

UNDERVEIS

2019/20

KONKURRANSER! VINN GAVEKORT!

**Bruk hodet
- bruk hjelm!**

+ Hvor mye tåler kroppen?

RIKTIG BELTEBRUK

FART & FOKUS

**Tips fra
trafikklereren:**
Slik blir du
en god sjåfør

► Forstå fart

**► Ett sekund uoppmerksomhet
= 22 meter i blinde bak rattet**

Hjem fra fest –
hvem sitter du på med?

**AMAL ADEN OM
TRAFIKKULTUR, LIVSMESTRING
OG MEDBORGERSKAP**



TRYGG TRAFIKK

ET FRAKOBLET ØYEBLIKK



Zoey Line Barstad
redaktør

Mer informasjon og undervisningsopplegg, spill og oppgaver for elever og lærere i grunnskolen finner du på www.tryggtrafikk.no.

EKSAMENS-AKTUELT INNHOOLD

Trafikksikkerhet – norsk – samfunnsfag – matematikk – engelsk – naturfag. **Se etter den lille grønne frosken på sidene i magasinet.**

7 KONKURRANSER
Vinn gavekort!

I år er det konkurranser for enhver smak i magasinet. Kanskje vil du designe din egen favoritt-hjelm? Eller bli med i konkurranser som «Dømmekraft», «Uerstattelig» eller «Se meg».

KROPPSØVING TUT TUT

NORSK BLA BLA

SAMFUNNSFAG

MATEMATIKK 8008

ENGELSK HELLO!

NATURFAG

Snart lappen på motorsykel. Jeg ser oppmerksomt på skiltene og kjører etter boken. Grønn, frisk luft og blå himmel. Intercomen spraker. Jeg lener meg frem mot styret og avventer ny ordre.
– Nå kommer vi snart til en lang slette. Da er det bare å gi gass om du vil! melder trafikklærer Leif.

Sykkelen etterlater seg lyden av fart mens vi forsvinner ut av virkeligheten et lite øyeblikk.
– Pass på FARTEN! dunderer det i hjelmen. Jeg slipper gassen, og hjertet kjennes som om det skal dunke ut av brystet.
– Var det gøy? spør Leif.
Jeg puster lettet ut og svarer kjekt:
– Kjempegøy!

Leif drar av seg hjelmen og stønner.
– Kan ikke du bare droppe førerprøven inntil videre?
– Hæ? Du sa jeg skulle kjøre fort?
– Nei! Så fort du ville, sa jeg. Du var langt over fartsgrensen.
– Ja, men jeg ville jo ikke ...
Jeg skjønnte det idet jeg sa det. Jeg skulle jo bare tøffe meg og vise at jeg kunne. Etter alle teoritimen om risiko, ansvar og sikkerhet, så bryter jeg loven og risikerer å bli morder og dø for et øyeblikk med vill fart. En trafikklærers mareritt.
– Frontallappen din er ikke ferdig utviklet ennå. Det går ut over konsekvensenkingen din. Bli moden først. Spill fotball istedenfor, smiler Leif og gir meg et vennlig dytt.

Skuffet dro jeg hjem med min underutviklede frontallapp og spilte litt fotball.

[Fart og bevisstgjøring rundt egne valg er temaer i årets utgave. I samarbeid med lærere og Trygg Trafikk har vi laget et magasin knyttet til kompetansemål i ulike fag med trafikkrelaterte temaer.](#)

God lesing!

Zoey Line Barstad
Zoey Line Barstad

KONKURRANSE

Vinn gavekort på 500 kroner!

FINN FAGENE

Visste du at trafikksikkerhet er et tema skolen skal arbeide med i flere fag?

1. Hvor mange og hvilke skolefag finner du i hver artikkel?
2. Begrunn kort hvorfor du mener disse fagene hører til de ulike artiklene.
3. Ekstrapoeng: Velg en av artiklene og finn kompetansemål du synes passer godt.

Send inn svarene dine til hovedkontor@tryggtrafikk.no innen 15. mars 2020, og bli med i trekningen om gavekort på 500 kroner. Husk kontaktinfo og merk e-posten med «FINN FAGENE».

INNHOOLD

Innledning: Et frakoblet øyeblikk + Konkurransse 2

Livechat: Erik og Odin 3

Amads trafikkhjørne 4

Hvordan skal jeg få lappen? + Konkurransse 4

Lyden av trafikk – en utfordring 6

Forstå fart – oppgaver 8

Nesten alle bruker bilbelte + Konkurransse 10

Syklister i veien + Konkurransse 12

Hvor mye tåler kroppen? 12

Trafikkultur, livsmestring og medborgerskap 14

Visste du at ... 16

UTV – utility task vehicle + Konkurransse 16

Til topps i Underveis' nasjonale trafikkkonkurransse 16

Leserinlegg: Penga eller livet? + Konkurransse 17

I promise – oversettelse 18

Any Stress Can Cause Anxiety 18

Hjem fra fest – hvem vil du sitte på med? + Konkurransse 19

KOLOFON

Utgiver
Trygg Trafikk
Tullins gate 2
Postboks 277 Sentrum
0103 Oslo
Telefon: 22 40 40 40
E-post: hovedkontor@tryggtrafikk.no
tryggtrafikk.no

Redaktør
Zoey Line Barstad

Pedagogisk journalist
Zoey Line Barstad

Design
Dinamo

For-/baksidfoto
Thomas B. Eckhoff

Foto
Getty Images, Zoey Line Barstad og privat

Trykk
Papermill

Opplag
64 000

Utgift med støtte fra
Vardia, Codan KLP, Nemi, Landbruksforsikring Jernbanepersonalets bank og forsikring Storebrand, Frende, DNB og Protector

ISSN 2535-6836



Erik
Andre året på videregående 🤖
GAMER!!!
Bor hjemme med storesøster og lillebror 🏠
Transport = 🚗 🚚 🚲 🚶

Odin
Friår fra skolen 🤪
Jobber på lager innimellom 🏭
Bor i kollektiv 🚶
Vil ta lappen på bil 🚗

Halla, hva skjer? 🤪

Sjekker priser på lappen 🚗 🏠

Game? 🎮

Kanskje i kveld. Prøver å finne en rimelig trafikk-skole ATM... 🤪

Billig?

Ja, får tjue tusen til lappen. 🤪 Er ikke keen på å måtte spare penger selv også 🏠

Shit, lappen er så dyr! 🤪 Hva med bil? 🚗

Lappen først 🤪

AMADS TRAFIKK-HJØRNE



AMAD NASIR
Trafikklærer

For å bli en god og trygg sjåfør, er det viktig at du har fått den mengdetreningen og modningstiden som skal til for å unngå nybegynnerulykker. Erfaring er gull verdt!

AUTOMAT ELLER MANUELT GIR?

Fordeler for nybegynneren med automatgir er at man slipper å være oppmerksom på girring, og kan rette oppmerksomheten mot det som skjer utenfor bilen litt tidligere.

Du vil i større grad oppleve fartsblindhet med automatgir. For høy fart er en av de viktigste risikofaktorene i trafikken. Derfor må du bevisst øve inn god fartsforståelse. Tar du lappen på manuelt gir, kan du likevel kjøre bil med automatgir. Velger du automatgir, er det kun en

ny oppkjøring du trenger for å ta lappen med manuelt gir.

FOR HØY TRO PÅ SEG SELV

Mange elever som begynner med føreropplæringen, har ofte for høy tro på egne ferdigheter, og ofte med mål om å ta lappen på kortest mulig tid med færrest mulig kjøretimer. Disse elevene må jobbe ekstra mye med vurderingen av fart.

Mengdetrening er avgjørende for sikkerheten!

Klima og miljø

Klima- og miljøkrav har ført til at de fleste bilene som produseres i dag er utslippsfrie. I distrikter hvor det er langt mellom lade-stasjonene, må man planlegge bilvalg på en litt annen måte, og mange steder er det fremdeles ikke praktisk med elektrisk bil.

Amad anbefaler at du har tilgang til ledsager og bil parallelt med opplæring på trafikkskolen. Da får du øve regelmessig under opplæringen. Ha gjerne med ledsageren til første kjøretime ved trafikkskolen, så dere får med dere gode råd til egen-treningen.

TRYGGERE BILER TIL NYBEGYNNEREN

Dessverre ser man altfor ofte at nye, unge sjåfører ender opp med en gammel og utrygg første bil. Mange dødsulykker og alvorlige skader kunne vært unngått med en tipp topp ungdomsbil.

KONKURRANSE

Vinn gavekort på 500 kroner!

HVORDAN SKAL JENTA FÅ LAPPEN?

Som blogger er du vant til å gi råd og tips til andre. Jenta på 17 år trenger hjelp til å finne gode strategier for å klare teori-prøven. Kan du hjelpe henne med forberedelsene?

Hvordan ville du ha øvd til teori-prøven? Gi jenta et ryddig, skriftlig forslag på hvordan hun kan nå målene sine for å bli en trygg sjåfør og bestå teori-prøven.

Stikkord: Skanne, skumlese, dybdelese, notater, logg, tester, repetisjon, foreldre-støtte, praksis

Send inn forslaget til hovedkontor@tryggtrafikk.no innen 15. mars 2020. Husk kontaktinfo og merk ditt forslag «HVORDAN SKAL JENTA FÅ LAPPEN?».

Hvordan skal jeg få lappen?



Hei!

Jeg er en 17 år gammel jente. Jeg har øvelseskjørt siden i fjor sommer. I perioder har jeg kjørt mer, og føler at jeg behersker bilkjøringen i mye større grad nå enn for et år siden. Jeg har i tillegg til trafikkalt grunnkurs og mørkekjøring tatt glattkjøringskurs, og har et mål om å kunne ta lappen så fort som mulig etter at jeg har fylt 18, om 5 måneder.

Nå har jeg lest teori og tatt noen tester på nettet. Jeg klarer virkelig ikke å bestå dem. Det nærmeste jeg har kommet er 92 %. Det jeg lurer på er hva jeg kan gjøre for å klare å bestå disse? Og en liten ting til: I disse prøvene kan jeg få spørsmål som «Du kjører i 70 km/t, hvor lang bremselengde trenger du?». Så jeg lurte på om jeg kunne fått litt hjelp til dette av dere? Må man dele tallet på noe?

Tusen takk på forhånd! :-)



Hva skal du med lappen uten bil?

Dust. 🙄 Får jo låne, da! Uansett greit å bli ferdig med det 😊👍

Du må jo ha egen bil etter hvert. Det er det som koster. 🙄💰💰💰 Bare tenk på forsikringer, vei-avgifter, bomringer osv. 🙄

Men jeg vil skaffe meg den ASAP!

Hvis jeg hjelper deg, kan vi game kjappere! 🙄👍

Sjekk priskalkulator:

Eksempel på bilholdkostnader

POST	ÅRLIG KOSTNAD
Avtalingsge, år	39.280,-
Renter av bundet kapital	12.120,-
Forsikring ansvar (70% bonus)	2.640,-
Forsikring kasko (70% bonus)	4.620,-
Trafikkskoleavgift	2.820,-
Veikostnad	5.280,-
Bæren	13.067,-
Olje	1.390,-
Deck	3.660,-
Service og reparasjoner	7.722,-
Bompenger	2.890,-
Sum kostnader	97.540,-

Så mye penger koster det å ha bil. Og det er vel ikke vits å ta lappen hvis du ikke har penger til en trygg bil? 😊

Jo da, jeg nøyer meg med en skranglekasse fra Finn 😊👍

Har du opplevd at noen begynner å tekste mens du er midt i en setning? «Å bare måtte svare» fordi det plinger i mobilen mens man kjører tar dessverre liv i trafikken.



KATINKA

80 km/t tilsvarer 22,2 meter i sekundet.

Gangfart på 5 km/t tilsvarer nesten 1,4 meter i sekundet.

LOVEN ER KLAR

Det er kun oppstart, gjennomføring og avslutning av en samtale som er tillatt, og da med mobilen plassert i en holder. Boten for å bryte loven ved mobilbruk er 1700 kroner og to prikker i førerkortet (fire prikker dersom du har hatt lappen i mindre enn to år). NAF skriver at halvparten av norske bilførere mellom 23 og 35 år innrømmer at de har brukt mobiltelefonen slik at det har oppstått en faresituasjon.

► www.dagsavisen.no/innenriks/fra-1-januar-far-du-prikker-i-forerkortet-hvis-du-driver-med-dette-1.1251532



Gå sammen to og to og mål eller skritt opp 22 meter. Den ene dekker til øynene med lue eller skjerf, og går så den oppmålte strekningen mens den andre passer på. Bytt på å gå, og diskuter opplevelsen.

Hvorfor velger noen å risikere sitt og andres liv ved å bruke mobiltelefonen mens de kjører?



Lyd-challenge:
1 poeng

– Jeg tror jeg skal rett frem, for jeg hører noen bremse til venstre for meg. Oops, telefonen!

Lyd-challenge:
Riktig plassering
1 poeng

– Jeg tror det er grønt, for jeg hører en pipelyd fra trafikkliset.

Lydchallenge:
2 poeng

– Jeg tror en bil svinger foran meg, kanskje en motorsykkel kommer bak fra venstre. Er det noen på sparkesykkel langs fortauet også?

– Skummelt. Hvis jeg strekker ut armen, så ser bilistene meg bedre. Katinka, passer du på?

Har du sett folk som går rett på butikkvinduer, snubler eller krasjer i andre mens de holder på med mobiltelefonen? Det kan være komisk når det ikke er større hendelser, men verre er det når den dårlige vanen blir med inn i bilen. Mobilbrukere tror dessverre ofte at tastingen ikke påvirker kjøringen noe særlig.

ETT SEKUNDS UOPPMERKSOMHET

I gangfart på 4–5 kilometer i timen går vi 1–1,5 meter i sekundet. Kjører

man i 80 kilometer i timen og er på mobilen i ett sekund, beveger man seg i praksis 22,2 meter i blinde.

For å bli bedre kjent med den faktiske avstanden, ble Victor (22) og Katinka (14) utfordret til å gå drøye 22 meter med øynene dekket til.

– Det var kjempeskummelt. Jeg hadde null kontroll og bare vinglet rundt, forteller Katinka.

– Jeg visste ikke hvor jeg gikk og krasjet flere ganger.

– Jeg ble litt skadet, faktisk. Jeg gikk rett på et tre da jeg tydeligvis

svingte mot høyre fremfor å gå rett frem. Bra det var i gangfart, da, og ikke i 80 kilometer i timen, legger Victor til.

– Ekkelt å tenke på at så mange faktisk kjører uten å kunne se. Det er jo bare tilfeldig at det går bra, skyter Katinka inn.

– Jeg merket at jeg mistet retningsansen, og det har jeg jo sett på videoer av sjåfører som tekster og kjører, også. Helt uaktuelt for meg å taste på mobilen i et kjøretøy i fart, avslutter Victor.



Serr? Det er nå det er viktigst med en trygg bil! 🙄😡😡

Slapp av. Jeg er en god sjåfør! 😎

Du er kanskje god, men det betyr jo ikke at resten av trafikantene rundt deg er det...

Samme det!

Hey! Fant en annonse nå.



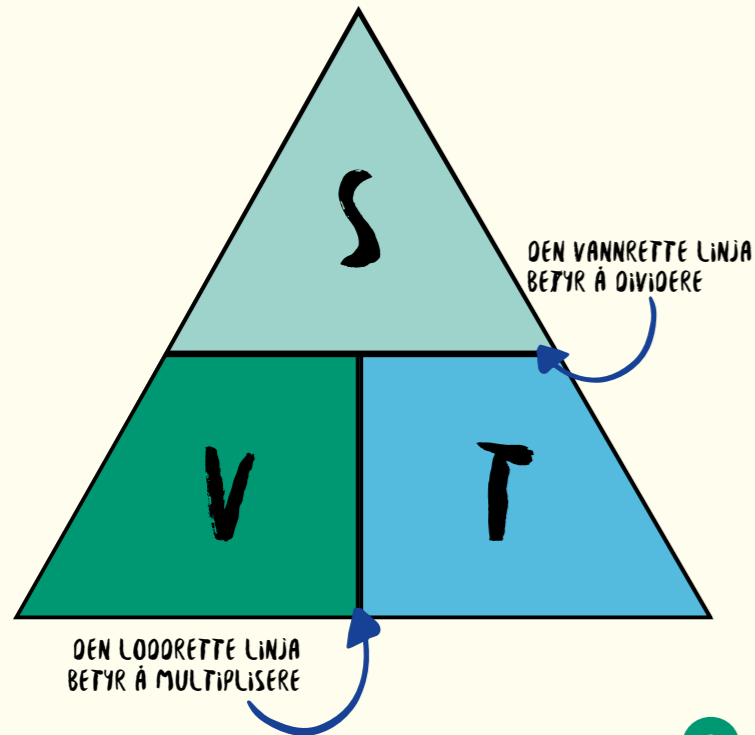
Koster 35 000 for hele pakka

Førerkort altså...

Hallo?

Svar a...

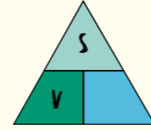
FARTSTREKANTEN - «SVENSK TV»



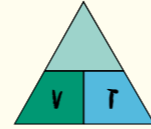
TEST UT SELV!

Det er 393 km mellom TROMSØ og ALTA - via Nordkjosbotn og Skibotn (for å unngå ferge) Hvor lang tid bruker du på å kjøre strekningen hvis gjennomsnittsfarten (v) din er 70 km/t?

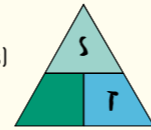
Finn **tid** (timer, sekunder)
Strekning : velocity (fart)



Finn **strekning** (km, m)
Velocity x tid



Finn **velocity (fart)** (km/t, m/s)
Strekning : tid



VERB MED FART

Kan du se for deg farten til disse verbene?
Gå, sprinte, krype, sykle, falle, kjøre, stupe

Når er det verdt å risikere sitt og andres liv for å bruke mobilen?

NB: ENDA FLERE ULYKKER SKJER FORDI VI JUSTERER RADIO, GPS ELLER SPILLELISTER MENS VI KJØRER.

FORSTÅ FART

Husk formelen for å regne ut gjennomsnittsfart, strekning og tid. I illustrasjonen over kan du tenke deg at den horisontale linjen er divisjonstegn (:), mens den vertikale [rett oppover] er et multiplikasjonstegn (x).

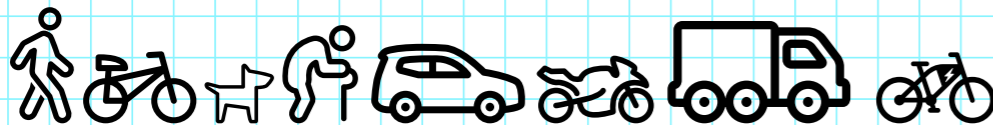


GRUBLE

Visste du at vi bare forstår fart inntil 25-30 km/t? Hvorfor tror du det er sånn? Er hjernen vår bygget slik at vi forstår fart like godt som vårt naturlige tempo?

PLASSER TRAFIKANTENE

Trekk en strek fra de ulike trafikantene til fartslinjen der du mener de passer inn.



FART OG KOLLISJONER

Har du støtt eller snublet borti noe eller noen når du har gått og tekstat eller lest på mobilen i en av disse gangfartene?

- A) 2 km/t?
B) 5 km/t?
C) 7-10 km/t?

TENK OVER!

Vet du hvordan en bil «støter» borti noe eller noen i disse hastighetene?

- A) 30 km/t?
B) 70 km/t?
C) 90 km/t?

SPARE TID

Hvis du kjører 20 km/t for fort i 80-sonen og skal kjøre 10 mil, hvor mange minutter sparer du?



Du vet jeg har vært med i en kollisjon...

Hjalp ikke at storesøstra mi var god sjåfør, siden bilen i motsatt retning kom over i vår kjørebane og frontkolliderte.

Oi, sant det. Sorry! 😞😞

Er ikke din feil. Fyren kom over i feil kjørebane da han tekstat mens han kjørte. 🙄🙄🙄

Vi hadde drittbil, og han hadde en fet, ny bil. Så det gikk bra med ham. 🐱

Hva med dere, da? 😞

Tar det en annen gang.

Uansett, sjekk dette:

Stadig sikrere biler

Aldri før har flere nye biler fått toppscore i Euro NCAP sine kollisjonstester. Statens vegvesen fraråder å kjøpe nye biler med mindre enn 5 stjerner i testen.

Vegvesenet har laget en «Sikker bil»-oversikt.

Er du fortsatt gira på gammel bil? 😊

I Norge er vi flinke til å bruke bilbelte, og ungdommer er langt flinkere enn tidligere. 97 % bruker bilbelte – og finnes det belter i bussen, skal de brukes.

NESTEN ALLE BRUKER BELTE

Riktig bruk av bilbelte hindrer deg i å stupe fremover ved kollisjon, og er fortsatt det viktigste du kan bruke for å sikre deg selv og andre. Når du i tillegg sikrer bagasje og andre gjenstander riktig, kan det redde både ditt og andres liv ved et sammenstøt. I tillegg til risikoen du utsetter deg selv og andre for ved å ikke bruke bilbelte, får du 1500 kroner i bot for manglende bruk ved en kontroll. Er passasjerene under 15 år, er det førers ansvar å påse at bilbeltet er på.



DISKUTER

Hvorfor tror du noen velger å ikke bruke bilbelte?

HVORDAN SKAL BILBELTET FESTES?

1. Tett over kragebenet.
2. Bilbeltet skal ligge tett inntil kroppen. Tykke jakker og harde gjenstander i lommene fjernes. Setet justeres og bilbeltet strammes til igjen.
3. Barn skal sitte på en pute som er høy nok til at bilbeltet ligger direkte over kragebenet.
4. Gravide skal plassere hoftedelen av bilbeltet under magen. Det finnes egne produkter for dette. Den diagonale delen plasseres over magen.
5. Små barn sikres best ved å sitte i eget barnesete mot kjøreretningen.



UERSTATTELIG

Tall fra Transportøkonomisk institutt (TØI) viser at bruk av bilbelte reduserer risikoen for å bli drept med omtrent 50 prosent for bilfører, 45 prosent for forsetepassasjerer og 25 prosent for passasjerer i baksetet. Statistikken viser også at 4 av 10 trafikkdrepte ikke brukte bilbelte.



DISKUTER

Hva betyr det for deg at dine nærmeste tar vare på seg selv?

Bli med i konkurransen om hvordan du selv kan bidra til at de du kjenner alltid bruker bilbelte riktig.

1. Hvordan kan du som medtrafikannt påvirke andre til å bruke bilbelte hver gang de kjører?
2. Hvordan kan du bidra til at dine medpassasjerer/sjåfører i vennegjengen bruker bilbeltet korrekt?

Send inn dine svar med begrunnelse til hovedkontor@tryggtrafikk.no innen 15. mars 2020 og konkurrer om gavekort på 500 kroner. Husk kontakinfo og merk ditt svar med «UERSTATTELIG».



TENK LOGISK!

Bilbeltet skal ligge så tett inntil de harde delene av kroppen som mulig. Tykke jakker og gensere skaper mellomrom mellom kropp og bilbelte. Dette mellomrommet kan føre til indre blødninger på organer ved en bråstop. Hvorfor?



Du må i hvert fall ha en trygg bil, det kan være avgjørende i en ulykke.

Rundt 250 000 for billigste sikre bil med fem stjerner! 🤖🤖🤖

Kvart mill...

Forsikring, bompenger, trafikforsikringsavgift, bensin osv. kommer i tillegg, da. 😞

Det er dyrt å være trygg! Men det er verdt det. 😎



Men tilbake til lappen.

Får du øvelseskjørt nok? Jeg mener å ha lest at man skal ha minst 150 timer bak rattet før første kjøretime. 🚗🚗🚗

Ojjjj! 🤔🤔🤔🤔

Da må jeg øvelseskjøre mye mer...

Ha ha, da har jeg MYE igjen. 😂

SYKKLISTER I VEIEN

Opp mot 80 prosent av de alvorlige skadene sykklister opplever, skyldes smell og støt mot hodet. Bruk av sykkelhjelm er den beste beskyttelsen du har for å beskytte hjernen. Hjernen styrer alle tankene, valgene og handlingene vi utfører. I dag bruker heldigvis nesten halvparten av alle nordmenn sykkelhjelm, noe som er en økning fra tidligere.

LÆR AV PROFFENE – BYTT HJELM!

Sykelhjelmene varer ikke evig. De mest aktive sykklister bytter hjelm hvert år, og går foran som et godt eksempel når det gjelder hjelmbruk. Selv om du ikke er treningssyklist, anbefales du likevel å bytte hjelm i hvert fall hvert tredje år. Svette, sol, regn og hyppig bruk av hjelmen gjør at materialene slites ut raskere.

FAKTA

Oppbevaring av sykkelhjelm: Tørt og uten direkte sollys.

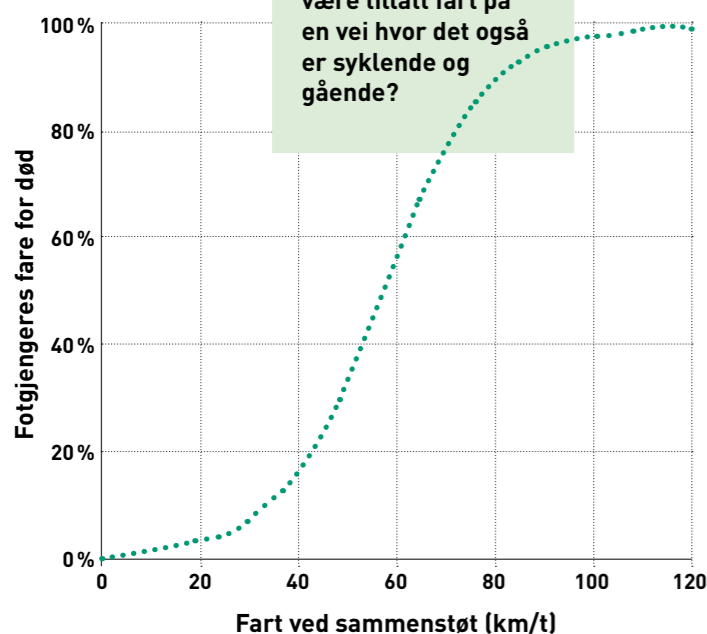
Ved skade/fall: Bytt hjelm jevnlig – og alltid etter en fallulykke.

Kjøp av hjelm: Velg hjelm etter bruk og smak. Spør selgeren om fordeler/ulempene med hjelmen ut fra dine behov.



DISKUTER

Hva mener du bør være tillatt fart på en vei hvor det også er syklende og gående?



Fatality risk as a function of impact speed in vehicle-to-pedestrian crashes (Rosen et al., 2011).

KONKURRANSE

Vinn gavekort på 500 kroner!

SELVFØLGEN

Beskriv, tegn, fotografer eller lag eget forslag til hvordan morgendagens sykkelhjelm for ungdommer bør se ut.

Begrunn kort hvorfor akkurat denne hjelmen er å foretrekke for ungdommer fremfor dagens hjelmer.

Kriterier: Synlighet, utseende, kreativitet, funksjon.

Format: Word, jpg, ppt, mp4.

Send inn ditt forslag til hovedkontor@tryggtrafikk.no innen 15. mars 2020 og bli med i konkurransen om et gavekort på 500 kroner. Husk kontaktinfo og merk svaret ditt med «SELVFØLGEN». Klassen kan også sende inn felles forslag.

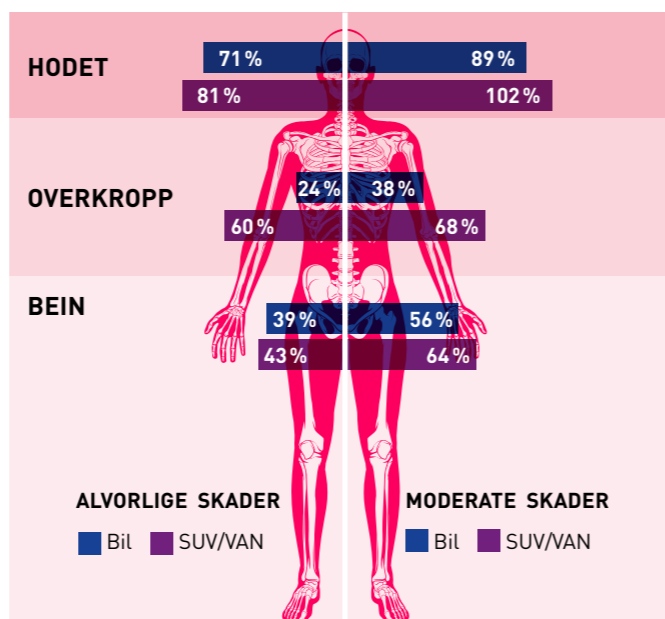


DISKUTER

Hvorfor velger noen å ikke beskytte den delen av kroppen som muliggjør alt vi er og gjør?



Kilder: Alena Høye: Bicycle helmets – To wear or not to wear? A meta-analysis of the effects of bicycle helmets on injuries. Accident Analysis & Prevention 2018 og Trygg Trafikk



Distribution of pedestrian injuries by vehicle type (Longhitano et al., 2005).

HVOR MYE TÅLER KROPPEN?

Fotgjengere er de mest sårbare trafikantene, spesielt unge og eldre. De har høyere risiko for å bli alvorlig skadd dersom de blir utsatt for en trafikkulykke. Disse ulykkene skjer oftere i urbane områder med lav hastighet.

Hva påvirker alvorlighetsgraden av skadene til en påkjørt fotgjenger/syklist ved en bestemt fart? (se figuren)

Forklar med eksempler hvordan disse faktorene kan være avgjørende for hvor alvorlig en trafikkulykke vil bli for en myk trafikant.

Faktorer: Type kjøretøy, kollisjonsvinkel, fart ved kollisjon, alder, trafikant



Kanskje greit å doble det for deg, sånn som jeg kjenner deg.



Rolig start på dagen...



LOL! 😂😂😂



Fant denne:



På Teoritentamens «Finn trafikkskole»-tjeneste kan du enkelt finne en trafikkskole i nærheten av deg og se hvordan skolen har blitt vurdert av andre kunder.



Nice, takk! 🙌



Game nå? 🙏

Må spise først. Melder etterpå. 🙌



OK. 🙌 Snakkes!

TRAFIKK- KULTUR, LIVS- MESTRING OG MEDBORGER- SKAP

– Hvis det hadde vært kåring om Norges dårligste sjåfør, hadde jeg sikkert vunnet, ler den norsk-somaliske forfatteren og samfunnsdebattanten Amal Aden.

– Selv om jeg har lappen, kjører jeg ikke, betrygger hun elevene hun snakker med.

– Jeg har problemer med å konsentrere meg, og det passer veldig dårlig med trafikken.

Bak smilet, varmen og humoren ligger en tøff og dramatisk oppvekst.

– Man kan lære seg trafikkreglene, men må forstå mye mer enn det. Vi kommer fra forskjellige kulturer, land, byer og bygder. Norge er et av verdens mest trafikksikre land, og da er det et borgeransvar å være en del av den gode trafikkkulturen og fokusere på nullvisjonen. Det er for eksempel ikke Guds vilje eller bare flaks rundt utfallet når man trækker for hardt på gasspedalen og ikke bruker bilbelte. Du tar valget selv, understreker samfunnsdebattanten.

– Du bør spørre deg selv hva du skal velge.

MISFORSTÅTT RESPEKT

Amal Aden får spørsmål fra elevene om hvorvidt respekt kommer foran trafikksikkerhet. Eleven forklarer hvorfor han ikke alltid bruker bilbelte:

– Jeg bruker alltid bilbelte i

AMAL ADEN

Amal Aden er født i Somalia i 1983. I 1996 kom hun til Norge, etter å ha opplevd en tøff start på livet. Starten i Norge ble også tøff – møtet med en annen kultur og opplevelsen av ensomhet var svært utfordrende.

Amal er forfatter og skribent, holder foredrag om likestilling, integrering, mobbing, mestring, ytringsfrihet og det flerkulturelle Norge. I tillegg til Amnesty-prisen har Amal fått Zola-prisen 2010 for sitt arbeid med norsk innvandrings- og integreringspolitikk.



DISKUTER

Du er på reise med noen du ikke kjenner så godt eller en drosjesjåfør. Sjåføren fester ikke bilbelte. Du skjønner at han vil bli veldig fornærmet hvis du fester ditt. Hva gjør du?

Norge. I utlandet, hvis sjåføren ikke bruker belte, tør jeg ikke. Da veier «respekten» for sjåføren tyngre, sier eleven fra osloskolen.

NÅR AMAL VET BEST

– Når jeg vet best, må jeg ta ansvar for å gjøre det rette. Det kan dere også gjøre, forklarer Amal elevene.

– Uansett om jeg er i Ankara, Mogadishu eller Finnmark, bruker jeg bilbelte. Livet mitt er viktig uansett hvor jeg er og hvem jeg er sammen med.

ALKOHOL

Selv om det er en sjåfør du vanligvis respekterer, viser du ikke respekt hvis du sitter på når han har drukket. Det spiller ingen rolle hvor på «rangstigen» du er. I trafikken er det den som vet best som må ta ansvar. Det handler om livet ditt. Livet til familien din. Vennene dine.



DISKUTER

Hvorfor velger noen å ikke si ifra når de vet at de blir utsatt for livsfare av sjåførere som er ruset, kjører for fort, er usikret eller uoppmerksomme i trafikken? Tror dere sjåføren bevisst velger å utsette seg selv eller andre for en mulig død?

HJELM TIL LAPTOPEN!

Du vet det er lurt å bruke sykkelhjelme. Du frakter for eksempel ikke laptopen usikret på sykkel. Du vet at din hjerne, din eneste «datamaske», lett kan beskyttes med hjelm. Da bruker du hjelm! Hvis noen du ser opp til ikke bruker hjelm, vet du fremdeles at det er smartest å gjøre det. Da vet du best. Ditt ansvar.

– Bruk hjelm, sier Amal og peker på hodet.

For å kunne være i takt med samfunnet, også i trafikken, må man skjønne at vi har ulike forutsetninger. De fleste slutter å kjøre hvis de får dårlig syn eller et handikap som gjør det fysisk vanskelig å føre et kjøretøy. Men det gjelder også psykiske utfordringer. Hvis man sliter med stress og lav konsentrasjon, har veldig sterke følelser, må man jobbe med utfordringene sine før man setter seg bak rattet. Det gjelder alle!

– I dag er den beste terapien for meg å skrive. Det gjør jeg hver eneste kveld, det er det siste jeg gjør før jeg legger meg. Jeg oppfordrer alle barn og unge som sliter til å skrive mer. Det er måten jeg mestrer tankene mine på, samtidig som jeg føler meg bedre etterpå, avslutter Amal.





VISSTE DU AT ...

Nå vil det koste deg 150 kroner per døgn i straffegebyr å kjøre uten bilforsikring. Det blir nesten 5000 kroner i måneden. Skulle du fortsette å kjøre uten forsikring, kan du i tillegg til straffegebyret pådra deg et stort økonomisk erstatningsansvar dersom du kjører på og skader noen. Forsikringselskapet er ikke ansvarlig dersom du har brutt loven, og du kan sitte igjen med milliongjeld om du påfører andre skade.

Straffegebyrene per døgn for ulike kjøretøy

- ▶ Moped, traktor, motorredskap og veterankjøretøy: 50 kroner
- ▶ Personbil, varebil, campingbil, beltebil, motorsyssel, beltemotorsyssel og snøscooter: 150 kroner
- ▶ Buss og lastebil: 250 kroner

Hvorfor velger noen sjåførere å ta sjansen på å få milliongjeld ved å kjøre med uforsikrede biler?



KONKURRANSE

Vinn gavekort på 500 kroner!

SIKKERT TERRENG

Lag en kampanje for sikkerhet på et av de tre kjøretøyene som er vist ovenfor.

Utform det hele som en kampanje som kan deles på sosiale medier og samtidig printes ut og henges opp på skolen.

Send inn ditt forslag til hovedkontor@tryggtrafikk.no innen 15. mars 2020 og bli med i konkurransen om et gavekort på 500 kroner. Husk kontaktinfo og merk svaret ditt med «SIKKERT TERRENG».

Lykke til!

UTV - UTILITY TASK VEHICLE

Salget av UTV har tatt seg veldig opp i mange områder, og bruken er økende blant ungdommer. En UTV er et kjøretøy som er laget for ferdsel i terrenget. Den har to seter ved siden av hverandre og ratt til å styre med. En ATV er et kjøretøy som også brukes i terrenget, men her er førerplassen utformet omtrent som på en motorsyssel. En snøscooter er et kjøretøy beregnet til bruk på snø.

TIL TOPPS I UNDERVEIS' NASJONALE TRAFIKKONKURRANSE



15 år gamle Oliver Ørjavik fra Ålesund stakk av med seieren med den aller beste besvarelsen av de flere tusen innsendte forslagene. En både overrasket og fornøyd seierherre forteller at han trolig vil bruke premiepengene på kjøretimer.

– Det var svært gledeleg å høre at Oliver vann konkurransen, forteller lærer Kjell Eivind Holmen. Han er ansvarlig for trafikk valgfag ved Møre ungdomsskule, og er dermed en stolt faglærer for Oliver.

Olivers vinnarsvar

«La elevene få ha sykling i gymmen, lær alle at hjelm er viktig og prøv å få til en løsning der foreldre bytter på å sykle en morgen med alle elevene som vil være med, slik at det blir et tog med elever som følger foreldrene.»

PENGA ELLER LIVET

Nok en telefon fra en far som vil ha rabatter og billigpakke fra kjøreskolen:

«Hei, min datter har hatt fire kjøretimer, og jeg ser at det koster en formue! Det må da gå an å gjøre dette på en billigere måte? Hvor mange kjøretimer MÅ hun ha, da? Hva er obligatorisk? Jeg vil gjerne spare så mye som mulig.»

Er det ikke merkelig hvordan folk prioriterer pengebruken sin? Eller ikke prioriterer?

Barnerom og myke kanter, trappegrinder og snille kremer med rosa ord og puter til barna. Forebyggende tiltak mot farer i hjemmet. Forsiktig, forsiktig med den lille ...

Men når barna skal ut på sitt kanskje farligste hverdagsoppdrag, å kjøre sine første mil på egen hånd, er det plutselig viktig å ha spart 5000–6000 kroner?

Enhver har rett til liv, frihet og personlig sikkerhet, står det i artikkel 3 i menneskerettighetene. Det står ingenting om førerkort, tenker jeg.

Vil foreldre virkelig sende sine umistelige ut i trafikken med noen skarve obligatoriske kjøretimer? Til alle årstider? Tåke, snø, is, regn, mørke? En billig førstebil også, kanskje, så ungdommene kan trene uten at det blir så dyrt hvis de bulker? Jeg har sett eldre biler etter en kollisjon. Jeg har sett nye. Jeg ville helst kjørt en nyere bil! I dag tar jeg bussen mens jeg sparer til nyere bil!

Som trafikkfører ser jeg dette klart for meg. Har foreldrene virkelig vurdert verdien av barnas trafikkutdanning? Er det tøft å ha kjørt lite? Oppfattes det som urimelig dyrt? Forskningen viser jo at det er mengdetreningen som gjør nybegynneren tryggere i trafikken. Den viser også at trafikken utgjør den største dødsrisikoen for unge.

Jeg spør sparefar hvor mye ungen er verdt å investere i. Jeg kan ikke garantere minimumstimer, men vil selvsagt sikre at hun har de ferdighetene hun trenger før jeg melder henne opp til eksamen, forklarer jeg. Han sier at han skal tenke litt på saken.

Jeg synes ikke det er så mye å tenke på.

Hva kan erstattes?
Bilen eller barnet?

Trafikkfører Jon

◀ Dette innlegget ble nylig postet av «en frustrert» trafikkfører



«KJAPP LAPP!»
«BILLIGST I BY'N?»
?!??



KONKURRANSE

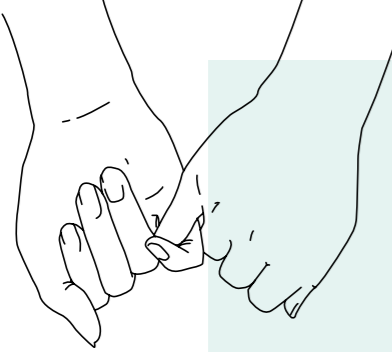
Vinn gavekort på 500 kroner!

TANKEVEKKER

Har du en mening eller noe du vil ta opp som handler om trafiksikkerhet?

Skriv et leserinnlegg eller en kronikk og bli med i konkurransen om et gavekort på 500 kroner.

Send til hovedkontor@tryggtrafikk.no innen 15. mars 2020. Husk kontaktinfo og merk med «TANKEVEKKER».



TASK

Translate «I PROMISE» to Norwegian

WHEN I GET MY DRIVING LICENCE

I PROMISE

- ▶ I will that I will obey all the rules of the road
- ▶ Always wear a seat belt and make all my passengers buckle up correctly
- ▶ Obey all traffic lights, stop signs, other street signs, and road markings
- ▶ Stay within the speed limit and drive safely
- ▶ Never use the car to race or to try to impress others
- ▶ I will make sure I can stay focused on driving
- ▶ Never text while driving
- ▶ Never eat or drink while driving
- ▶ Drive only when I am alert and in emotional control
- ▶ Call my parents for a ride home if I'm impaired in any way that interferes with my ability to drive safely, or if my driver is impaired in any way
- ▶ Never use headphones or earbuds to listen to music while I drive
- ▶ Drive only when I am alcohol and drug free
- ▶ Be a passenger only with drivers who are alcohol and drug free
- ▶ Drive only when I have permission to use the car, and I will not let anyone else drive the car unless I have permission
- ▶ Pay for all traffic or parking tickets
- ▶ Contribute to the costs of gasoline, maintenance, and insurance

I agree to follow all the rules and restrictions in this agreement. I understand that my parents will impose penalties, including removal of my driving privileges, if I violate the agreement. I also understand that my parents will allow me greater driving privileges as I become more experienced.

PARENT PROMISE

I also agree to drive safely and to be an excellent role model.

Signatures

Driver

Teacher (or parent)



TASK

Write or explain in English about one frightening experience you've had as a passenger and how it stressed you.

ANY STRESS CAN CAUSE ANXIETY

Anything that stimulates stress can lead to anxiety, and we all know that driving is stressful. Every instance you're behind the wheel, you not only have to drive to your destination, but also dodge others driving at high speeds, while texting, or under adverse weather conditions. As much as we might not want to admit it, everyone is just not as skilled or talented at driving like they should. Most of us have had at least one frightening driving experience, witnessed new reports of car accidents, or simply undergone our own anxiety while on the road.

<https://www.calmclinic.com/anxiety/types/driving>



TENK OVER

Hvordan kan du si nei til å sitte på med eller hindre en person som har drukket fra å kjøre?

HJEM FRA FEST – HVEM VIL DU SITTE PÅ MED?

Ung i trafikken skriver at hver fjerde dødsulykke i trafikken skyldes rus. Sammen med høy fart regnes rus for å være den enkeltfaktoren som øker risikoen for trafikkulykker mest.

Sett strek over sjåførene nedenfor som du ikke ville sittet på med, og diskuter svarene.

Sjåføren med

- ▶ nedsatt oppmerksomhet
- ▶ redusert konsentrasjonsevne
- ▶ nedsatt vurderingsevne
- ▶ redusert kritisk sans
- ▶ økt impulsivitet
- ▶ økt risikovillighet

UNGDOM OG RUSKJØRING

- ▶ Cirka hver fjerde dødsulykke i trafikken skyldes rus, men tallet er høyere for ungdom mellom 18 og 24 år.
- ▶ Unge sjåførere, spesielt unge menn, er en risikogruppe i trafikken.
- ▶ 3/4 av de drepte er gutter/menn.
- ▶ I 2017 døde 13 personer mellom 16 og 24 år i trafikken.
- ▶ Trafikkulykker er en av de største dødsårsakene blant ungdom.

KONKURRANSE

Vinn gavekort på 500 kroner!

DØMMEKRAFT

«Menneskers liv kan bli endret på et øyeblikk og uskyldige trafikanter kan bli alvorlig skadet eller drept. Pårørende blir påført sorg som ofte varer livet ut», skriver Ung i trafikken.

Vær med på å forebygge rusulykker ved å delta i konkurransen om et gavekort på 500 kroner.

1. Hvordan kan man som gruppe få voksne venner og kjente til å aldri kjøre i beruset tilstand?
2. Hva kan man gjøre selv for å hindre en person som har drukket å kjøre bil?

Forslagene sendes til hovedkontor@tryggtrafikk.no innen 15. mars 2020. Merk ditt forslag med «DØMMEKRAFT» og begrunn forslaget eller forslagene dine. Husk kontaktinfo.



REFLEKS DER DU ER MINST SYNLIG

Underveis er utgitt med støtte fra:

