





Se upp

Det är viktigt att se upp i trafiken. Gå inte och titta ner i mobilen. Om du lyssnar på musik med hörlurar, tänk på att du måste kunna höra bilar och andra faror. Täta hörlurar med högt ljud kan vara farligt för att du inte hör ljuden omkring dig.

Har föraren sett dig?

Du kan inte lita på att andra trafikanter förstår vad du menar, eller ser dig. Har föraren verkligen sett dig? Tänk om solen lyser i förarens ögon, eller om föraren pratar i mobilen eller tar hand om sitt barn som skriker.

Barn är mjuka - Bilar är hårda.

Tänk på att även om du har rätt och bilföraren fel, så är det du som blir skadad om du bli påkörd. Det hjälper inte att säga "Jag hade rätt" när du redan är påkörd. Därför måste du vara extra försiktig.



När du går i mörker

När det är mörkt ute har bilförare svårt att se dig. I kapitel 8 kommer vi att prata om reflexer. En reflex kan rädda ditt eller ditt barns liv.

Transportstyrelsen om regler för gående:

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

Att diskutera:

- Vad betyder "grön gubbe"?
- Är det alltid säkert att gå över gatan när det är grön gubbe?
- På vilken sida av vägen ska man gå med barnvagn?
- På vilken sida av vägen ska man cykla?
- På vilken sida av vägen ska man åka inlines?
- Hur kan du som vuxen skydda dina barn i trafiken?



KAPITEL 7

Cykling

Cykla för livet

Antalet svårt skadade cyklister i den svenska trafiken ökar.
Varje år skadas minst 2 000 cyklister och ett tjugotal omkommer.

Samtidigt är cykeln ett fantastiskt fordon som gör det lätt och billigt
att snabbt ta sig fram.

Vi vill att alla människor skall få känna friheten och glädjen att för
egen maskin ta sig till platser och aktiviteter.

Det handlar inte bara om att lära sig cykla. Med rörligheten som
cyklingen ger kommer också samhällsgemenskap och möjligheten
att få ett jobb.

Men också ansvaret med att vistas i trafiken.



Mål med kapitlet

Deltagarna ska:

- känna till de mest centrala trafikreglerna för cyklister.
- känna till reglerna kring hjälm för barn, och vikten av att ha hjälm även som vuxen.
- känna till faran med att bilister inte alltid ser cyklister komma.
- känna till några av de farligaste situationerna som cyklist.

Var ska du cykla?

Det är högertrafik för cyklar precis som för bilar. Du ska cykla på höger sida av körbanan. Om det finns en cykelbana, ska du normalt använda den. Detsamma gäller för tvåhjuliga mopeder klass II.

Du får, om du är särskilt försiktig, cykla på körbanan även om det finns en cykelbana. Detta under förutsättning att du fyllt 15 år och att hastighetsbegränsningen på körbana inte är högre än 50 kilometer i timmen. I övrigt får du bara cykla på körbanan om det är lämpligast för att komma dit du ska. Detsamma gäller för tvåhjuliga mopeder klass II.

Visste du att alla barn måste ha hjälm när de cyklar?

Det finns en lag som säger att alla barn och ungdomar under 15 år ska använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade på cykel. Detta gäller också om de cyklar inom inhägnat område. Cykelhjälm eller annan hjälm med jämförbara skyddsegenskaper kan användas.

Barn och ungdomar under 15 år som inte använder hjälm kan stoppas av polisen men inte bötfällas. Föräldrar eller andra personer som fyllt 15 år kan däremot bötfällas, om de på sin cykel skjutsar ett barn som inte har cykelhjälm.



Viktigt att tänka på med hjälmen

- Cykelhjälm ska sitta bra och stadigt på huvudet.
- Hakbandet ska vara spänt. Om hjälmen bärs av någon under 7 år ska man välja en hjälm med grönt spänne.
- Cykelhjälm ska täcka hela pannan.
- Spännena vid sidan sitter precis under örat.

Enligt svensk lag måste en cykel alltid ha:

- Ringklocka (Det finns inga krav på hur den ska se ut eller låta.)
- Broms.

Belysning och reflex krävs bara vid färd under mörker.

Får jag skjutsa på cykel?

Ja, men bara om cykeln har lämpligt säte och effektivt skydd mot hjulekrarna. Har man det får man ha passagerare om följande regler följs. Den som åker med måste vara under 10 år. Du som kör måste vara minst 15 år. Du kan också ha två barn under 6 år på cykeln men då måste du ha fyllt 18 år. Om du ska skjutsa små barn ska de sitta i en cykelsits.



Trafikregler för dig som cyklar

Om du vill vara säker på att göra rätt när du korsar en väg, ska du alltid iaktta väjningsplikt – den gäller nästan alltid. När du inte har väjningsplikt ska du ändå ta hänsyn till andra. Samtidigt är andra trafikanter i de flesta situationer skyldiga att ta hänsyn till dig som cyklist. Genom att både du och andra trafikanter har skyldigheter tvingas ni båda ta hänsyn till varandra. Då ökar säkerheten.

När du cyklar gäller nästan alltid samma regler som när du kör bil.

Cykelbana

På en cykelbana ska du cykla på höger sida. Om du ska cykla förbi en annan cykel så ska du köra om på vänster sida.

Cykelpassage, vad gäller här?

Cykelpassager är målade med vita fyrkanter i vägbanan. Men det finns ingen särskild skylt. Bilförare och cyklister har ett delat ansvar när det gäller cykelpassage.

Både bilföraren och cyklisten skall anpassa hastigheten så att det inte uppstår fara. Bilföraren har väjningsplikt mot de cyklister som är ute på cykelpassagen eller de som skall ut på cykelpassagen, och cyklister måste lämna företräde till bilar vid en cykelpassage. Genom att både cyklisten och bilisten har skyldigheter tvingas båda att ta hänsyn till varandra. Då ökar säkerheten.

Länkar med mer info:

<https://transportstyrelsen.se/sv/publikationer-och-rapporter/Publikationer/Vag/Trafikant/Cykeloverfarter/>

<https://www.transportstyrelsen.se/sv/vagtrafik/trafikregler/cyklist-mopedist-motorcyklist/trafikregler/>

Cykelöverfart, vad gäller här?



Cykelöverfarter är målade med vita fyrkanter i vägbanan och har dessutom ett eget vägmärke.

Vid cykelöverfarter har alltid cyklisten företräde.

Bilföraren måste släppa fram de cyklister som är på cykelöverfarten eller på väg att köra ut på cykelöverfarten.

Övergångsställen

Var försiktig om du kör över vägen på ett övergångsställe med cykel. Cyklar du över vägen på ett övergångsställe måste du lämna företräde till alla, både gående och fordon på vägen.

Gågata

Om du cyklar på en gågata får du inte cykla fortare än personerna som går. Du ska alltid släppa förbi personer som går.

Svänga åt vänster eller höger

Att visa med handen om du ska svänga höger eller vänster, köra om eller stanna är ett bra sätt att visa hänsyn till medtrafikanterna och undvika farliga situationer. Om det är mycket trafik är det bättre att stanna vid vägkanten innan du svänger. När det sedan är fritt från trafik kan du leda cykeln, eller cykla över vägen. När det sedan är fritt från trafik kan du leda cykeln, eller cykla över vägen.



Akta dig för döda vinkeln

Förare av tunga fordon har begränsad syn runt fordonet och kan mycket lätt missa dig som cyklist. När ett tungt fordon svänger, tar det stor plats och risken är stor att fordonet kör på cyklisten.

Vissa bussar och lastbilar har också stort överhäng längst bak. Detta kan orsaka stora problem för cyklister då lastbilen eller bussens bakre parti plötsligt, vid till exempel en vänstersväng, kan förflytta sig upp till 1,5 meter i sidled. Som cyklist måste man vara mycket uppmärksam så att man inte hamnar i förarens "döda vinkel".

Vad säger lagen?

En cykel är ett fordon och därför måste cyklister visa lyda alla trafikregler. Om man bryter mot trafikreglerna kan man dömas till böter.

Tänk på att:

- fordon som kommer från höger har företräde.
- hålla till höger vid möte med andra fordon.
- cykla vid höger väggkant.
- undvika att cykla alltför nära kantstenen på trottoaren för om man vinglar mot den kan man lätt åka omkull. Kör ca 70-80 cm från väggkanten.



Risk för cyklister att bli "dörrade"

Vid parkerade bilar är det viktigt att hålla bra avstånd om bildörrar plötsligt öppnas och man riskerar att krocka med dörren. Den som sitter i bilen kan ha svårt att se dig när du cyklar.



Är det en cykel eller en moped?

Nu finns det många snabba elcyklar och elscootrar eller elsparkcyklar på våra vägar.

Det är nya fordon som det inte finns några moderna regler för. Just nu pågår ett arbete för att modernisera reglerna för de här fordonen.

Generellt gäller att om det är en svagare långsam elcykel eller scooter så räknas den som en cykel och ska följa cykelregler. Men har den starkare motor så ska den följa reglerna för en moped. Men mopeder har ju särskilda krav på till exempel bra bromsar.

Det är oftast olämpligt att köra elscooter eller elcykel på trottoaren. Det är stor risk att krocka med gående.

Till cirkelledaren

En del cyklister beter sig som om trafikregler inte gäller dem, vilket gör att andra trafikanter missförstår dem och olyckor kan inträffa.

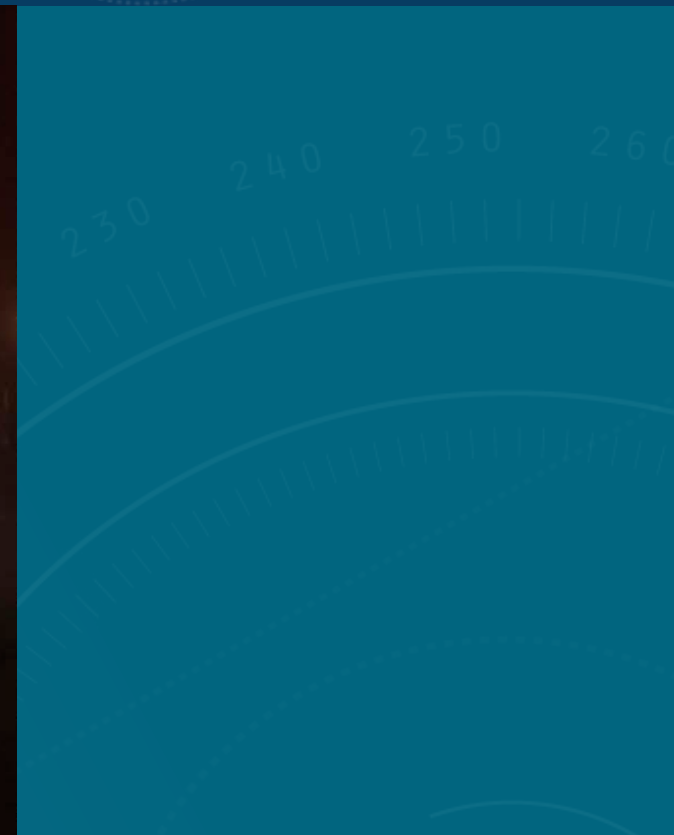
Var försiktig med hörlurar

Tänk på att det är viktigt att höra trafiken runt omkring dig. Det kan vara livsfarligt att cykla med musik i hörlurar. Särskilt om de sitter tätt och tystar andra ljud. Om du inte hör en ambulans eller polisbil, eller kanske en lastbil som kommer bakifrån så kan det vara stor risk för skador.

Cykla inte om du druckit alkohol

Alkohol och cykling är en livsfarlig kombination. Att cykla när du är full gör att reaktionsförmåga och koordination blir kraftigt nedsatta och risken för att råka ut för en olycka ökar kraftigt. Det finns ingen lag direkt mot cykelfylleri, men om du inte kan hantera cykeln trafiksäkert så kan du ändå dömas för vårdslöshet i trafik. Om en olycka skulle inträffa är berusning en kraftigt försvårande omständighet i skuldfrågan.





KAPITEL 8

Mörker

Syns du?

Du har säkert tänkt på att du inte ser lika bra om du är ute när det är mörkt. Det kan också vara svårare för andra att se dig när du är ute och går på kvällen. Om det är dimma, regn eller snö är det extra svårt för en bilförare att se dig.

Det händer många olyckor där bilar kör på människor som är ute och går när det är mörkt. 40 procent av olyckorna där den som går skadas händer i mörker.

För att du ska göra det lättare för bilföraren att se dig, kan du sätta på dig reflexer. Har du en reflex, är chansen större att bilföraren ser dig redan på långt håll. Du behöver reflexer när du är ute och går på kvällen, både på landet och i stan. Tänk på att ha reflex även om det finns gatlyktor.



Mål med kapitlet

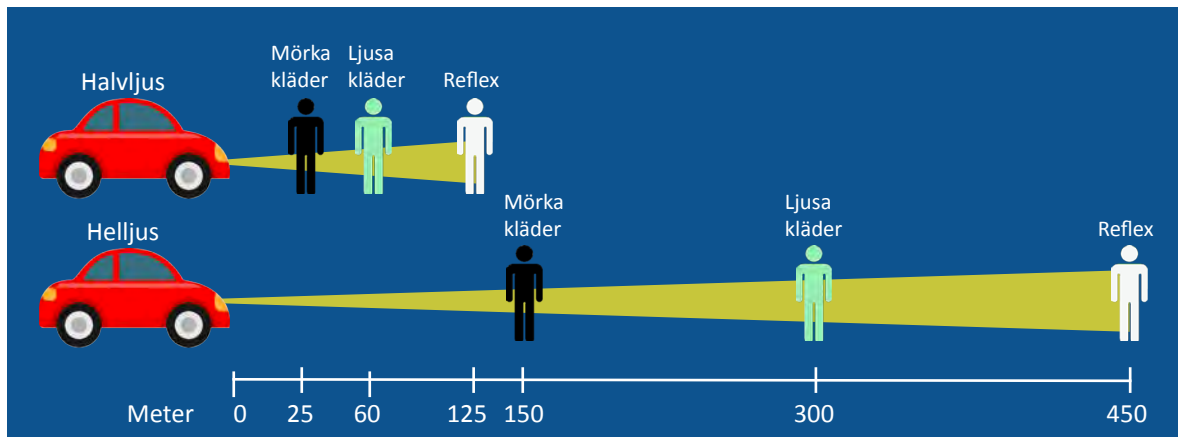
Deltagarna ska:

- förstå faran med att röra sig i trafiken i mörker.
- få insikt i att reflexer gör stor skillnad.
- förstå hur man själv bäst undviker farliga trafiksituationer i mörker.

Att se och synas i mörkret.

Våra ögon fungerar sämre när det är mörkt. När du är ute och går på kvällen kan det vara svårt att se dig. I dimma, regn eller snö syns du ännu sämre.

I mörker och skymning måste vi hjälpas åt, så att vi kan se varandra i god tid. Har du mörka kläder och ingen reflex hinner en bilförare inte se dig. Du kan bli påkörd. Du ser bilen – Men föraren ser inte dig.



Risken att bli påkörd i mörkret är stor. Nästan hälften av alla olyckor där gående är inblandade, händer i mörker. Därför behöver du reflexer, när du är ute och går i mörkret, både på landet och inne i stan. Det räcker inte med gatubelysning eller att bilens lyktor lyser.

En bra reflex syns på 125 meters håll från en bil med halvljuset på.

Utan reflex blir du inte upptäckt förrän bilen är 20-30 meter ifrån dig!

Vilka reflexer är bra?

Du kan köpa bra reflexer i många affärer, bland annat på apoteket.

En reflex håller i ungefär tre år. Sedan är det dags att byta ut den. Sätt reflexerna långt ner på benen och armarna. Där syns de bäst.

Cyklar du när det är mörkt?

Lagen säger att cykeln måste ha reflexer och belysning både fram och bak. Du kan få böter om du blir stoppad av polisen när det är mörkt:



- Ingen lampa fram: 500 kr
- Ingen lampa bak: 500 kr
- Ingen reflex: 500 kr
- Släckta lampor: 500 kr
- Om du inte har lampor och reflexer: 1 000 kr

Inte bara människor och cyklar behöver reflex

Har du hund? Sätt en reflex på kopplet. Sätt gärna på en reflexväst på hunden. Din hund förstår inte trafikregler. Rider du? Då är det bra om både du och hästen har reflexer på er. Barnvagnen, rullatorn, sparken och rullstolen bör också ha reflex.

Övning:

Titta på bilden nedanför.
Hur många personer ser du?



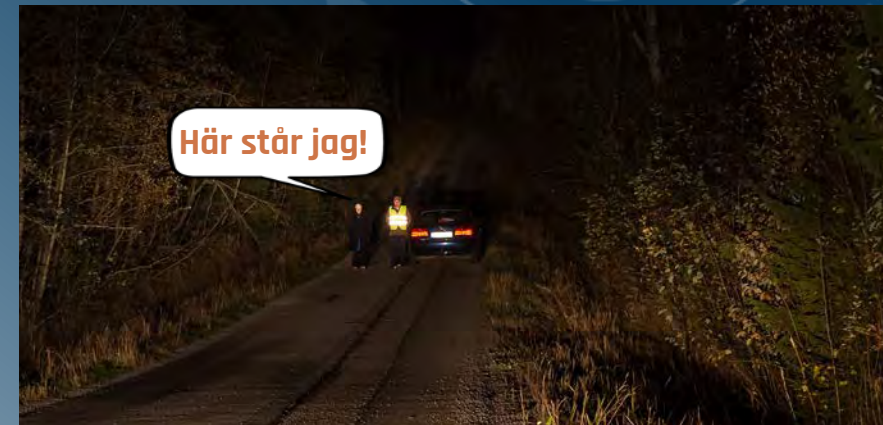
Kom ihåg att tända lamporna när du kör bil

På bilen måste du alltid ha halvljus eller varselljus tända framåt, även på dagen. När det är mörkt eller dålig sikt måste du ha lamporna tända både bakåt och framåt. Om din bil inte tänder baklyktorna automatiskt, kom ihåg att göra det när det blir mörkt.

Klicka på bilden för att se kort reflexfilm med Sally, sju år



Rätt svar till frågan på förra sidan:
När man tänder helljuset ser man att det står två personer på vägen. Den ena har reflexväst. Den andra personen syns inte alls.



Att diskutera:

- Använder man reflexer i andra länder?
- Varför ska man ha reflexer även i en stad där det finns gatlykter?
- Varför är det många som inte har reflex?



KAPITEL 9

Vinterväglag

Halt och kallt väglag

Om du kör och det är snö och is på vägen, kan det vara halt. Då är det viktigt att du tar det försiktigt. När temperaturen är under noll grader är det större risk att en olycka händer. Halka kan komma plötsligt. Tänk på att ta det lugnt i trafiken, köra i låg fart, hålla stort avstånd till bilen framför och att ha vinterdäck på bilen.

På det sättet hjälper du även andra förare i trafiken. Alla typer av fordon har svårare att stanna när det är halt – bilar, bussar, motorcyklar, mopeder och cyklar.

Om du tycker att det är svårt att köra när det är snö och is på vägen, kan du låta bilen stå.



Mål med kapitlet

Deltagarna ska:

- få förståelse för att vinterväglag ställer särskilda krav på alla trafikanter.
- känna till regler kring sommar- och vinterdäck.
- få förståelse för var det kan vara mest halt.

Kör långsamt och håll avstånd

Det är svårt att stanna när det är halt. Därför ska du alltid köra extra långsamt vid vinterväglag och hålla extra långa avstånd till alla andra på vägen.

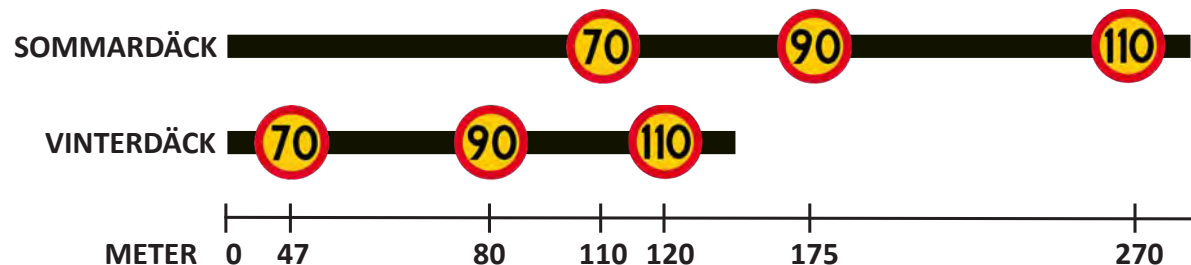
Däck på sommaren

Däcket ska ha mönster för att inte däckets ska halka på vägen. Däckets mönster ska vara minst 1,6 millimeter djupt.

Däck på vintern

På vintern, från den 1 december till den 31 mars ska du ha vinterdäck på bilen om det är vinterväglag. Vinterdäck kan vara med dubbar eller utan dubbar. Vinterdäckens mönster ska vara minst 3 millimeter djupt. Kör aldrig med vinterdäck på sommaren. De är mycket sämre än riktiga sommardäck. ha alltid rätt däck för rätt årstid.

Jämför bromssträckan med sommardäck och vinterdäck i olika hastigheter i vinterväglag:



Att diskutera:

- Vad är viktigast att tänka på när du kör bil när det kan vara halt?
- Om du har tagit körkort i ett annat land: Hade du kört bil i snö innan du kom till Sverige?

Vintertips

I vissa delar av Sverige kan det bli mycket snö och mycket kallt. Då är det bra att vara förberedd. Kom ihåg att fylla på spolarvätska, och att ha bra vindrutetorkare.

Ha gärna en filt i bilen, om bilen skulle gå sönder. Det kan vara smart att ha ett par vinterskor i bakluckan om du skulle behöva gå ur bilen i djup snö. Glöm inte att ha en bra isskrapa till fönstren, det är också bra att ta med en liten spade.

Var är det mest halt?

- På broar
- Skuggiga skogspartier
- Väg vid öppet vatten
- När temperaturen ligger runt noll grader
- Blöt väg och uppklärnande väder
- Öppna landskap
- Underkylt regn (regn när det är kallt)

Till cirkelledaren

Det viktiga är att inte tro att man kan klara alla situationer om man är skicklig, utan att förstå riskerna med halt väglag, och vara försiktig.

Ordlista:

Vinterväglag – När vägen är täckt av is eller snö.

Det är halt.

Vinterdäck – Däck med grova mönster som är gjorda för vinterkörning. Det finns vinterdäck med och utan dubbar.

Dubbar – Små vassa metallpiggar som sticker ut på däckens och ger lite bättre grepp på is och snö.



KAPITEL 10

Vägen till körkort

Körkort i Sverige

Om du ska köra bil, motorcykel eller moped i Sverige, måste du ha ett giltigt körkort.

För att ta körkort kan du ta lektioner i trafikskola eller öva med en privat handledare.

Om du redan har ett körkort från ett annat land inom EES-området (EU och ytterligare några länder i Europa), kan du byta det mot ett svenskt körkort. Om du har körkort från ett land utanför EES-området måste du göra förarprov i Sverige för att få ett svenskt körkort.



Mål med kapitlet

Deltagarna ska:

- få förståelse för hur man tar körkort i Sverige.
- få förståelse för hur man kan övningsköra.
- få förståelse för hur man kan göra om sitt utländska körkort till ett svenskt.

Bli en bra förare.

Det är inte så enkelt att ta körkort. Det vet du som redan har ett. Körkort eller förarbevis behövs för alla fordon utom cykel. Du ska ha fyllt 16 år för att övningsköra med personbil eller lätt motorcykel. Du ska ha fyllt 18 år för att ta körkort för bil och tung motorcykel.

- För att köra bil måste du ha ett bilkörkort (B)
- För att köra motorcykel måste du ha ett särskilt MC-körkort (A)
- För att köra moped klass I måste du ha ett särskilt mopedkörkort (AM)
- För att köra moped klass II måste du ha ett förarbevis för moped.

Anmäl dig till en trafikskola

I Sverige är det bästa sättet för att bli en bra förare och klara körkortet att ta lektioner i en trafikskola. Du behöver alltid ha ett körkortstillstånd för att få övningsköra och ta körkort. Du ansöker om körkortstillstånd hos Transportstyrelsen.

<https://www.transportstyrelsen.se/korkort>

När du har fått tillståndet kan du anmäla dig till en trafikskola. En del måste ta många lektioner för att klara körkortet, för andra går det fortare.

Det kan vara bra att också övningsköra privat för att öva mycket. Då måste du ha en godkänd handledare. Ni måste gå en introduktionsutbildning tillsammans först.



Klicka på bilden för att hitta filmer på youtube från Trafikverket om vägen till körkort. Filmer och broschyrer på 14 språk.

<https://www.trafikverket.se/korkort/filmer-och-broschyrer-pa/>

Om du övningskör med någon som inte är godkänd handledare för dig är det olagligt. Det räknas som olovlig körning och är straffbart.

Du måste gå de två riskutbildningarna (Risk 1 och Risk 2) som ingår i körutbildningen, både om du går i trafikskola eller kör privat.

När du har lärt dig reglerna och kan köra trafiksäkert och miljövänligt, så ska du göra ett kunskapsprov och ett förarprov. Om du klarar båda proven så får du ditt körkort.

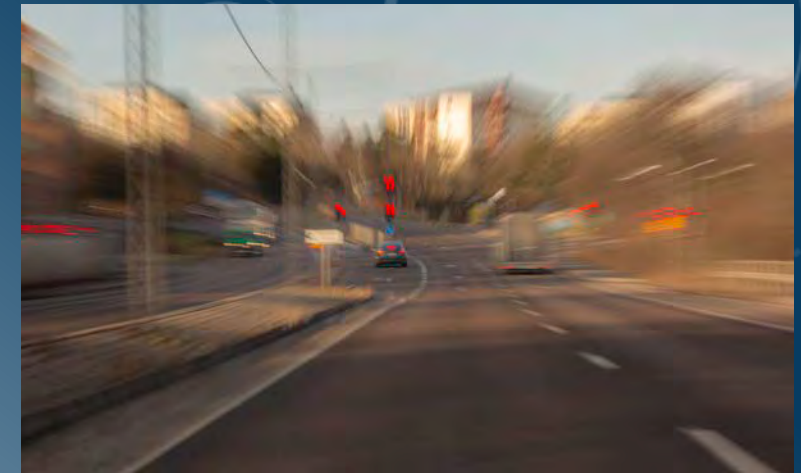
För att klara kunskapsprovet måste du läsa teori och lära dig mycket om bland annat trafiksäkerhet, trafikregler och trafikskyltar.

Kunskapsprovet för bil (behörighet B) är översatt till flera olika språk: albanska, arabiska, bosniska/kroatiska/serbiska, engelska, finska, franska, persiska, ryska, sydkurdiska (sorani), somaliska, spanska, thailändska, turkiska och tyska.

När du har klarat körkortet måste du alltid ha med det i bilen när du kör. Om du inte har med dig ditt körkort när du kör kan du få betala böter.

Om du har ett uländskt körkort

Om du redan har ett körkort från ett annat land inom EES-området (EU och ytterligare några länder i Europa), kan du byta det mot ett svenskt körkort. Om du har körkort från ett land utanför EES-området måste du göra förarprov i Sverige för att få ett svenskt körkort. Du måste själv kolla om ditt utländska körkort kan användas i Sverige.



Läs mer:

<https://www.transportstyrelsen.se/sv/Lattlast/Sakerhet-pa-va-garna/Korkort/korkort-fran-andra-lander/vilka-korkort-galler-i-sverige/>

Att bli av med körkortet

Om du till exempel kör för fort, om du kör berusad eller om du kör vårdslöst och farligt kan du bli av med körkortet under en kortare eller längre tid.

De första två åren när ditt körkort är nytt kallas prøvotid. Prövotiden är som en slags testperiod för nya förare, ett sätt för Transportstyrelsen att ha koll på att nyblivna förare sköter sig i trafiken. Du bedöms på samma sätt som alla förare men om körkortet skulle bli indraget behöver du göra om förarprovet för att återfå det.

Ditt fordon - ditt ansvar

Alla fordon måste vara säkra och godkända vid besiktningen. Alla fordon måste besiktigas regelbundet. Det är förbjudet att köra ett fordon som inte är godkänt i besiktningen.

För bil och motorcykel måste du alltid minst ha en trafikförsäkring. Du kan också välja att betala mer för din försäkring så att den täcker fler skador om du skulle vara med i en krock eller köra på något.

För bil och motorcykel måste du betala fordonsskatt varje år.

Till cirkelledaren

Trafikverket rapporterar att väldigt många är mycket dåligt förberedda när de gör sina körkortsprov. Många får göra om proven flera gånger. Den som förbereder sig väl, även på teorin, klarar det lättare.

Ordlista

Trafikskola – Körskola där man lär sig trafikregler och att köra bil

Övningsköra – Att träna bilkörning

Kunskapsprov – Teoriprovet, frågor du ska svara rätt på

Förarprov – Sista provet ute i trafiken. Klarar du det får du ditt körkort.

Transportstyrelsen och Trafikverket

Två myndigheter ansvarar för övningskörning och körkort i Sverige:

Transportstyrelsen hanterar körkortstillstånd, handledarskap, förarbevis och själva körkortet.

Trafikverket arrangerar kunskapsprov och förarprov.

Det finns mycket mer att läsa på Trafikverket och Transportstyrelsens hemsidor.

Trafikverket om körkort: www.trafikverket.se/kollpakorkort

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

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

Att diskutera:

- När får du börja övningsköra?
- Hur gammal måste du vara för att ta körkort?
- Måste du kunna svenska för att kunna ta ett svenskt körkort?

Bra jobbat!

Nu är studiecirkeln slut.

Man kan aldrig lära sig allting om trafik, man lär sig hela livet.

Vi hoppas att du har lärt dig något nytt, och att du fått svar på frågor och funderingar.

Om du vill veta mer om något av kapitlen så hittar du många länkar på sidorna.

Tack

MHF och NBV

Till cirkelledaren

Beröm deltagarna för väl genomförd utbildning. Betona att man inte kan lära sig allt, utan att vi alla lär oss hela tiden.

Uppmuntra deltagarna till att själva läsa mer till exempel på myndigheternas hemsidor, och att ta det försiktigt i den svenska trafiken.



Stort tack till fotograf Carina Norrgård som tagit de flesta foton i detta studiematerial.

 @carina_4