

TIL DEG SOM
FERDES I TRAFIKKEN!

TRAFIKKMAGASIN FOR 10. TRINN

UNDERVEIS



Moped og
lett MC
s.8-9



Møt rallysjåfør
Mads Østberg **s.3**

L

Veien til førerkortet **s.7**

**FINN DIN
HJELM!**

Nå finnes det mange fine
og tøffe sykkelhjelmer å
velge mellom, for både
jenter og gutter.

s.9-10



TRYGG TRAFIKK



Utgiver:

Trygg Trafikk
Tollbugata 32
Postboks 277 Oslo sentrum
0103 Oslo
Telefon: 22 40 40 40
Fax: 22 40 40 70

E-post: hovedkontor@tryggtrafikk.no

Redaktør:

Simen Slette Sunde
sunde@tryggtrafikk.no

Journalister:

Silje Kristine Hansen
Carina Henske
Magnus Jordheim
Kristin Eli Strømme
Kristin Øyen

Forsidefoto:

Anders Aa. Hagen
aaahagen@gmail.com

Grafisk form:

Anita Boysen
anita@october.no

Trykk:

Papermill AS

Opplag:

70 000

Utgitt med støtte fra:

Jernbanepersonalets bank og
forsikring, DnB Skadeforsikring, Codan,
Frende Forsikring, Protector Forsikring,
Storebrand, KLP, Nemi Forsikring og
Landbruksforsikring.



TRYGG TRAFIKK

Det vanskelige året

Fire ganger så mange 16-åringere som 15-åringere dør eller blir hardt skadd i trafikken. Hva kan det skyldes?

De fem siste årene har 29 ungdommer i 15-årsalderen blitt drept eller hardt skadd i trafikken. Det samme gjelder 116 ungdommer i 16-årsalderen, viser tall fra Statistisk sentralbyrå.

Tar 16-åringene større sjanser i trafikken? Blir de plutselig mer uoppmerksomme? Er de sløvere enn 15-åringene? Jeg tror ikke det. Ulykkestallene viser noe annet: mange 16-åringere skaffer seg moped eller lett motorsykkel.

Barn og ungdom under 16 år som dør eller blir hardt skadd i trafikken er ofte bilpassasjerer, syklist eller fotgjengere. Ungdom i alderen 16 til 17 år er også utsatte for alvorlige ulykker i bil. Noen få dør eller blir hardt skadd som syklist eller gående, men en stor andel kjører lett motorsykkel eller moped.

Da kan det være viktig å minne om noen få tips som gjør det enklere å holde seg bak styret:

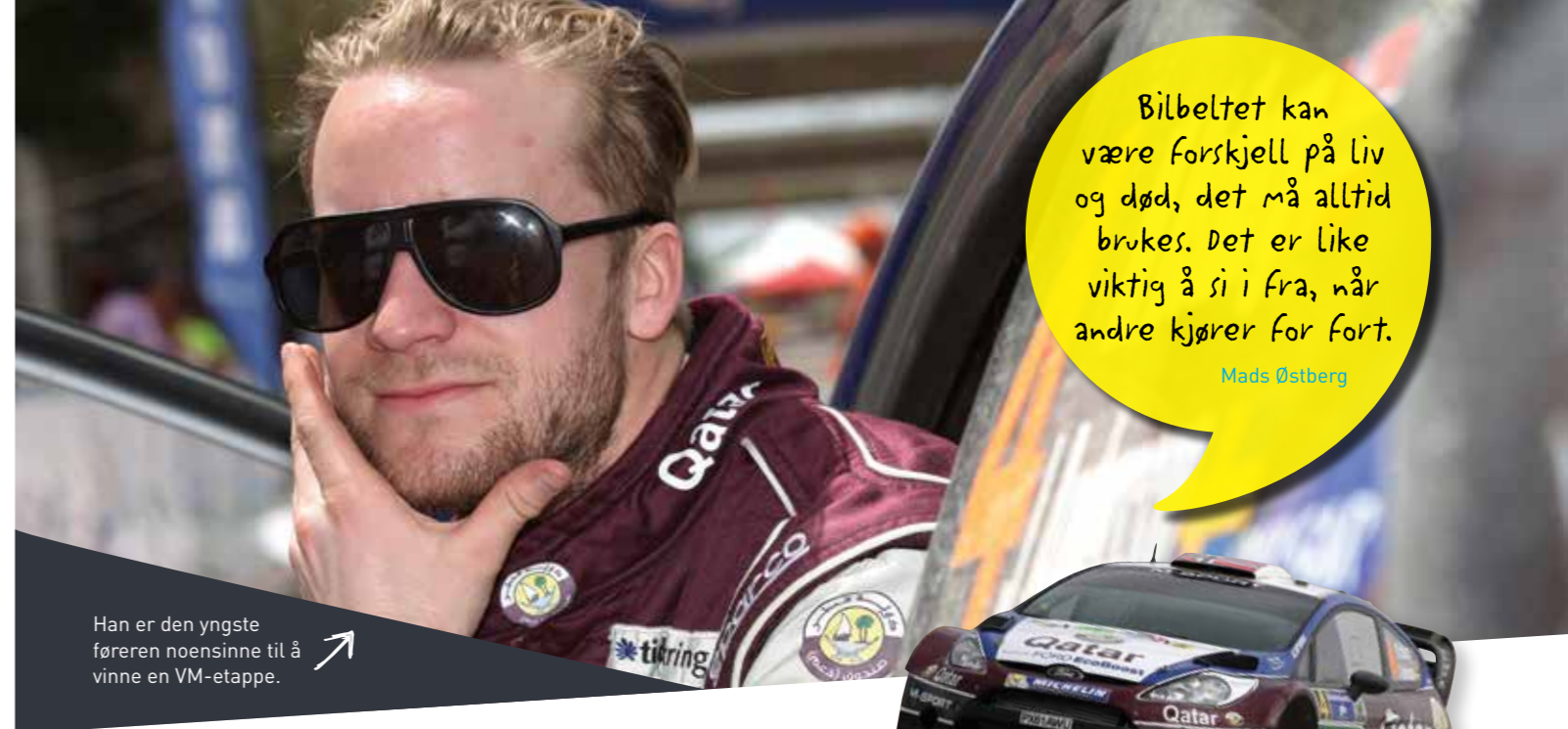
- Unngå kollisjoner i veikryss: Bilførere feilbedømmer ofte motorsyklers avstand og hastighet, eller ser dem ikke i det hele tatt. Du som er motorsyklist bør derfor være svært forsiktig i kryss.
- Unngå utforkjøringer: Mange av motorsykkelulykkene er utforkjøringer. Motorsyklisten stivner og ser mot utforkjøringspunktet. Løft blikket og se framover. Dit du ser – dit kommer du.
- Tren teknikk: Husk å bremse ofte, slik at du lærer deg å kontrollere bremsene og sykkelen når du bremser.
- Ta hensyn til underlaget: Veien kan være glatt – spesielt på våren og høsten, men også etter at det har regnet.

Som 16-åring har du ikke så lang erfaring fra trafikken. Heldigvis går det bra for de aller fleste. Det skyldes at ungdom stort sett er kloke, rolige og forsiktige i trafikken.

Simen Slette Sunde
Redaktør



**BROOOM
BROOOOM!**



Han er den yngste føreren noensinne til å vinne en VM-etappe. ↗

Bilbeltet kan være forskjell på liv og død, det må alltid brukes. Det er like viktig å si i fra, når andre kjører for fort.

Mads Østberg



– ET «KICK» Å KJØRE FORT

Rallysjåfør Mads Østberg trives best når farten er så høy at det nesten går galt. Men å gjøre det samme på vanlige veier, mener han er egoistisk og feigt.

✦ Simen Slette Sunde 📷 www.worldrallypics.com

I 2007 vant Mads Østberg sin første etappeseier i World Rally Championship (WRC), som den yngste føreren noensinne. Siden den gang har han blitt en erfaren deltager i det prestisjetunge WRC-sirkuset.

– Det morsomste er når en kjører helt på grensen. Når du føler at en sving eller et hopp hadde gått galt, hvis farten bare hadde vært en kilometer raskere. Å mestre gir stor glede, sier Mads Østberg.

ADVARER MOT RÅKJØRING

Faren hans kjørte rally, og Mads Østberg vokste opp i et miljø som satte motorsport høyt.

– Da jeg selv begynte å kjøre, var det veldig gøy. Og det viste seg at jeg hadde litt talent for det også, sier Østberg.

Gjennom sporten har han lært å tilpasse farten etter forholdene.

– Det skjønner du fort og brutalt i mo-

torsport. Det er en hårfin grense mellom kontroll og havari, sier Østberg.

Rallysjåføren kaller seg selv en «fartsgrensemann». Han følger reglene, og skjønner godt hvorfor de finnes.

– Farten gir et «kick». Men når jeg kjører fort, er det i trygge omgivelser. Råkjører du ute på veiene, utsetter du både deg selv og andre for stor fare. Det er feigt og egoistisk, sier han.

BLIR FORBANNET

Østberg mener de som råkjører bør tenke over om de er villige til å ofre andres liv, for å ha det gøy selv. Han forteller at ønsker du fart, finnes det mange muligheter. Du kan for eksempel drive banekjøring med vanlig bil, starte med organisert motorsport eller kjøre gokart.

– Har du noen råd til passasjerer i bil?

– Bilbeltet kan være forskjell på liv og død, det må alltid brukes. Det er like viktig

å si i fra når andre kjører for fort. Så tøffe må folk tørre å være, sier Østberg.

Selv blir han forbannet når andre grisekjører. Rallysjåføren forteller at som 15-åring sa han hva han mente når 18-åringere råkjørte.

– Det kunne være litt ubehagelig. Men egentlig er det lett når en tenker seg om. Enten så åpner du munnen og sier hva du mener, eller så blir du og andre utsatt for fare, sier Østberg.

FAKTA OM MADSD:

- Mads Østberg ble født i Fredrikstad 11. 10.1987.
- Han begynte med motorsport fire år gammel. Som 13-åring var han kartleser for faren Morten Østberg.
- 16 år gammel kjørte Mads sitt første rally. I 2006 stilte han til start i NM med en Subaru Impreza. Han ble nummer to sammenlagt.
- I 2007 vant han NM-gull og tok sin første etappeseier i WRC under Rally Sweden.
- Mads Østberg kjører Ford Fiesta RS for Qatar M-Sport World Rally Team.

[Kilde: Wikipedia]

TYPISKE SKADER ETTER BILULYKKER

ESPEN HAUGERSTUEN ER SYKEPLEIER

OG JOBBER PÅ AKUTTMOTTAK. DER SER HAN

STYGGE SKADER PÅ UNGDOM INVOLVERT

I BILULYKKER.

Carina Henske Peter Willem

Fra naturens side tåler menneskekroppen en fart på rundt 25 kilometer i timen, det vil si hastigheten når vi løper. Når vi er ute i trafikken, er farten vanligvis langt høyere. Derfor ender ulykker ofte med alvorlige skader. Vanligst er bruddskader i ben, armer, rygg og bekken, i tillegg til hode- og nakkeskader.

Espen Haugerstuen skiller mellom ytre og indre skader. Ytre skader er sårskader i hud og vev, samt lukkede brudd hvor du bare ser feilstillinger på for eksempel en fot eller arm. Ved åpne bruddskader stikker benpipene ut gjennom huden. Blødninger og hevelser er også vanlig.

INDRE SKADER

– Vi ser skader i bekken og andre store beindeler. Disse skadene kan blø mye før blødningen oppdages. Slag og støt mot brystkassen kan skade lungene. Det kan føre til blødninger i lungene som igjen påvirker pusten vår. Hvis ikke lungene får tømt seg, kan den vokse og presse mot hjerte og viktige blodårer. Dette kan være en livstruende tilstand, forteller sykepleieren.

Lungene kan også punkteres og kollapse, noe som gjør det vanskelig å puste.

Nyrer, milt og lever kan også påføres skader. Dette er blodrike organer som kan blø mye, og ofte må disse skadene

opereres straks for å stoppe blødningene.

– Hodeskader er vanlige. Energien i en ulykke kan utløse blødninger i hjernen. Disse blødningene skaper et stort indre trykk i kraniet som skader hjernen. Mange av disse pasientene kan få et helt annet liv, etter en alvorlig ulykke. Et stort hodetraume kan ende opp i alt fra epilepsi til at personen blir varig pleiepasient, sier han.

MED OG UTEN BILBELTE

Det er mye energi involvert i trafikkulykker. Hvis du kjører i 80 km/t og kolliderer, vil en masse som veier 30 kilo bli kastet framover med en vekt på 7200 kilo. Velger du å droppe bilbelte, sier det seg selv at konsekvensene kan bli alvorlige. Under en ulykke vil kroppen kastes framover i fartsretningen, og kunne få store skader av det den treffer på veien.

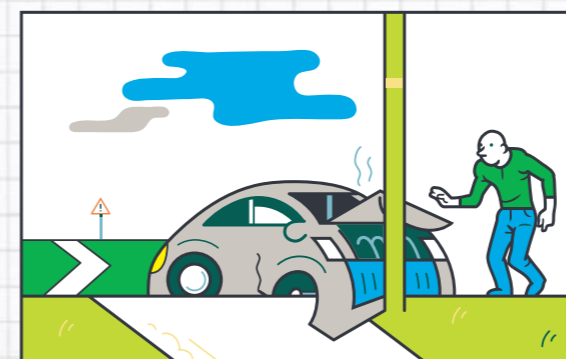
Ikke sitt på med personer du ikke kjenner godt. Styr unna dem som skal imponere med kjøringen. Velg andre alternativer, hvis du mistenker at sjåføren er påvirket av rusmidler.

Espen Haugerstuen



Espen Haugerstuen
Foto: Røde kors

BILULYKKE – FØRSTEMANN TIL SKADESTEDET



Som førstemann til stedet ved en trafikkulykke er det **ditt ansvar å sikre ulykkestedet** og ringe

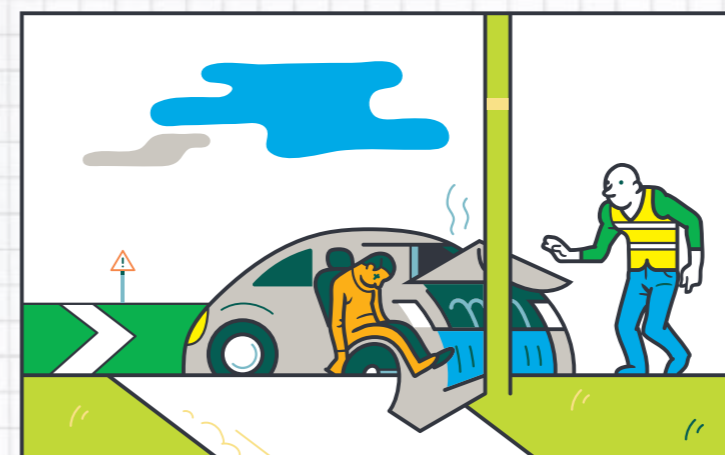
113

Du må også gi **livreddende førstehjelp** om det er mulig.

FØLG DISSE RÅDENE OM TILTAK:



Aller først – ta på **refleksvest**.



Sett opp **varseltrekant** minst 150 meter fra ulykkestedet i kjøreretningen. Ring så **113**.

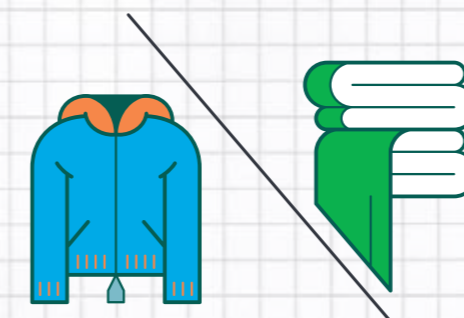
← **150m** →



Hvis du kan komme til finn ut **om noen i bilen er bevisstløse og hvem som puster**. Du skal **IKKE** flytte på noen av passasjerene som sitter fastklemt i bilen.



Du må sikre at passasjerene i bilen har frie luftveier og støtte til nakke og rygg. Hold **hodet i nøytral posisjon**.



Bruk jakker eller tepper til å holde de skadede varme.



Ytre blødninger kan du forsøke å stoppe ved å presse et tøyestykke hardt mot kuttet.

MED DIN HJELP ER DET ENKLERE FOR REDNINGSMANNSKAPET Å SPARE MINUTTER OG **REDDE LIV**



(Kilde: Norsk Luftambulans)



Nå kan du velge trafikk som valgfag

Før du kan øvelseskjøre, må du ha tatt trafikkalt grunnkurs. Nå tilbyr flere skoler dette som en del av valgfaget trafikk.

✦ Kristin Eli Strømme 📷 Anders Aa. Hagen

Det er opp til hver enkelt skole hvilke valgfag de tilbyr og flere har trafikk for elever ved 9. og 10. trinn. Skal disse skolene kunne gjennomføre trafikkalt grunnkurs, må lærerne ha en egen etterutdanning. Også elevene må yte en innsats, hvis de skal få godkjent kurset som er en obligatorisk del av opplæringen til førerkort.

For å ta trafikkalt grunnkurs på skolen må du:

- gå i 9. eller 10.klasse
- være til stede minst 80 prosent av tiden (av hele valgfagets 57 timer)
- være tilstede på hele førstehjelpsopplæringen
- ta mørkekjøringsdelen utenom (på en kjøreskole)

Mørkekjøringsdelen er tatt ut av valgfaget, fordi skolen skal kunne gjennomføre kurset uten å ta betalt for det.

Trening gjør mester

Alle er enige om at det er viktig med mye trening bak rattet. Starter du tidlig med trafikkalt grunnkurs, kan du også begynne å øve deg på selve kjøringen. Jo mer du

trener, desto flere trafikksituasjoner får du erfaring fra. Du vil også få erfaring med forskjellige vær- og føreforhold hvis du trener mye.

UT PÅ VEIEN?

- Trafikkalt grunnkurs er første trinnet i føreropplæringen samme hvilken førerkortklasse du har tenkt å ta.
- Når du har tatt dette kurset, kan du begynne på praktisk opplæring og øvelseskjøre i klassene: moped, lett motorsykel, traktor og snøscooter.
- Vikåret er at du har fullført trafikkalt grunnkurs, fylt 15 år og har med deg bevis for gjennomført kurs og legitimasjon med bilde.

(Kilde: Statens vegvesen)



➔
Trafikklærer
Harald Tønsberg Nilsen,
ved Bryn og Brynseng Trafikkskole,
instruerer Ole Petter Berg.

Klar for øvelseskjøring?

Veien til førerkortet er delt opp i fire trinn, som alle er obligatoriske. Når du fyller 16 år kan du begynne å øvelseskjøre med bil.

📷 ➔ Silje Kristine Hansen

Mye tid bak rattet er viktig for å lære opp evnen til å lese trafikksituasjoner, og mestre bilen rent teknisk. Opplæringen bør derfor skje over lang tid. Et godt utgangspunkt er å bruke trafikkskolen i starten. Da lærer du raskere, det blir tidlig trygt å begynne med privat øvelseskjøring, og kan gjøre veien til førerkortet billigere. Det er også lurt å samarbeide med trafikkskolen om den delen av opplæringen som ikke er obligatorisk.

- Jeg arbeider temabasert. Det vil si at jeg fokuserer på det tekniske helt til det beherskes, og så går vi over til noe annet. Eleven bør spørre kjørelæreren om hvilke øvelser som kan gjøres sammen med foreldrene. På den måten øves det på konkrete ting til neste kjøretime, sier Harald Tønsberg Nilsen, trafikklærer ved Bryn og Brynseng Trafikkskole.

140 ➔ minimum antall timer du bør øvelseskjøre før du kjører opp ifølge Statens vegvesen.

FOR Å KUNNE ØVELSESKJØRE MÅ DU:

- ✓ Være minst 16 år.
- ✓ Ha fullført trafikkalt grunnkurs.
- ✓ Personen du øvelseskjører med, må ha fylt 25 år og hatt førerkort uavbrutt i fem år.

KRAV TIL BILEN I ØVELSESKJØRING:

- ✓ Merkes bak med en godt synlig rød L på hvit bakgrunn.
- ✓ Ha ekstra speil for den som er med deg.
- ✓ Tilhøre klasse B (maksimalt tillatt totalvekt på 3500 kg).
- ✓ Må være i forskriftsmessig og forsvarlig stand.
- ✓ Ha gyldig forsikring, ikke alle dekker skade ved øvelseskjøring.

FØREROPPLÆRING I FIRE TRINN:

Før du kan ta lappen som 18-åring, må du gjennom obligatorisk opplæring, teori-prøve og en avsluttende praktisk prøve. Opplæringen er delt inn slik:

- 1 Først må du ta trafikkalt grunnkurs på 17 timer. Kurset inneholder blant annet fire timer førstehjelp og tre timer mørkekjøring.
- 2 I trinn to skal du lære å mestre bilen rent kjøreteknisk.
- 3 Trinn tre skjer i trafikken. Her over du på å kunne samarbeide med andre trafikanter. I tillegg skal glattkjøring (Sikkerhetskurs på bane) gjennomføres på dette trinnet.
- 4 Trinn fire er rettet inn mot blant annet risikoforståelse og selvinnsett. I tillegg gjennomføres langkjøring (Sikkerhetskurs på vei).

(Kilde: Trygg Trafikk og Statens vegvesen)

HØY RISIKO PÅ LETT MOTORSYKKEL

16-ÅRINGER SOM KJØRER **LETT MC**
HAR **SKYHØY RISIKO** FOR Å HAVNE I
ALVORLIGE ULYKKER, SAMMENLIGNET MED
ANDRE TRAFIKANTER.

✦ Simen Slette Sunde ✨ Anders Aa. Hagen

Hvis en deler antall kjørte kilometer på antall ulykker, finner vi risikotall for ulike grupper trafikanter. I en slik målestokk er førere av lett motorsykkel involvert i desidert flest alvorlige ulykker. Det kreves mer opplæring og større ferdigheter for å kjøre lett motorsykkel enn moped. Likevel skjer det langt flere ulykker på lett MC. Hvorfor er det sånn?

Den viktigste forklaringen er farten. En lett motorsykkel går mye raskere enn en moped. Er farten høy, fører ulykker til alvorlige skader eller dødsfall. Når farten er lav, slipper en oftere unna med lettere skader.

En annen forklaring er at det er flest unge gutter og menn som kjører lett motorsykkel, og de har størst risiko for å havne i alvorlige ulykker. Ungdom kan være teknisk flinke til å kjøre, men de har liten erfaring fra trafikken. Det går fint så lenge ikke noe uventet skjer. Men skulle det oppstå en vanskelig og farlig situ-

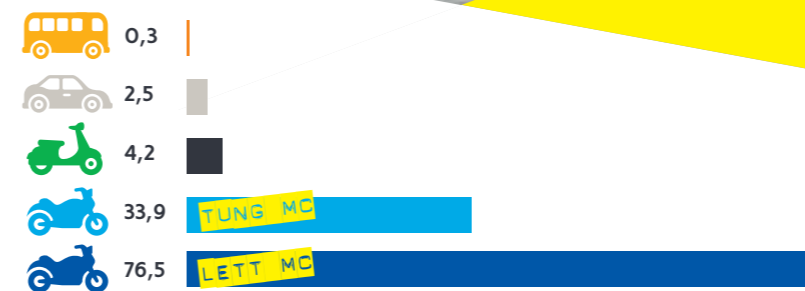
asjon, er det ofte erfaringen som redder folk fra ulykker. De som har lang erfaring fra trafikken, kan lettere forutse og forstå når en ulykke er i ferd med å skje. Dermed reagerer de raskere ved å bremse eller manøvrere seg ut av den farlige situasjonen.

HVA KAN SKJE HVIS DU TRIMMER MOPEDEN?

Trimming er ulovlig og straffes med bot på 4200 kroner og avskilting. Skal mopeden kunne brukes igjen, må du ha dokumentasjon fra verksted på at den er i lovlig stand, og betale 500 kroner for ny godkjenning. Ved ulykker med trimmet moped gjelder ikke forsikringen. Myndighetene kan også kreve tilleggsavgift fordi en trimmet moped automatisk tilhører gruppen lett motorsykkel. Trimming er farlig fordi den økte farten kan gi mer alvorlige skader i ulykker.



Ungdom kan være teknisk flinke til å kjøre, men de har liten erfaring fra trafikken. Det går fint så lenge ikke noe uventet skjer.



RISIKO I TRAFIKKEN:

Transportøkonomisk institutt har regnet ut risikoen for dødsulykker. Utregningen viser omkomne per milliard kjørte kilometer. Tall fra Statistisk sentralbyrå viser at fra 2009 til 2013 omkom 15 førere og passasjerer på lett motorsykkel. I samme periode døde 13 på moped. Risikotallene blir likevel svært forskjellige fordi det er mange ganger flere som kjører moped enn lett motorsykkel.

TIPS TIL FØRERE PÅ TO HJUL:

- ✓ Kjør slik at du kan stoppe for trafikk fra alle sideveger og utkjørsler.
- ✓ Se langt fremover og til sidene – ikke se på forhjulet.
- ✓ Regn med at andre bryter vikeplikten.
- ✓ Senk farten mot gangfelt – du har vikeplikt for gående.

HJERNEN ER ALENE



DEN **BLØTE** HJERNEN
VÅR ER HELDIGVIS SKJULT
AV HODESKALLEN.
MEN **HVA SKJER** NÅR VI
FÅR ET SKIKKELIG **HARDT**
SLAG MOT HODET?

❖ Magnus Jordheim og Kristin Øyen ⇨ Asthildur Hallsdóttir

Det skal ikke så mye til før hjernen kan få skader. Og siden vi bare har én hjerne, er det ekstra viktig å passe på. Det mener professor i nevrologi, Espen Dietrichs, ved Oslo universitetssykehus.

Midlertidig skade

– Hva skjer med hjernen når vi slår hodet?

– Det er avhengig av hvor hardt man slår hodet. Ved en "hjernerystelse" får hjernen en midlertidig skade. Det er vanlig at man mister bevisstheten for en kort periode, men at hjernen etter hvert fungerer normalt igjen, sier Dietrichs og fortsetter:

– Etter slike hodeskader må man være oppmerksom på at små blodårer kan bli revet over og skape blødninger rundt hjernen i timene etter skaden. I sjeldne tilfeller kan den skadde våkne opp etter skaden og være i bra form, for så å bli dårligere igjen, forteller professoren.

Knuser hodeskallen

Derfor er det viktig å overvåke personer som har fått hodeskader. Ikke la de sove i mange timer uten at en snakker med

dem. Da oppdager en ikke om de går fra søvn til bevisstløs tilstand.

Ved kraftigere skader kan det oppstå en varig skade ved at hjernen blir slått mot innsiden av hjerneskalen. Da ødelegges hjerneceller, og en kan få små blødninger i hjernevevet.

Ved riktig store hodeskader kan benbiter fra hodeskallen bli presset inn i hjernen, slik at de ødelegger deler av hjernevevet. Slike hodeskader er gjerne de mest alvorlige. De kan gi store blødninger og risiko for infeksjoner, som hjernebetennelse og hjernehinnebetennelse.

Beskytt hodet!

– Hvordan kan en hodeskade påvirke livet?

– Det er helt avhengig av hvor kraftig skaden er. Noen skader kan gi varige mén, og de kraftigste skadene kan være dødelige.

– Dersom en har fått en skade, hva bør man gjøre?

– En bør oppsøke lege og undersøkes. Ved kraftigere hodeskader bør noen passe på den skadde, med tanke på risikoen for blødning.

– Hvor stor forskjell utgjør det å bruke hjelm?

– Hjelmen polstrer rundt hodet og gir en støtdempende effekt. Den beskytter hjernen og reduserer skadeomfanget. Det er en god og veldig enkel metode til å ta vare på hjernen sin!

FAKTA OM HJELM:

• REDUSERER RISIKO

Å bruke sykkelhjelm reduserer risikoen for hodeskader med ca. 60 til 80 prosent. Hjelmen fungerer støtdempende, slik at slaget mot hodet ikke blir så hardt. Og den fordeler kraften i slaget over en større flate, slik at ikke hele belastningen rammer et punkt på hodet.

• BRUK HJELMEN RIKTIG

Hjelmen må være passe stor, og kunne justeres slik at den bare kan bevegges noen centimeter. Spennene på sidene skal justeres, slik at de sitter like under ørene.

Hjelmen må brukes slik at den dekker panne og tinninger, der de fleste slag rammer.

• Finner du ingen hjelm du liker i butikken? sykkelpub-ene.no eller sykkelhjelm.no er nettbutikker med godt utvalg.

ØDELEGGER HJELMEN SVEISEN?

VI HAR SPURT FRISØREN
OM GODE RÅD MOT
HJELMSVEIS, OG HER ER
TIPSENE:

✂ Har du langt hår kan du legge håret i en annen skill under hjelmen. Når du tar av deg hjelmen, legger du det i riktig skill igjen. Resultat: mer volum!

✂ Ikke ha vått hår under hjelmen. Da blir det garantert flatt, og med avtrykk av hjelmen.

✂ Bruk voks eller skum til styling fremfor gele, da er det lettere å forme igjen.

✂ Når du tar hjelmen av, bør du rufse eller forme håret med en gang. Da er det varmt og lettere å forme.

Finns en hjelm som passer deg og din stil, og som du vil bli sett med.



HVOR REFLEKTERT ER DU?

Carina Henske

Selv om du ser bilen, ser ikke alltid bilisten deg hvis du går uten refleks i mørket.

- 1: Bruker du refleks?
- 2: Hvorfor/hvorfor ikke?
- 3: Hva tror du skal til for at flere begynner å bruke refleks?

Kari Mosling (15)

- 1 Ja, jeg bruker refleks, men for det meste bare på vinteren når det blir tidligere mørkt.
- 2 Jeg bruker refleks fordi jeg vil bli sett av bilistene. Jeg vet selv at det er veldig vanskelig å se mennesker fra bilen når det er mørkt, hvis de ikke har på refleks.
- 3 Jeg tror det må bli lettere å få tak i, og at de bør være gratis. Jeg tror det vil lønne seg, fordi sikkerhet er veldig viktig.



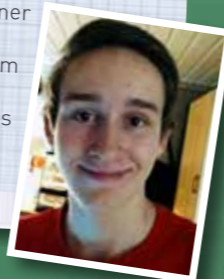
Linn Christine Olsen (16)

- 1 Ja, jeg bruker refleks.
- 2 Jeg bruker refleks fordi den gjør at jeg synes bedre i mørket. Jeg har lært mye om trafikk på skolen, så jeg vet hvor stor forskjellen er.
- 3 Jeg tror få forstår hvor viktig refleks er. Alle burde ha mørkekjøring eller lignende, slik at de får sett hvorfor refleks er så viktig.



Sondre Nygaard-Andersen (16)

- 1 Ja, jeg prøver å bruke refleks, men ikke hvis det er lyst ute.
- 2 Jeg prøver å huske refleks, fordi jeg har lært hvor stor forskjellen er i mørket. På kveldstid om vinteren er det så vidt du ser menneskene som går på gangfeltet uten refleks.
- 3 Jeg tror flere aksjoner hadde hjulpet, premiering til de som bruker refleks til og fra skolen, og refleks integrert i klær.



Sofie Løkke (15)

- 1 Ja, så lenge det er mørkt eller tåkete.
- 2 Fordi jeg ikke har så veldig lyst til å bli påkjørt, og fordi mamma ber meg om det.
- 3 Reflekser må være gratis. Og så må folk få se hva som skjer om de ikke bruker refleks og blir påkjørt.



Tori Mosling Sletner (15)

- 1 Ja, jeg bruker refleks. Jeg har en hengende på jakka og skolesekken hele tiden.
- 2 Jeg bruker refleks fordi mamma maser mye om det, og jeg vil bli sett i trafikken.
- 3 At det reklameres mer for de refleksene med kult design, ikke bare de kjedelige grå refleksene. Og at det blir lettere å få tak i refleks.



FAKTA OM REFLEKS:

- 35 prosent av alle fotgjengerulykker skjer i mørket.
- Med fjernlys kan bilføreren se deg på 400 meters avstand hvis du bruker refleks.
- Når bilen bruker nærllys er du synlig på 140 meters hold med refleks.
- Uten refleks er du synlig først på 25 meters hold. Det tilsvarer cirka ett sekund hvis bilen kjører i 80 km/t.
- Med refleks reduseres risikoen for å bli påkjørt i mørket med 85 prosent.

(Kilde: Transportøkonomisk institutt, Trygg Trafikk)

JENTER DØR SOM GUTTENE PASSASJERER

Fra 2005 til 2012 døde 29 jenter som passasjerer i bil. Nesten alle bilførerne var unge menn, og flere er dømt til fengselstraff etter ulykkene.

Simen Slette Sunde Anders Aa. Hagen

Jentene omkom i til sammen 26 ulykker, og var i alderen 15 til 19 år. Blant sjåførene var det 22 menn og fire kvinner. Av disse har ni menn og en kvinne blitt dømt for uaktsomt bildrap etter ulykkene. I tillegg er ytterligere en mannlig bilfører siktet for bilbråk, mens to menn er dømt for uaktsom kjøring.

SLIK SKJER UNGDOMSULYKKENE

Den typiske ulykken med ungdom i bil skjer om natten i helgene. Bilførerne er stort sett unge menn som har lite erfaring bak rattet. I tillegg er farten ofte høy. De vanligste ulykkene er ikke kollisjoner med andre biler, men utforkjøring. Noen av ulykkene skjer etter fester med flere ungdommer i bilen. I noen tilfeller er sjåføren full eller ruset.

JENTER GIR RÅD

Kristin Sverstad og Linda Johansen har deltatt i Jentenes trafikkaksjon. De har flere tips til hvordan en bør unngå farlige situasjoner som passasjer i bil.

- Du bør alltid være godt kjent med den som skal kjøre. Fortell på forhånd at du bare sitter på, hvis det kjøres rolig og sikkert, sier Kristin Sverstad.

Linda Johansen sier at det er lurt å avtale med foreldre og venner på forhånd, slik at de kan hente deg, hvis noe skulle skje.

- Selv om du er på fest og det er sent, ring uansett. Foreldrene dine vil ha deg hjem, sier Sverstad.

DETTE ER NOEN AV ULYKKENE:

🚗 På vei hjem fra nyttårsfeiring kjørte en 18 år gammel mann utfor riksveien. I passasjeret sett en 15 år gammel jente. Hun ble kastet ut av bilen og døde av skadene. Sjåføren kjørte med promille og holdt minst 88 km/t i 60-sonen. Han ble dømt for uaktsomt bilbråk.

🚗 En mannlig bilist på 18 år kjørte minst 130 km/t i en 80-sonen. I en sving fikk bilen skrens og han kjørte av veien. I passasjeret sett en 15 år gammel jente som omkom momentant. Sjåføren ble dømt for uaktsomt bilbråk.

🚗 En 17 år gammel gutt hadde tyvlånt morens bil. I rus kjørte han av veien i en slak sving. I baksetet satt en 16 år gammel jente. Deler av et gjerde i veikanten ble slått inn gjennom frontruta og traff jenta, som omkom av skadene. Sjåføren ble dømt for uaktsomt bilbråk.

29 = 29



NÅ ER DET HJUL IGJEN

Sykling i trafikken er morsomt, gir god trening og er bra for miljøet. Men vær konsentrert når du trækker rundt blant bilene.

↪ Silje Kristine Hansen

Syklister i veibanen er etter loven kjørende. Da gjelder de samme reglene som for bilister og motorsyklister. Det er gøy når du mestrer det, men kan oppleves som utfordrende, vanskelig eller rett og slett farlig.

Få blikkontakt

Herman Bjerke (15) og Olav Haugerud (15) sykler for Oslo-klubben SK Rye. De har følgende tips for å gjøre sykkelturen tryggere:

- Det er viktig å følge med i trafikken, sykle konsentrert, ikke være urolig og

plutselig skifte retning. Du bør være forutsigbar i trafikken. Skal du krysse veien, kan det være lurt å få blikkontakt med bilisten. Da vet du at du blir sett, sier Herman Bjerke.

Usynlig

Du skal følge de samme trafikkreglene som bilister og motorsyklister. Du må kjøre forsiktig, ha oversikt over de andre i trafikken, vike for kjørende fra høyre og fotgjengere i gangfelt.

- Når jeg er syklist eller fotgjenger, lat-er jeg som jeg er usynlig. Da må jeg følge

nøye med på bilistene, se hva de gjør og ta hensyn til det. Det rådet får jeg stadig av pappa, sier Olav Haugerud.

På fortau

På fortauet må du ta hensyn og være forsiktig. Når du sykler forbi fotgjengere, må du holde god avstand og sykle sakte. Vær også oppmerksom på parkerte biler. Bildører kan bli åpnet når du sykler forbi, noe som kan føre til vonde fall og alvorlige skader.

Når jeg er syklist eller fotgjenger, later jeg som jeg er usynlig.

STELL OG VEDLIKEHOLD AV SYKKEL:

- Vask sykkel ofte! Vask også kjede, gir og tannhjul. Bruk varmt vann og litt oppvaskmiddel.
- Etter vask må kjedet og andre bevegelige deler oljes, slik at de ikke ruste. Pass på at det ikke kommer olje på bremseklossene og felgene.
- Sjekk at setet, styret og muttere er godt festet.
- Ha nok luft i dekkene. Da triller sykkel lettere og sykkel punkterer ikke så lett.



FOTO: Anders Aa. Hagen

Sykkeltips: De erfarne syklistene Herman Bjerke (15) og Olav Haugerud (15) gir råd om hvordan sykle i trafikken.

TRAFIKKQUIZ FOR 10.TRINN

Nå kan du bli opptil 100 prosent mer trygg i trafikken! Ta vår trafikkquiz og imponer venner med dine utrolige kunnskaper. Husk at noen av spørsmålene kan ha flere riktige svar!

colorbox.com



1 Hva skal du gjøre når du kommer først til en trafikkulykke?

- Sparke vekk skadde som blokkerer veien.
- Gjemme deg i buskene og ringe tipstelefonen i lokalavisa.
- Skaffe deg oversikt over skadene, ringe 113 og gi førstehjelp.

2 Hva bør du tenke på når du skal ut å sykle?

- Hva tante ønsker seg til bursdag.
- At du ikke må få en flue i øyet.
- At du husker hjelmen.



3 Hva kjennetegner kjøretøyet moped?

- Styret er støpt i krommet kvikksølv.
- Den har en fartssperre på 45 km/t.
- Den går kun horisontalt inn i en heis.



4 Når er det lurt å bruke refleks?

- Når du skal på death metal-konsert.
- Under høytider og ellers til fest.
- Når du skal gå i trafikken i mørket.

5 Hvilket kjøretøy har høyest ulykkesrisiko?

- Lett motorsykel.
- Morfars bil.
- Russiske romferger fra 1960-tallet.



6 Hva er viktig når du skal lære å kjøre bil?

- Å skaffe seg mye trening bak rattet, før du melder deg til oppkjøring.
- Å bli veldig god til å tute.
- Du må kunne skifte dekk, selv når det regner.

7 Hva er viktig å gjøre før du krysser veien?

- Kle på seg og pusse tennene.
- Se seg for.
- Varme opp for å unngå strekk.

8 Hvem er mest utsatte for ulykker i trafikken?

- Klovner på ett-hjulssykel.
- Pinnsvin.
- Gutter og unge menn.



9 Hva er lovpålagt utstyr på sykkel?

- Ringeklokke, bak- og forbrems, refleks på pedalene, mørket eller ved dårlig sikt: lys foran og rødt lys bak.
- Hjul.
- Fastmontert kurv med førstehjelpsutstyr.

10 Hvor tidlig kan du starte med øvelseskjøring i bil?

- Etter forretten i konfirmasjonsmiddagen.
- Når du har tatt Trafikal grunnkurs og er 16 år.
- Når du veier minst ¼ av dine foreldres samlede vekt.

Fast: 1. c / 2. c / 3. b / 4. c (a og b også, hvis du må ut i trafikken i mørket) / 5.a (sannsynligvis også c) / 6.a (du må også kunne c) / 7. b / 8. c / 9. a / 10. b

TAKK SKAL DU HA!

Det er godt kjent at unge i alderen 15 til 24 år er mest utsatte for ulykker i trafikken. Men det er faktisk slik at det store flertallet blant ungdom aldri havner i alvorlige ulykker. De fleste er fornuftige, forsiktede og ansvarlige trafikanter.

Enten du går, sykler eller kjører moped, er målet ditt å unngå skader. Vi som jobber med forsikring har den samme målsettingen, for alle ungdommer.

Derfor støtter vi Trygg Trafikks arbeid overfor unge, og bidrar til at alle elever på 10. trinn i Norge får magasinet «Underveis». Dette gir deg viktig kunnskap om trafikksikkerhet, samt tips for å unngå ulykker på veiene.

Vi vil takke deg som følger Trygg Trafikks råd når du er underveis!



TA VARE PÅ
DEG SELV OG
TA VARE PÅ
HVERANDRE!



CODAN

