

# JAG OCH MINA BARN I TRAFIKEN

Syfte:	Att deltagarna ska få information om de regler som gäller i trafiken och varför de är viktiga att följa.
Grundmaterial:	Blädderblock, tuschpennor. Fika eller frukt.
Dagens material:	Projektor och dator med internetuppkoppling för att kunna visa film.
Tid:	120 minuter.

## Till ledaren:

Sverige är ett av världens mest trafiksäkra länder. Det beror framförallt på ett nationellt arbete som pågått under många år. Myndigheter och kommuner bygger säkra gator och vägar. Fordonsindustrin utvecklar säkra bilar. Det är 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.

De allra flesta nyanlända får information om trafikregler i Sverige under samhällsorientering/ SFI. På föräldragruppsträffen lägger vi fokus på att vara förälder med barn i trafiken. Under träffen kommer vi därför inte in på exempelvis hur det går till att få körkort i Sverige.

I många länder är trafiken inte lika strukturerad och styrd som vi är vana i Sverige. Bara inom Europa kan det skilja sig väldigt mycket mellan olika länder. Det krävs anpassning av oss i trafiken om vi reser från Sverige till ett annat land och vi behöver känna till regelverket innan vi åker. Det kan vara förenat med livsfara att inte känna till reglerna, samtidigt som vi kan utsätta andra för stor fara om vi bryter mot dem. Det kan också vara en utmaning att se faror i den svenska trafikbilden om man kommer från en mycket stor stad med mer intensiv trafik än i exempelvis i svensk glesbygd. I samtalen om trafiken är det därför viktigt att bemöta deltagarnas eventuella fördomar och farhågor med information och fakta.

Att tänka på deltagarnas förutsättningar att relatera till svenska förhållanden är grundläggande i samtalen. Detta innebär även att vi som ledare behöver tänka på hur de svenska trafikreglerna har förändrats över tid och varför det idag är så viktigt att alla följer dem. Det finns många svenskar som har vuxit upp utan bilbälte, krockkuddar, bilbarnstolar eller cykelhjälm.

Skriv gärna ut relevant information till deltagarna

- <http://nyistockholm.se/wp-content/uploads/2010/03/Tillsammans-i-trafiken.pdf>  
information från 2008 - omfattande lättillgänglig information
- [https://trafikverket.ineko.se/Files/SV-SE/10447/RelatedFiles/100333\\_valkommen\\_som\\_trafikant\\_i\\_sverige.pdf](https://trafikverket.ineko.se/Files/SV-SE/10447/RelatedFiles/100333_valkommen_som_trafikant_i_sverige.pdf)  
finns på olika språk

- <https://ntf.se/media/36523/rek-barn-i-bil-2017.pdf>

svenska rekommendationer för barn i bil

- <https://utbildning.ntf.se/nationell/>

Utbildning inom trafiksäkerhet på lätt svenska inom alla områden

## Text att läsa och underlag för diskussion

I Sverige ska ingen dödas eller skadas allvarligt i trafiken. Regeringen har tagit fram en strategi som kallas för Nollvisionen. Trafikverket ansvarar för att samordna arbetet för Nollvisionen. Det betyder att kommuner, organisationer, företag och myndigheter arbetar tillsammans med målet att ingen ska dödas eller skadas allvarligt i trafiken. Vägarna ska anpassas genom att till exempel bygga mitträcken, ha hastighetsbegränsningar eller genom att sätta upp fartkameror. För att kunna nå målet behöver varje trafikant hålla sig till de regler som finns och följa lagen.

### Körkort

För att kunna köra ett fordon i Sverige krävs alltid ett giltigt körkort. Ett körkort från ett land utanför EES (alltså ett land som inte tillhör det europeiska ekonomiska samarbetsområdet, där alla länder inom EU plus Norge, Island och Liechtenstein ingår) är giltigt under ett år från det att man blivit folkbokförd. Efter det måste man ta svensk körkort. Kör man bil i Sverige är det ett krav att man har med sig körkortet.

### Bilbälten

Alla som åker bil ska använda bilbälte. Det gäller både i fram- och baksätet. Det är förarens ansvar att alla under 15 år använder bilbältet. I en bil får det bara åka så många personer som det finns bälten för (information om detta finns också i bilens registreringsbevis).

Vid en olycka kan bilen plötsligt stanna och då är det bilbältena som förhindrar att man kastas runt i bilen eller till och med ur bilen. Bilbältet kan vara avgörande för liv eller död, även om man inte kör så fort. Om bilen som man sitter i krockar i 50 km/t och man inte använder bälte, kan skadan bli lika svår som om man skulle falla rakt ner i gatan från tredje våningen på ett hus. Åker du buss och det finns bälten ska du använda det. Att köra/ åka bil utan bälte kan kosta den som fyllt 15 år 1500 kr, barn under 15 år utan bälte 2500 kr i böter.

### Barn i bilen

Barn ska aldrig sitta i någons knä utan på egen plats med bälte. Barn som är kortare än 135 cm ska använda en bilbarnstol passande deras ålder och hur mycket de väger. En bilbarnstol som har varit med i en krock får inte längre användas. Det gäller även om det inte satt något barn i stolen vid krocken. Även om man inte ser något fel på bilbarnstolen efter en krock, är den inte längre säker att använda.

Barn upp till 4 år ska helst använda en bakåtvänd bilbarnstol för den är säkrast. Den ska inte placeras i framsätet om krockkudde (airbag) är inkopplad. Krockkudden kan då slå sönder bilbarnstolen och skada barnet allvarligt vid en olycka. Bilbarnstolen ska vara monterad och användas enligt instruktionerna som följer med stolen.

### Hastigheten

Ju högre hastigheten är, desto större är risken att föraren inte ska hinna stanna om något plötsligt händer. Kraften som ett fordon eller en person utsätts för är större vid hög hastighet. Ju högre hastighet, desto större blir skadorna på fordon och människor vid en olycka. Det gäller olika hastigheter på olika vägar. Det hastighetsskylten visar är den högsta tillåtna hastigheten. Men hastigheten måste alltid anpassa hastigheten utifrån situationen. Det kan till exempel finnas barn i närheten, vilda djur kan komma ut på vägen, det kan vara halt eller sikten försämrats för att det är mörkt ute. En bil som kör 30 km/t har en chans att stanna om ett barn skulle springa ut i gatan. Den som kör 50 km/t hinner inte ens bromsa.

## Alltid nykter

Kör aldrig bil när du har druckit alkohol. Det räcker med en liten mängd alkohol för att din körförmåga ska bli sämre. Dagen efter en fest kan du ha alkohol kvar i kroppen och du kan vara mycket trött. Gränsen för rattfylleri går vid 0,2 promille. Olika kroppar tar upp alkohol olika.

Det är också förbjudet att köra bil när man har tagit droger som exempelvis cannabis, amfetamin, kat, heroin, kokain och annan narkotika. Det finns även vissa mediciner/läkemedel som kan göra att du inte får köra bil eller andra fordon.

## Ingen mobiltelefon

Du ska köra bil på ett trafiksäkert sätt. Därför är det förbjudet att köra bil med telefonen i handen. Förbudet gäller också annan kommunikationsutrustning som man håller i handen.

## Cykel

Att cykla är bra för hälsan. Det är billigt och också bra för miljön. Man kan lätt ta sig från en plats till en annan och med rätt utrustning året runt. Under vintertid kan det exempelvis i vissa delar av landet vara bra att ha dubbdäck på cykeln. Genom att cykla är man också en deltagare i trafiken och behöver därför följa reglerna. Som cyklist kan man ramla men man kan också bli påkörd av ett fordon. Därför måste alla barn under 15 år ha cykelhjälm på sig. Det är även viktigt för vuxna att ha hjälm på sig för att skydda huvudet från skador. 4000 personer hamnar varje år på sjukhus efter cykelolyckor. Små barn som följer med på föräldrarnas cykel ska sitta i cykelsits eller i en cykelkärra. Mindre barn ska ha hjälm med ett grönt spänne som öppnar sig om de fastnar när de leker. En cykel ska ha ringklocka, bromsar, reflexer och lyse fram och bak. Som cyklist ska man alltid vara synlig och bör därför ha på sig en reflexväst när man cyklar oavsett väder och årstid. Det är alltid cyklisten som blir mest skadad i en olycka med en bil. Därför är det bra om andra trafikanter ser dig i god tid. Finns det en cykelbana ska den användas. Annars cyklar man på höger sida, i samma riktning som bilarna kör.

## Gående med barn i trafiken

Som fotgängare ska man alltid kolla trafiken och ha ögonkontakt med andra trafikanter. Man signalerar då att man är uppmärksam på den andre och det är särskilt viktigt när man ska gå över en gata eller väg. Finns det trottoar eller gångbana ska de användas. Om inte ska en fotgängare gå på vänster sida av vägen så att man möter bilarna. Har man mindre barn med sig ska man hålla dem i handen. Den vuxne ska gå närmast bilarna och trafiken. Barn förstår oftast inte faran i trafiken. Ibland kan de göra saker som kan vara farliga för dem själva eller andra.

*Vilka farliga situationer kan det finnas för barn i trafiken? (diskutera gärna)*

Det är alltid den vuxne som är ansvarig för barnet i trafiken. Den vuxne måste vara beredd på att barn kan göra saker spontant. Uppmärksamheten ska ligga på barnet och trafiken. Därför ska du inte i trafiken prata i telefon göra andra saker. Ett annat tips på en bra rutin är att barnet håller i barnvagnen när man är ute och går.

*Vilka rutiner har du med dina barn i trafiken? (diskutera gärna)*

## Arbetsblad 1 - diskutera gärna bilderna:

### Bilbarnstolar



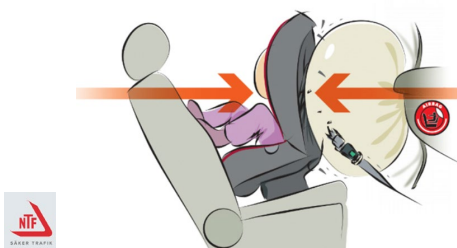
Babyskydd från  
födelsen till cirka 9  
månader



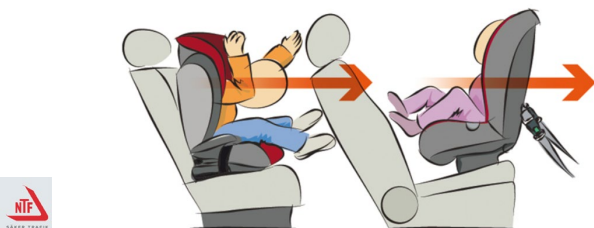
Bakåtvänd bilbarnstol  
9 månader – 5 år



Bälteskudde 5 år – 12 år



Barn ska aldrig sitta på  
passageraplatz med  
inkopplad krockkudde.



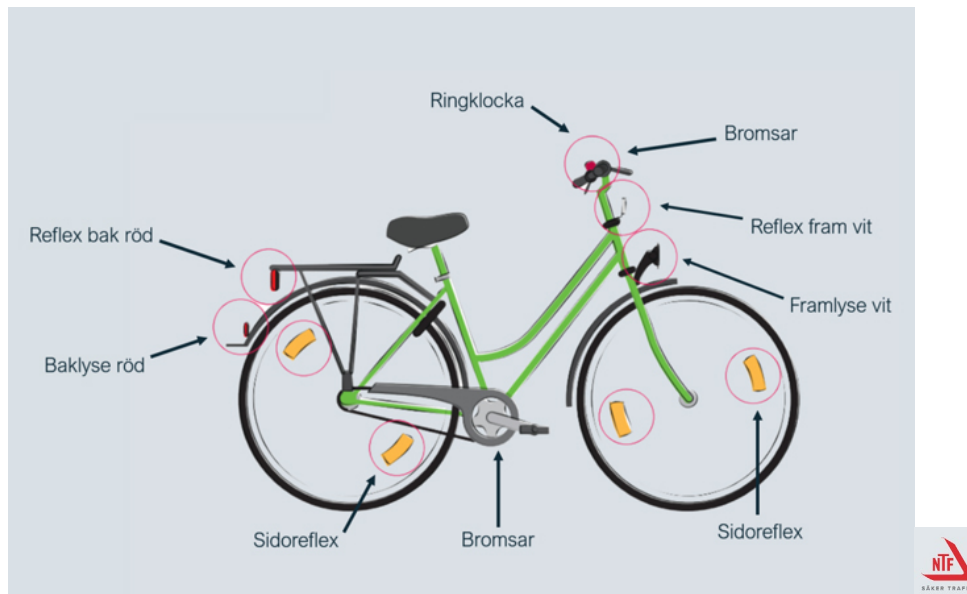
Bakåtvänt är säkrast

## Arbetsblad 2 - diskutera gärna bilderna/ film

### Cykel

Visa gärna trafikverkets tecknade film om cykel

- [https://www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/sakerhet\\_pa\\_cykel/](https://www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/sakerhet_pa_cykel/)



Källa: bild på cykel nationalföreningen för trafiksäkerhetens främjande [www.ntf.se](http://www.ntf.se)

### Reflex

Tänk på reflex: visa trafikverkets film

- <https://www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/Gaende/>