

TRYGG  Norske Kvinners
Sanitetsforening
sammen

Trafikk

Vi skal snakke om:

- Hva er trafikk?
- Hva skjer i trafikken?
- Hva kan være farlig i trafikken?
- Hvordan være trygg i trafikken?



Først skal vi bli kjent

- Hva heter du?
- Hvor kommer du fra?
- Hvor lenge har du bodd i Norge?



Trafikk





Trafikk er:



Hva kan være farlig
i trafikken?



Dette er farlig i trafikken:



Ikke bruke bilbelte



Ikke sikre barn i bil



Ikke sikre bagasje



Ikke bruke refleks

Dette er farlig i trafikken:



Være uoppmerksom



Ikke se seg for



Ikke bruke sykkelhjelm



Kjøre bil med promille

Hvordan være
trygg i trafikken?



Du er trygg i trafikken når du:



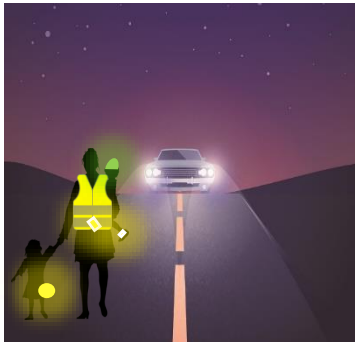
Bruker bilbelte



Sikrer bagasje



Bruker barnesete



Bruker refleks

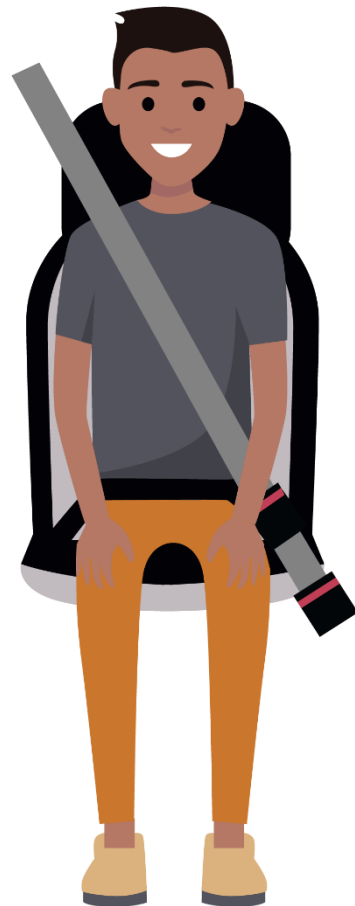


Er oppmerksom



Bruker sykkelhjel

Trygg i bil





Bilbelte er viktig fordi:

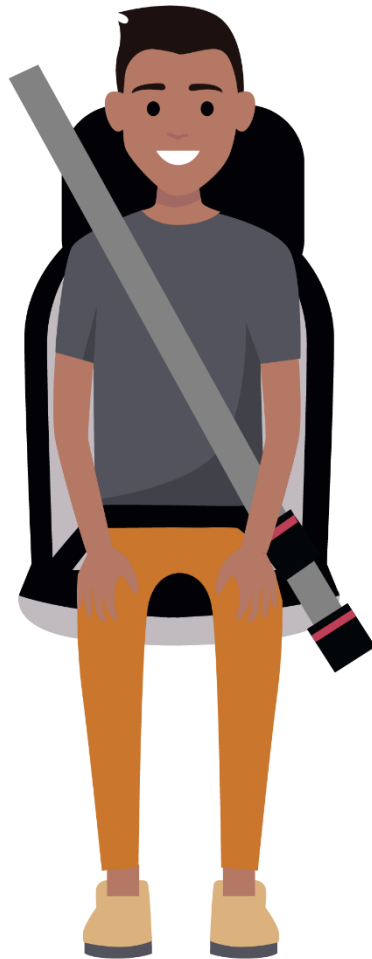
- Det er påbudt
- Det hindrer skade



Hvordan bruker du
bilbelte riktig?



Slik bruker du bilbelte riktig:



Voksne
må sikre
barn i bil



Hvordan sikrer du
barn i bil?



Sikkerhetsutstyr for barn i bil:



Babystol



Småbarnsstol



Beltestol



Sittepute

Bakovervendt eller framovervendt?

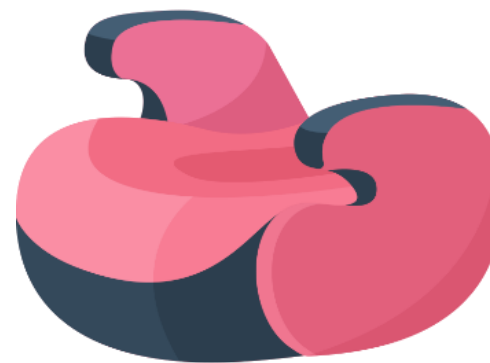


- Babyer skal sitte i babystol bakovervendt
- Barn under 4 år bør sitte bakovervendt

Store barn i beltestol eller bilpute

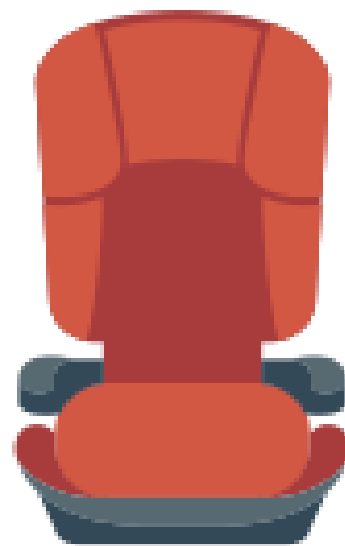
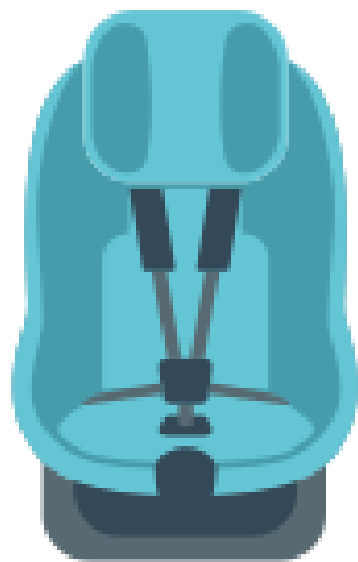


Beltestol



Bilpute

Hvor kjøper jeg riktig utstyr?



Hva er viktig
å sikre i bil?



Slik sikrer du bagasje riktig



Synlighet



Hvordan er du
synlig i trafikken?



Slik er du synlig i trafikken:



Bruk refleks



Bruk refleksvest



Parkdress med refleks

Blir du sett i trafikken?



Blir du sett når du sykler i trafikken?

- Lys og refleks



Oppmerksomhet



Hvorfor er det viktig
å være oppmerksom
i trafikken?

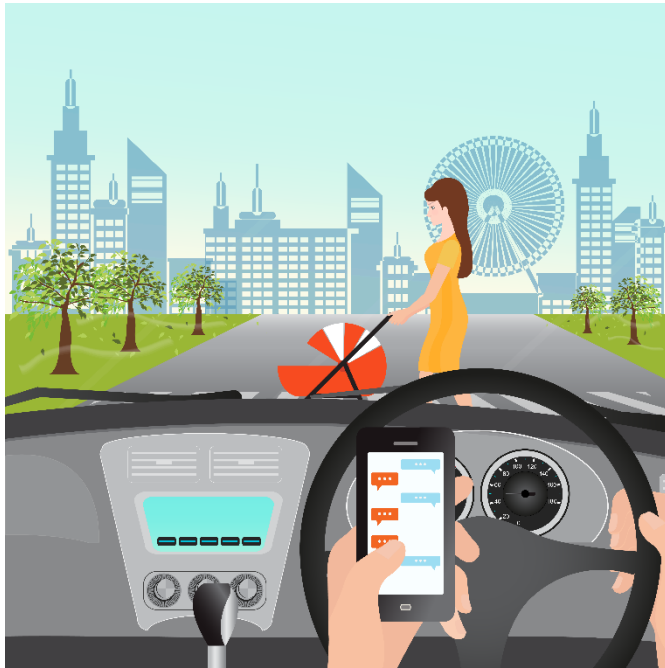


Det er viktig å være oppmerksom fordi:

Du er ikke
alene i
trafikken



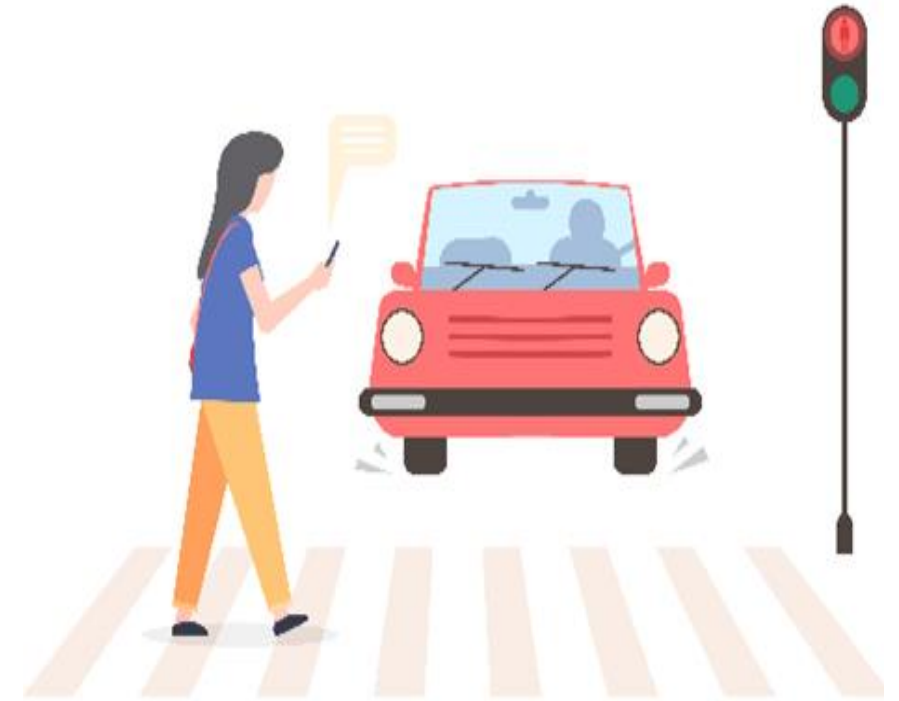
Vær oppmerksom når du:



Kjører bil



Sykler



Går over veien

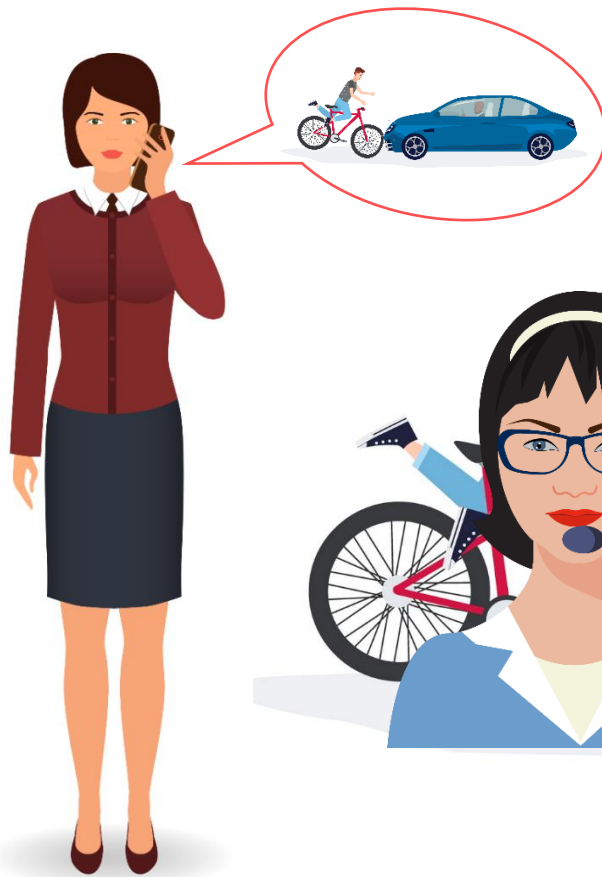
Hva gjør du når
det har vært en
trafikkulykke?



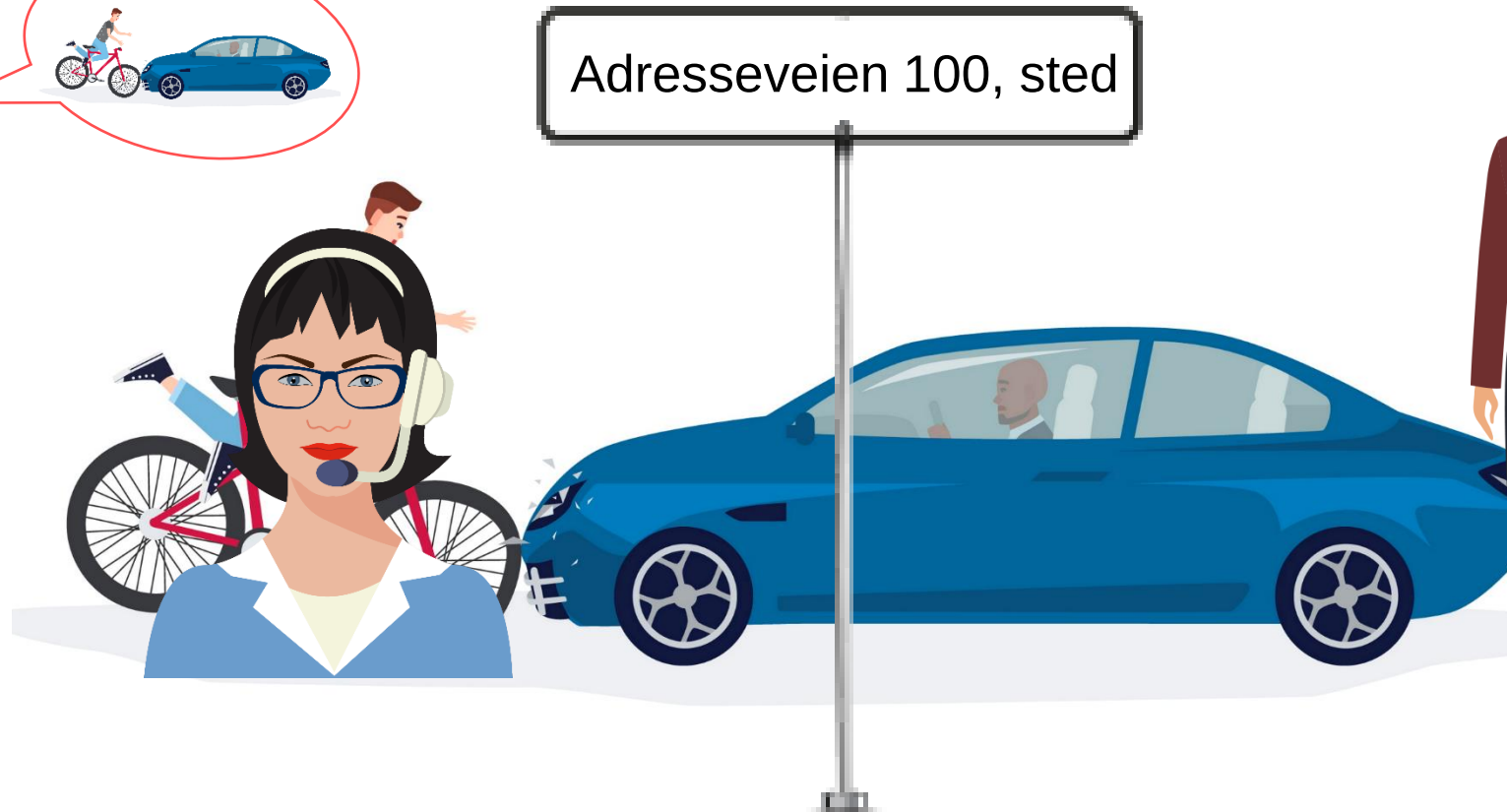
Si ifra og ring **112**



Når du ringer **112** sier du:



Hva har skjedd?



Hvor er du?



Vent på hjelp



Øv på at dere ringer **112**



– **Ring 112 (lat som du ringer)**

– Hei, det har vært en ulykke.

(112) Hei, det er politiet. Hva kan jeg hjelpe deg med?

– Det har vært en trafikkulykke.

(112) Hva har skjedd, kan du fortelle?

Det var en bil som kjørte på en syklist midt på veien.

(112) Ser du om det er noen personskade?

– Jeg vet ikke om noen er skadd, men syklisten ligger på bakken og ser skadet ut

(112) Vet du adressen? Og er du i nærheten av trafikkulykken?

– Jeg står like ved, og min adresse er...

(si adressen der du er, eller øv på å beskrive hvor du er)

(112) Kan du være der til vi kommer?

– Ja, jeg venter til dere kommer.

Hva har vi snakket om?



Bruk av bilbelte



Sikring av bagasje



Sikring av barn i bil

Hva har vi snakket om?



Bruk av refleks



Oppmerksomhet

Hva har vi snakket om?



Sykkelhjelm og refleks



Si ifra - ring **112**

Takk for meg

Bakgrunnsinformasjon til veileder

Det er alltid viktig å få tilbakemeldinger etter å ha hatt opplæring.
Det er viktig å passe på at alle kommer til orde, men alle må ikke si noe.

Men her er det også viktig å bruke litt tid, slik at alle får tenkt seg godt om.

Forslag til hva veileder kan si

- Hva var bra? – hva likte du?
- Hva var ikke bra? – hva likte du ikke?
- Var det noe du savnet eller manglet?
- Hadde vi for mange pauser eller for få?
- Hvordan var oppgavene og diskusjonene?
- Var det grei lengde på økten?

Tips – praktiske øvelser

- Trygg Trafikk og mange andre markerer hvert år den nasjonale Refleksdagen for å få folk til å bruke refleks. Refleksdagen er alltid mot slutten av oktober. Her kan dere dele ut reflekser eller refleksvester til deltakerne om dere har.
- Dere kan også teste ut hvordan reflekser virker. Slå av lyset og dekk til vinduene og bruk en lommelykt og lys på en refleks. Det illustrerer på en god måte hvordan refleks gjør det synlig i trafikken.
- Trygg Trafikk har regionkontor over hele landet, de kan inviteres til å komme og snakke om trafikksikkerhet.
- I mange byer finnes det trafikkstasjoner. Det går an å spørre om dere kan få komme på besøk og høre hvordan de jobber med trafikksikkerhet.

Tips – filmer

Sikring av barn i bil - filmer anbefalt av Trygg Trafikk

- Sikring av større barn i bil (varighet 1 min og 48 sekunder):
<https://www.youtube.com/watch?v=dLxIFP8xUkc>
- Tryggest bakovervendt for små barn (varighet 1 min og 6 sekunder)
<https://www.youtube.com/watch?v=Ji3E9EVhB0o>
- Refleksbruk av Trygg Trafikk (varighet 44 sekunder)
<https://www.youtube.com/watch?v=iv12W4JayDI>
- Film om oppmerksomhet (varighet 25 sekunder)
<https://www.youtube.com/watch?v=bREEwf2rcO0>
- Mobilbruk i bil (varighet 1 min og 56 sekunder)
<https://www.youtube.com/watch?v=nJ69mmABpzQ>

Tips – ressurser på internett

E-læringskurs fra Statens Vegvesen om trafiksikkerhet

<https://www.vegvesen.no/fag/fokusomrader/trafiksikkerhet/e-laeringskurs-trafiksikkerhet>

- Informasjon på flere språk fra Trygg Trafikk

<https://www.tryggtrafikk.no/skole/trafiksikkerhet-pa-flere-sprak/>

<http://pafleresprak.tryggtrafikk.no/portal>

<https://skolekassa.no/>

- Slik velger du riktig barnestol: <https://bilstolvelgeren.no/>
- Slik sikrer du bagasje i bil: <https://www.tryggtrafikk.no/bilbelte-og-sikring/slik-sikrer-du-bagasje-bil/>
- Slik sikrer du barn i bil:
- <https://www.tryggtrafikk.no/sikring-av-barn-i-bil/dette-sier-loverket/>

Bilbeltebruk: <https://www.politiet.no/rad/trafikk/sikkerhet-i-trafikken/bilbelte/>