



- Musklerna och skelettet stärks och konditionen blir bättre.
- Cykeln är ett fordon.
- Cykelbana i första hand.
- Håll dig långt till höger på vägbanan.

Diskussionsfrågor:

- Fördelar respektive nackdelar med att cykla?
- Betydelsen av ögonkontakt och samspel med andra trafikanter.

1. Cykeln som motion och fordon



Tips på aktiviteter

- Gör en gemensam cykeltur.
- Inventera cykelvägen; hur är det skyltat, är det många gator som måste korsas, hur ser säkerheten ut, delas cykelbanan med gående?

1. Cykeln som motion och fordon



- Huvudskadorna är bland de vanligaste skadorna.
- Att använda cykelhjälm



- Det finns olika typer av cyklar som ökar möjligheterna för dig att cykla säkert.
- Bromsar och ringklocka.
- Belysning och reflexer.

2. Säkra cykelturer



Diskussionsfrågor:

- Fördelar med att använda cykelhjälm?
- Varför avstår många från att använda hjälm?
- Vad bör du tänka på när du provar ut en cykelhjälm?
- Vad kan du göra för att kunna cykla så länge som möjligt?
- Vilken typ av cykel upplever du som säkrast och bekvämast?

2. Säkra cykelturer



Tips på aktiviteter

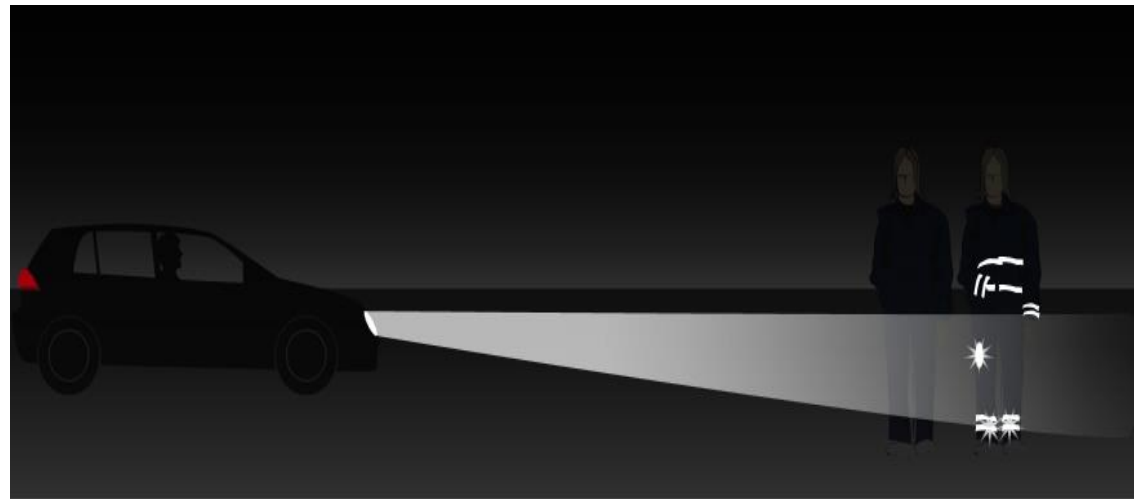
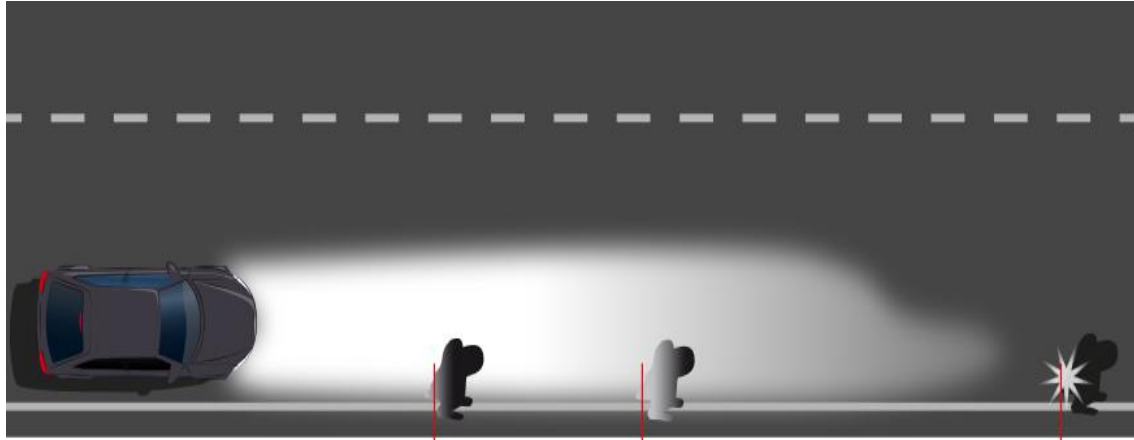
- Ta med en cykelhjälm till utbildningstillfället för att visa hur man kan kontrollera att den är CE-märkt.
- Prova hjälmen och visa hur den ska sitta på huvudet.
- Ta med en cykel som uppfyller lagkravet. Ge deltagarna i uppdrag att se över sin egen cykel till nästa gång.

2. Säkra cykelturer



- Gåstavar.
- Rullator och promenadkäppar.
- Bära reflexer och ha dem lågt hängande.
- I stadstrafik är det ännu viktigare att bära reflex.

3. En säker promenad



Diskussionsfrågor:

- Varför ska vi sträva efter att promenera mera?
- Sämre hörsel och syn, kan det påverka tryggheten och säkerheten på promenaden?
- Vad kan hända om man inte bär reflex när det är mörkt? Vad kan man råka ut för, vilka risker finns?

3. En säker promenad



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 gåstavar och se hur de kan göra din promenad lättare och säkrare.

3. En säker promenad



- Dåligt underlag och halt väglag bidrar till de flesta fallolyckor.
- Halkskydd är en bra investering.
- Helfotsskydd ger den bästa säkerheten.
- När man sätter i hälen är det störst risk att halka.

4. Att undvika fallolyckor



Diskussionsfrågor:

- Drabbas kvinnor oftare av fallolyckor än män?
- Vad kan du själv göra för att minska risken för en fallolycka?
- Vilka faktorer måste du tänka på när du köper halkskydd?
- Halkskydd kan inte helt kompensera för dålig balans och yrsel. Hur kan du träna dig till en bra balans?

4. Att undvika fallolyckor



Tips på aktiviteter

- 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.



4. Att undvika fallolyckor



- Hög ålder är inget hinder att köra bil.
- Det är viktigt att kunna röra på huvud och ögon.
- Planera körningen för att slippa besvärliga förhållanden.
- Anpassa hastigheten efter väglaget.
- En hög bil med lågt insteg gör att det blir lättare att kliva in i bilen.

5. Fortsätta köra bil



Diskussionsfrågor

- Är du säker i trafiken?
- Finns det saker som underlättar för dig?
- Hur kompenserar du sämre syn och hörsel?
- Vad kan du göra för att hålla dina körkunskaper uppdaterade?

5. Fortsätta köra bil



Tips på aktiviteter

- Boka in en teorilektion och en körlektion på en trafikskola tillsammans med deltagarna.
- Boka en timme tillsammans på en halkbana.

5. Fortsätta köra bil



- Reaktions tiden blir längre om du som förare samtidigt utsätts för annan form av distraktion.
- Det är förbjudet att använda utrustning som påverkar körningen på ett trafikfarligt sätt.
- I viltrika områden är det viktigt att inte bara ha blicken på vägen utan även på omgivningarna.
- Bilens däck kan utgöra en riskfaktor i trafiken.

6. Distraktion och risker



Diskutera

- Hur kompenserar du en försämring av dina sinnen, ex. syn och hörsel.
- Hur ofta tar du pauser när du kör långa sträckor?
- Hur gör du om man behöver ringa ett samtal när man sitter i bilen?
- Vad anser ni om Transportstyrelsens förslag om att förbjuda handhållen mobil i bilen?

6. Distraktion och risker



Tips på aktivitet

- Dåligt väglag – hur hanterar du det? Boka en timme tillsammans på en halkbana.

6. Distraction och risker



- Det är alltid de individuella förutsättningarna som styr när det är dags att sluta köra bil. Du kan själv alltid besluta dig för att sluta köra.
- Det är viktigt att bibehålla sin körvana och "dela" på ratten.
- Vissa funktioner som syn och hörsel försämras med åldern.
- Idag är det läkarna som ska identifiera sådana problem och påbörja en anmälan om återkallelse av körkortet.

8. Sluta köra bil?



Diskussionsfrågor:

- När tycker du att man ska avstå från att köra bil?
- Har du själv åkt med någon där du känt dig osäker? Hur kan man bemöta det?
- Vilka färdmedel kan man använda istället för bil?
- Finns det speciella situationer där man bör avstå från att ta bilen?
- Hur vet man när och om det är dags att ställa bilen för gott?

8. Sluta köra bil?



Tips på aktivitet

- 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.
- Åk kollektivt tillsammans. Hjälp dem i gruppen som inte är så vana vid att åka buss eller annan form av kollektivtrafik.

8. Sluta köra bil?

Övergångsstället



- En bilist ska släppa fram gående på eller på väg ut på ett övergångsställe.
- Det betyder INTE att du som gående är skyddad, skaffa ögonkontakt och se till att du är säker på att bilisten stannat innan du går ut.
- Om du kör bil och närmar dig ett övergångsställe med människor i rörelse, visa tydligt att du tänker stanna.

9. Några regler och skyltar



Gångfartsområde

- 2007 infördes begreppet gångfartsområde.
- Fordon har alltid väjningsplikt mot gående.
- Här får du inte köra i högre hastighet än gångfart, vilket är cirka 7-10 km/tim.

9. Några regler och skyltar



Cykelöverfart

- Vägmarkering och farthinder som gör att fordon inte kan köra fortare än 30 km/tim.
- Samma regler som vid obevakade övergångsställen.

9. Några regler och skyltar



Cykelpassage

Skylt för cykelöverfart



Vägmarkering vid
cykelpassage och
cykelöverfart

9. Några regler och skyltar



Cirkulationsplats

- Du har väjningsplikt mot alla fordon som befinner sig inne i cirkulationsplatsen.
- Om det finns skyltar om körfältsval är du skyldig att följa dem.

9. Några regler och skyltar



Diskussionsfrågor:

- Har trafiken förändrats sedan du tog körkort?
- Vad gör du för att hålla dig uppdaterad på nya regler och skyltar?
- Hur agerar du i en cirkulationsplats?

9. Några regler och skyltar

Äldre i trafiken.



Ökad livskvalitet och självkänsla.



www.ntf.se

Tips på aktivitet

- Åk på ett studiebesök, i exempelvis ett nybyggt område. Hur bygger man för bilister och oskyddade trafikanter i ett nytt område?
- Titta på filmerna om hur man kör i cirkulationsplats och, om det är möjligt, ge er ut tillsammans i en bil och öva på att köra och ge tecken på rätt sätt.

9. Några regler och skyltar