



SKPF Pensionärerna
Utbildningsmaterial



Trygga Tips

Trafiksäkerhet



SKPF 
pensionärerna

Innehållsförteckning

Introduktion	3
Kom ihåg!	3
Trafiksäkerhet	4
Råd för förare och fotgängare	4
Säkra transporter	5
Länkar	5

Introduktion

Välkommen till Trygga Tips – din guide till en tryggare vardag. Dessa tips är skapade för att hjälpa dig att öka din medvetenhet om säkerhetsfrågor och ge praktiska råd för att förebygga risker.

Vårt mål är att du ska känna dig säker i alla aspekter av ditt liv, från hemmets trygga vrå till den digitala världen.

Varje kapitel innehåller praktiska råd, tips och länkar för att du ska kunna använda kunskapen direkt i din vardag.

Kom ihåg!

- Du har ett eget ansvar. Du har kraften att påverka din egen säkerhet genom att vara medveten och vidta förebyggande åtgärder.
- Samverka med samhället omkring dig. Tillsammans med familj, vänner och SKPF Pensionärerna kan vi skapa ett tryggare samhälle.

Trafiksäkerhet

Trafiken kan vara utmanande, men med rätt förberedelser och uppmärksamhet kan du minimera riskerna..

Råd för förare och fotgängare

- **Som bilförare.** Att köra bil ger frihet, men det är viktigt att säkerställa att du är lämplig för uppgiften. Kör du mindre än cirka 1000 mil per år kan det löna sig att vara med i en bil-pool.

- Gör syn- och hörselkontroller regelbundet. Din förmåga att se och höra ordentligt är avgörande för säker körning. Boka in regelbundna kontroller hos optiker och audionom.

- Undvik körning under dåligt väder eller mörker om du känner dig osäker. Om du känner dig osäker i vissa trafikförhållanden, planera dina resor för att undvika dessa tider. Det är bättre att vara försiktig än att ta onödiga risker.

- **Som fotgängare och cyklist.** Som fotgängare och cyklist är du också en del av trafiken och behöver tänka på din och andras säkerhet.

- Använd reflexer och ljusa kläder. Reflexer och ljusa kläder, lyse på cykeln gör dig mer synlig för bilister, särskilt under mörka eller dåliga väderförhållanden.

- Var uppmärksam vid övergångsställen. Även om du har företräde vid övergångsställen, försäkra dig om att fordonen har sett dig och saktar ner innan du går över. Var uppmärksam och titta inte ned i din telefon när du går över gatan.

- En käpp eller rollator kan ge extra stöd och synlighet. Att använda en käpp eller rollator kan inte bara ge dig stöd utan också signalera till andra trafikanter att de bör visa hänsyn.

Säkra transporter

Om du känner dig osäker på att köra bil eller bara vill ha alternativ, finns det flera säkra och bekväma transportalternativ att välja mellan.

- Kollektivtrafik. Offentliga transportmedel är ofta anpassade för att vara tillgängliga och bekväma. Det är också bättre för miljön än att resa med egen bil, oavsett om du reser kort eller långt. Många kommuner erbjuder rabatterade priser för pensionärer.
- Färdtjänst. Är en transportform för dig som har väsentliga svårigheter att förflytta dig på egen hand, eller att resa med allmänna kommunikationsmedel. För att resa med färdtjänst behövs tillstånd, som söks hos din kommun eller din regionala kollektivtrafikmyndighet.
- Taxi-tjänster. Taxi kan vara ett bekvämt sätt att ta sig runt. Vissa taxibolag erbjuder rabatter eller specialtjänster för äldre.
- Samåkning. Att resa tillsammans med andra kan vara både trevligt och praktiskt. Prata med dina grannar eller vänner om att samåka till gemensamma destinationer som mataffären eller sociala aktiviteter.

Länkar

Din kommun. Kontaktuppgifter finns på din kommuns webbplats eller via kommunens växel.

NTF - Nationella Trafiksäkerhetsförbundet:
www.ntf.se

Transportstyrelsen:
www.transportstyrelsen.se

SKPF

pensionärerna

Sveavägen 68, Box 3619, 103 59 Stockholm
010-222 81 00 • info@skpf.se • www.skpf.se