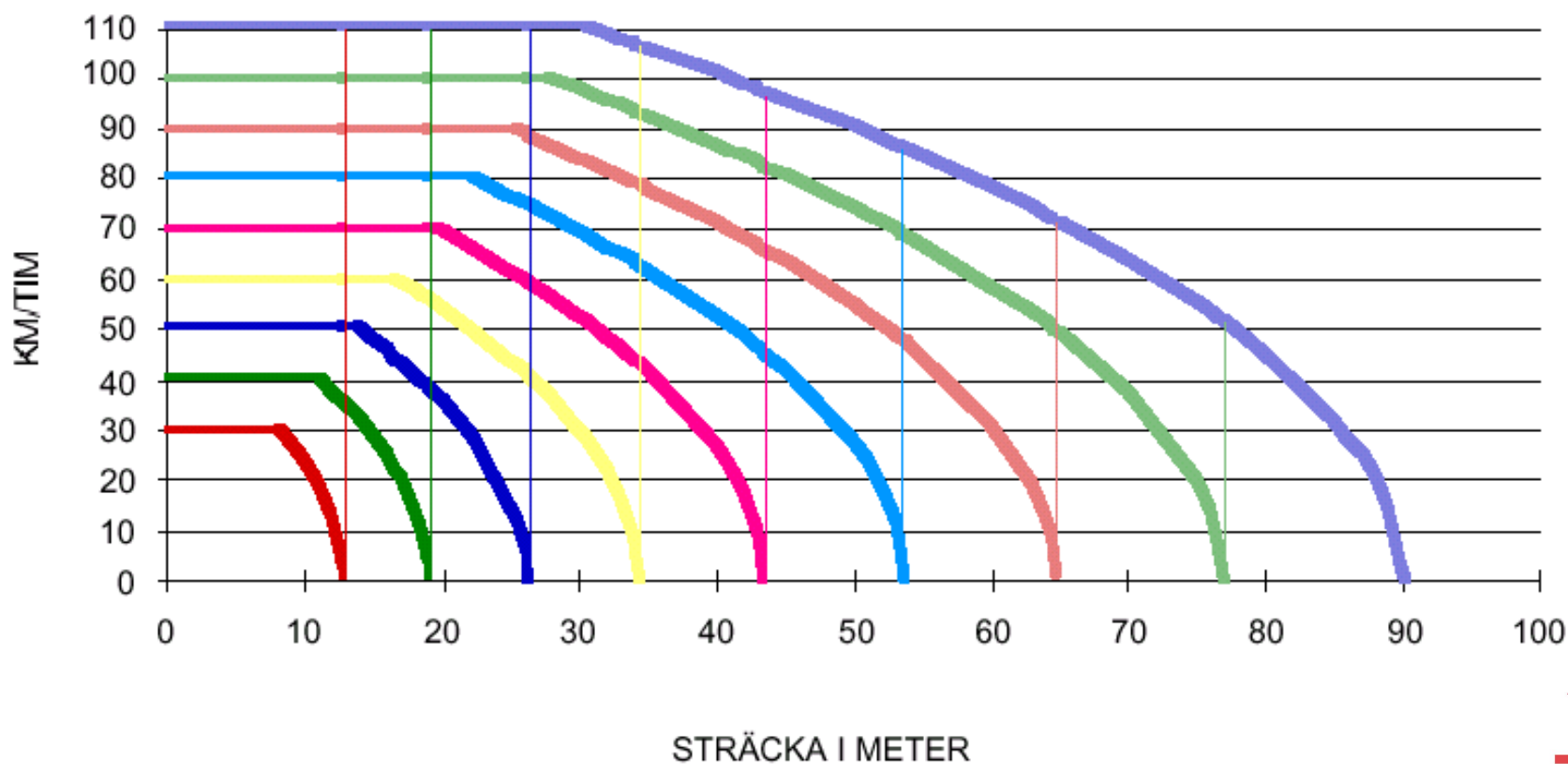


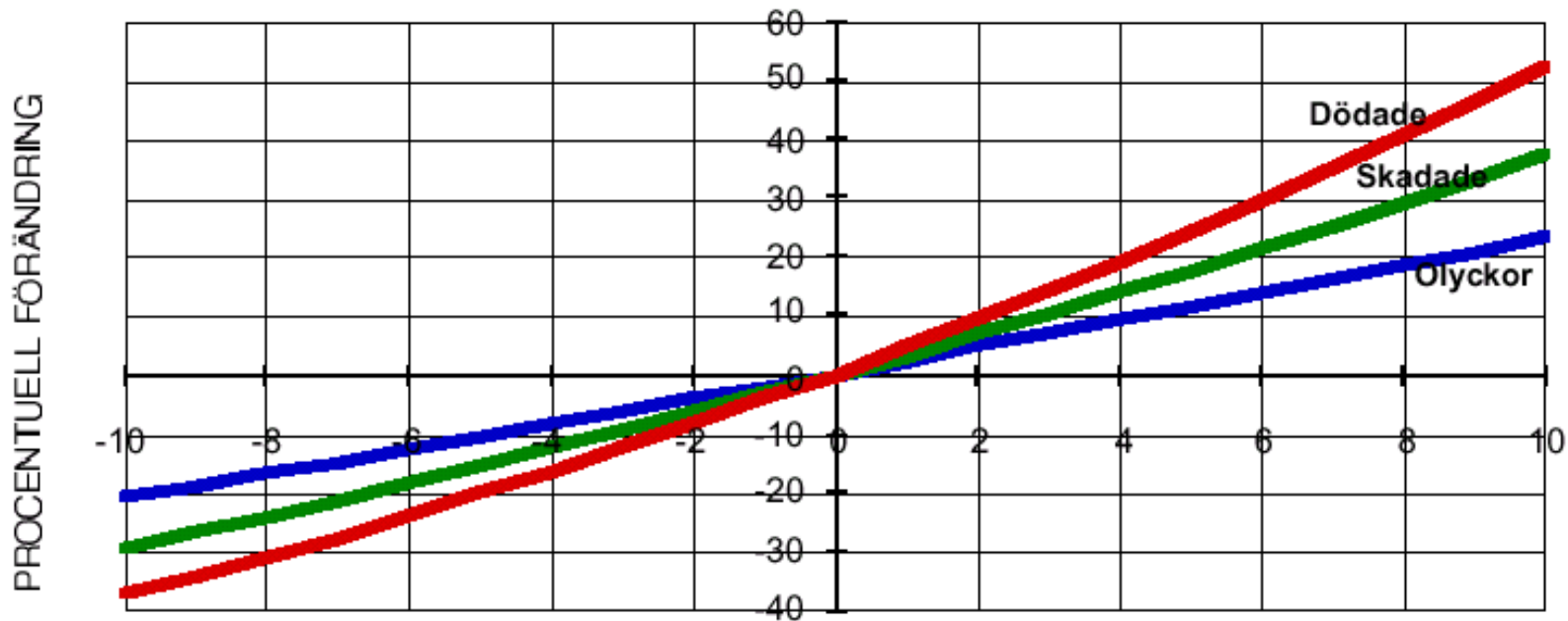
Hastighet

Stoppträckor och kollisionshastigheter.

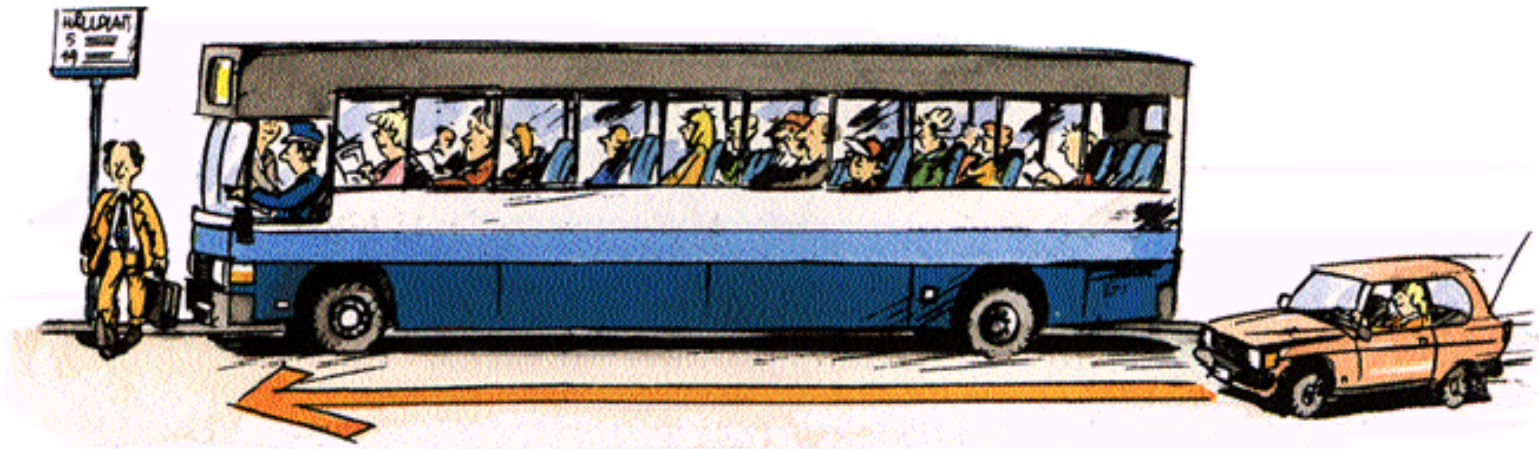
Torr barmark ($\mu=0,8$)



Hur olyckor, skadade och dödade ändras om medelhastigheten sänks eller höjs på landsbygdsvägar



FÖRÄNDRING AV MEDELHASTIGHETEN I KM/TIM











Bälte

Så lite vi visste... — — — — —



Om man snabbt sjunker ned och trycker huvudet mot instrumenttavlan med armen emellan kan man undgå stötskador vid en krock.

En pojke eller flicka skall helst sitta i baksätet, men åker man ensam med mamma eller pappa är det säkrast att stå så här – då trycks man mot instrumenttavlan och vindrutan vid en kollision, man kastas inte framåt från sätet till rutan.



HÅRDARE KRAV

ALLA SOM FÄRDAS I PERSONBIL OCH LASTBIL MÅSTE ANVÄNDA BILBÄLTE, LIKSOM DE SOM SITTER PÅ PLATSER I BUSS MED BÄLTE.

Undantaget för taxi- och bussförare från att använda bilbälte finns inte längre.

Förare är skyldiga att se till att passagerare under 15 år använder bilbälte.

Rädsla för höjder har vi däremot!

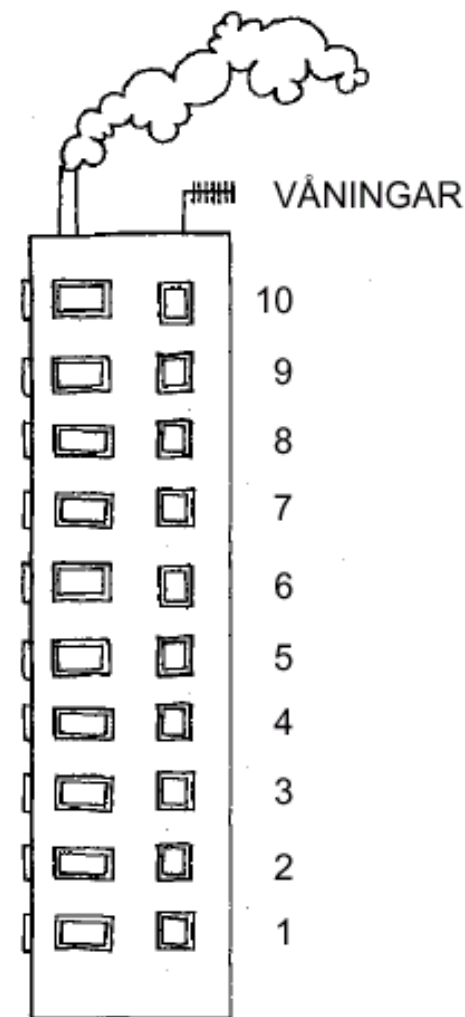
90 KM/TIM



70 KM/TIM

50 KM/TIM

30 KM/TIM



Kronoberg

Fr.o.m. 1 juli 2006

får det ej åka fler personer i
ett fordon än vad det är
registrerat för



Nyktterhet

HELA ÖNS TIDNING SEDAN 1872

GOTLANDS ALLEHANDA

■ TOPP ETTAN ■

Rattfylleribrotten har ökat med 60 procent

Antalet fall av rattfylleri och grovt rattfylleri har ökat kraftigt på Gotland under det här året. Även antalet brott mot narkotikastrafflagen ökar, visar statistik från Brottsförebyggande rådet.



AFTONBLADET

MÅNDAG 19 APRIL 2004

Nedmejad av rattfyllor

Flickor påkörda av rattfyllerist
20040416, Nordmaling/Umeå (TT)

Rattfyllerist stoppad i Skruv

En man från Lessebo kommun ertappades igår kväll med att ha kört bil med alkohol i kroppen. Han stoppades i Skruv med 0,54 promille och blev av med körkortet.
Tisdag 13 april 2004 05:00

Berusad kvinna stoppades i Nora

NORA
En 51-årig berusad kvinna stoppades i en bil på Kungsgatan/Borgmästargatan i Nora strax före fyra på torsdagseftermiddagen.
-Hon är fri efter provtagning och förhör och misstänks för rattfylleri alternativt grovt rattfylleri, säger vakthavande polisbefäl Anders Wallin.

De föll offer rattfyllor

, och
7,
svårt

skadade

Buskörning rörde rattfyllor

En 24-årig misstänkt rattfyllerist avlämnade

14/04/2004 00:00
Rysk roulette på väge.

På väg 31 i Jönköping inträffade dödsslycka som var en BMW satt i brand.

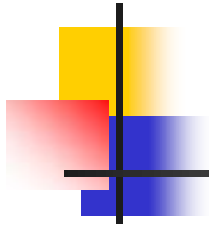
Missstänkt rattfyllerist stoppad i Tranemo. En kvinna i 11-tranemo vid trafik.

NTF
Kronoberg

Lagen säger

Rattfylleri = 0,2 ‰

Grovt rattfylleri = 1,0 ‰



Vad kan påverka?

Mat i magen

Vilken sorts mat

Vilken dryck

Kön - ålder

Vikt

Allmäntillstånd



Alkohol/droger ♥ trafik
= EJ sant

**Nästan alla trafikanter anser att
alkohol, droger och trafik ej hör ihop**

**Trots detta är alkoholen
och drogerna en oerhört
stor riskfaktor i trafiken**



13 000

rattonyktra varje dygn

91 000

varje vecka

364 000

varje månad

4 300 000

varje år

don't drink & drive

70 personer

dör i trafiken varje år på grund av alkohol

1000 personer

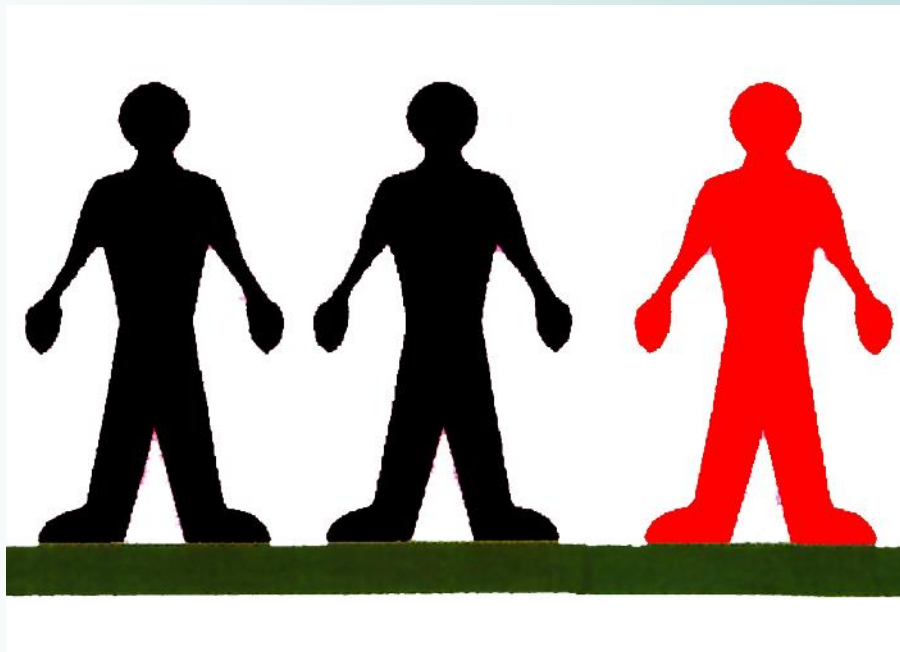
skadas allvarligt på grund av alkohol i trafiken

= 1 person var 6 timme

Ett stort mörkertal (ofullständig blodprovtagning, statistik m.m.)

Bakom varje fall finns en stor tragedi

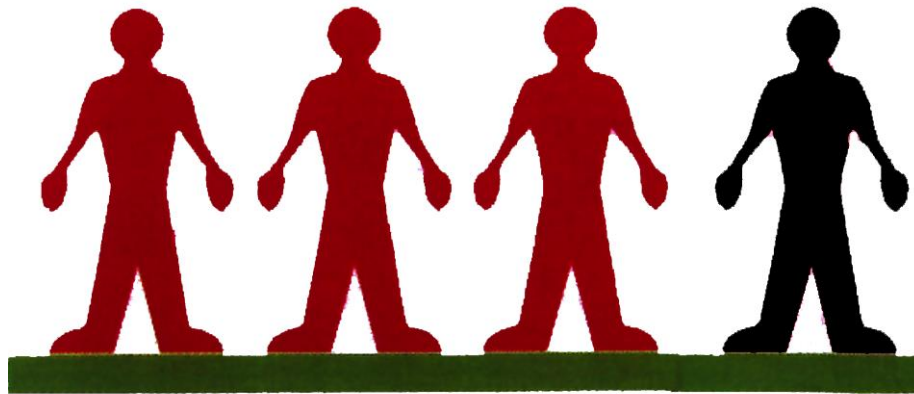
Bakom var tredje dödsolycka i trafiken...



...finns alkohol med i bilden.

don't drink & drive

Samband alkohol och dödsolyckor



78% är singelolyckor

Trötthet

Vad säger lagen?

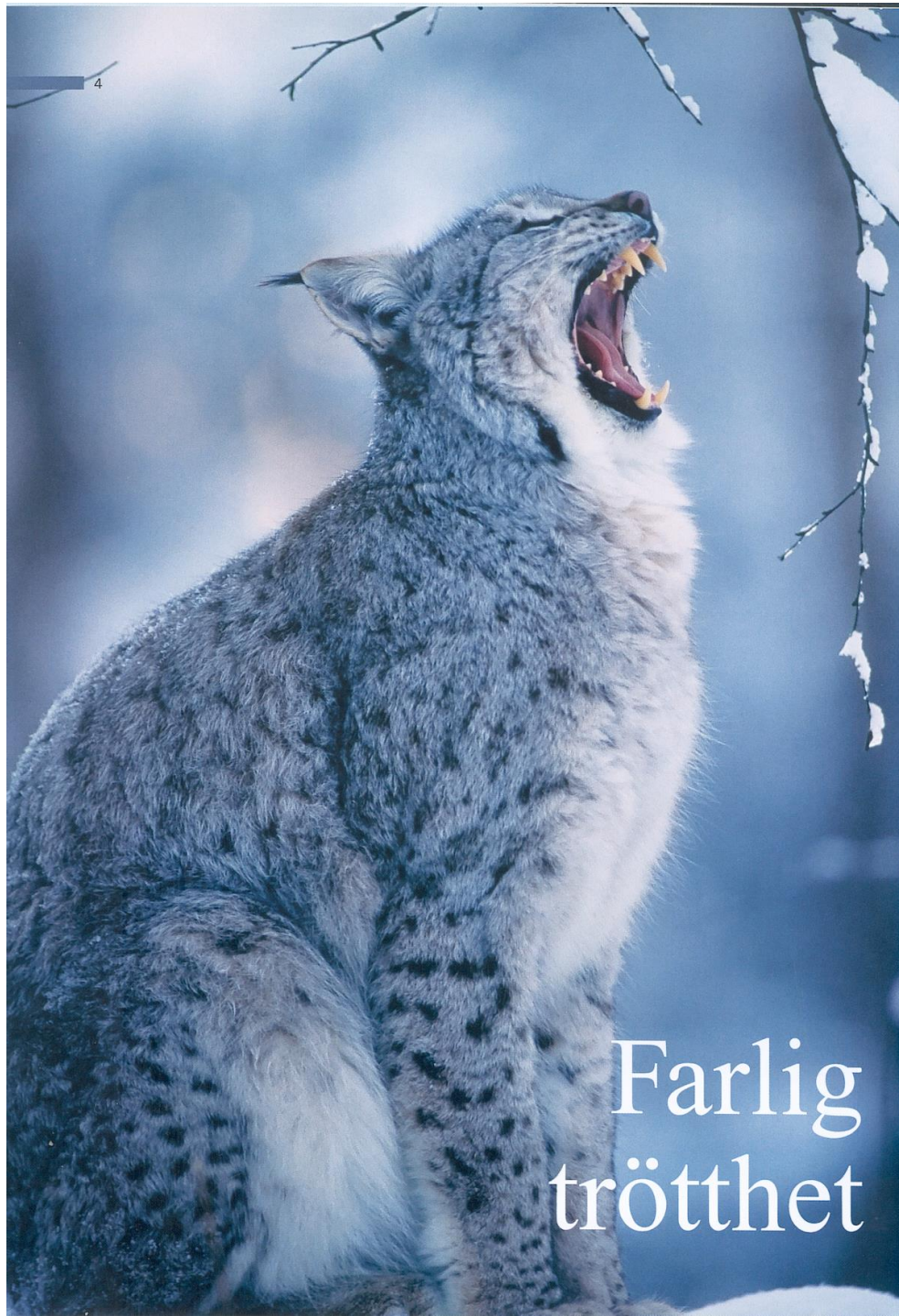
Trafikförfattningen 1998:1276 – Kapitel 3 paragraf 1

”Fordon får inte föras av den som på grund av sjukdom, uttröttning, påverkan av alkohol, andra stimulerande eller bedövande ämnen eller av andra skäl inte kan föra fordonet på ett betryggande sätt.”





Kronoberg



Farlig
trötthet

Trötta förare är lika farliga som onyktra förare

Den vanligaste typen av misstänkta
trötthetsolyckor är singelolyckor



Risken för död och svåra skador är 3
gångar så hög som vid andra olyckstyper

Riskgrupper

Unga män 18-24 år

Risk för olycka under sen natt:

10 gånger större än på dagen
(för en 65-åring är risken 2 gånger större)

Yrkesförare

...pressade arbetstider, ...stress,
...hinner ej ta rast, ...kan ej ta rast...



Natten är farlig



Under dygnets mörka timmar går kroppen på lågvarv.

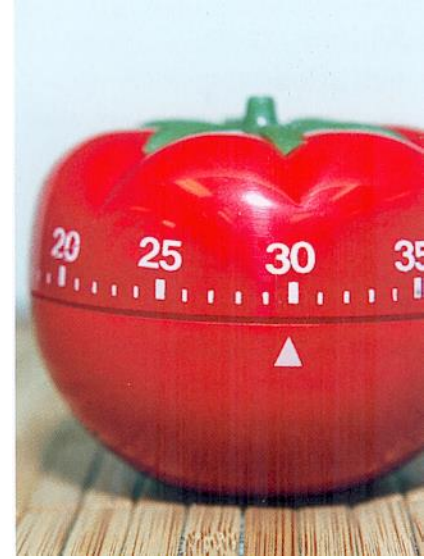
Olycksrisken är högst på sennatten.
6 gånger större än på förmiddagen.

Störst är risken under vargtimmen

03.00 - 05.00

Var försiktig

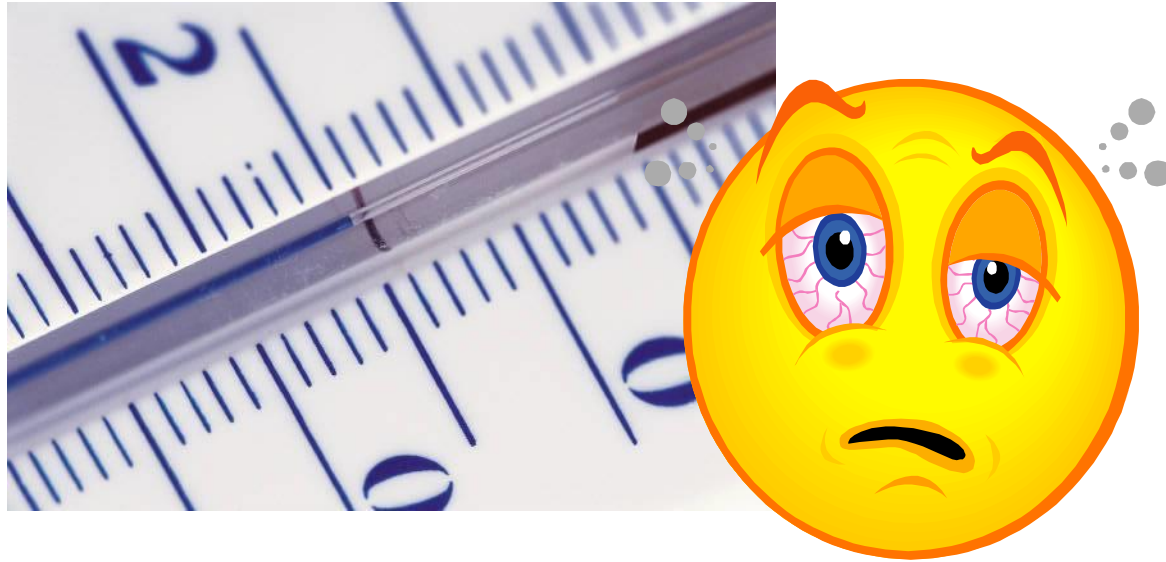
Lyssna på kroppens signaler.



Var extra vaksam och försiktig i samband med:

- ✓ Sömnbrist
- ✓ Nattarbete
- ✓ Långa arbetspass
- ✓ Långvarig stress
- ✓ Monoton körning
- ✓ Dimma
- ✓ Halt väglag
- ✓ Lång vakenhet
- ✓ Kort vilotid
- ✓ Sjukdom eller smärta
- ✓ Köbildning
- ✓ Uttråkning
- ✓ Regn
- ✓ Snö

Olika grader av trötthet



- **Lätt trötthet**
- **Medelstark trötthet**
- **Stark trötthet**
- **Extrem trötthet**

Medicin kan ge sömnbrist

Misstänker du att medicin ligger bakom dina sömnstörningar – kontakta läkare.

Exempel på mediciner som kan ge sömnsvärigheter:

- ⊗ Antidepressiva
- ⊗ CNS-stimulantia
- ⊗ Blodtryckssänkare
- ⊗ Teofyllin
- ⊗ Parkinsonmediciner
- ⊗ Sömnmedel
- ⊗ Neuroleptika
- ⊗ Steroidhormoner



Sömn
är viktig



Kronoberg

Tillfällig hjälp

Kaffe

Bra effekt om du inte dricker kaffe ofta.
(dagens femte-sjätte kopp - effekten = 0)



Hög musik

Uppiggande under några minuter.



Fysisk aktivitet

Effekten avklingar snabbt.

Öppen ruta

Piggar upp för stunden.



Ta en tupplur

- Minisömn – mest effektivt

Minisömnen är det mest effektiva botemedlet mot trötthet i trafiken. Tuppluren får aldrig bli längre än 30 minuter, annars blir sömnen för djup.

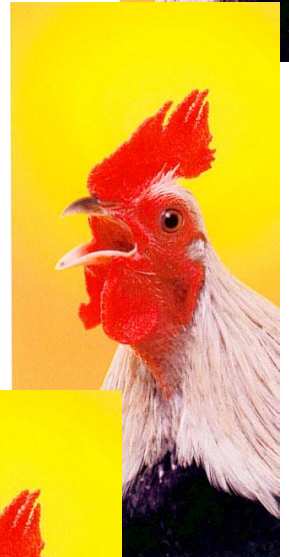
- Idealisk kompensation

En tupplur är 5 gånger så effektiv som motsvarande tid i slutet på en normal sömn.

Därför är det den idealiska kompensationen för förlorad sömn.

- Tänk på att

Det tar cirka 15 minuter att bli kvitt sömndruckenheten efter en tupplur.



Tänk på att...

**Du får aldrig en sista varning
innan du somnar vid ratten!**



NTF

Kronoberg