

TRAFIKSÄKRA IDROTTE



RIKSIDROTTS
FÖRBUNDET



SISU
Idrottsutbildarna

INLEDNING

Föreningens medlemmar – barn, ungdomar och vuxna har dagligen positiva upplevelser i samband med träning, tävling och annan föreningsverksamhet. Men föreningens medlemmar utsätts också för trafikfaror på väg till och från idrottsplatsen, vid resor till och ifrån tävlingar på annan ort. Men även vid transporter av djur samt hur vi lastar och säkrar idrottsredskap vid transport. Vår trafikmiljö och trafiksäkerhet har därför stor betydelse. Föreningen har också ett ansvar för att tänka på klimat och miljöfrågor i vårt idrottsresande.

Detta är ett material som ska hjälpa din idrott och förening att få en större medvetenhet om trafikmiljö och trafiksäkerhetsfrågor. Konkretisera era tankar i ett dokument kring dessa frågor – en policy för trafikmiljö och trafiksäkerhet.

■ BÖRJA ENKELT

Börja med det som känns viktigast och närmast just nu. Utöka vartefter så att ni får ett mer täckande underlag som undviker onödiga diskussioner och ger ett bättre förhållningssätt. På så sätt undviker ni förhoppningsvis att utsätta er för onödig trafikfara och undviker skador på föreningens medlemmar.

Detta arbete stöds av NTF, Riksidrottsförbundet (RF) och SISU Idrottsutbildarna.

Tips på hur ni kan arbeta samt ett stöd till Lärgruppsledare finns på sid 16-17.

TIPS!

Tänk på att vi vuxna är föredömen.
”Lev som vi lär”

VISSTE DU ATT....

3 av 10 hade överlevt
dödsolyckan om de
använt bilbältet



TRAFIKMILJÖ OCH TRAFIKSÄKERHET

Materialet bygger på fem områden:

1. Start

2. Kartläggning

3. Från ord till handling

4. Förankring

5. Exempel

Ni bör arbeta igenom dessa fem områden för att få bästa genomslag. Tiden för hur mycket arbete som läggs ned bestämmer ni själva. Det beror också hur många som är med och påverkar innehållet. Det är bra att ha en bred förankring inom föreningen, när ni vill diskutera hur det är och hur ni vill ha det. Där emellan kan det vara en person eller några få som gör klart ert dokument. Informera alla inom föreningen vad ni kommit fram till. Ta gärna kontakt med SISU Idrottsutbildarna . De kan vara ett stöd i er förenings arbete.

TIPS!

Skriv ned det viktigaste på små kort, dela ut till förarna före idrottsresan.



DEL I. START

Några skäl till för varför man gör ett arbete med trafikmiljö och trafiksäkerhet inom en förening kan vara att verka för medlemmars trygghet och säkerhet. Det kan också vara så att ni vill medvetet minska miljöpåverkan i ert idrottsresande. När ni transporter djur och redskap vill ni göra det så säkert som möjligt.

■ HUR ARBETAR MAN FRAM EN HÖJD MEDVETENHET?

Börja enkelt, men skriv ned det ni är överens om. Det är bra om ni på många sätt kan få in ämnet i er ordinarie verksamhet. Ta upp det på ledarträffen, årsmötet eller andra träffar. Då blir det ett levande dokument för er förening. Det är viktigt att alla förtroendevalda, anställda och ledare/tränare arbetar med trafikmiljö och trafiksäkerhet eftersom man på ett eller annat sätt berörs av den. Ta gärna hjälp av aktiva (ungdomar som vuxna), tänk på att föräldrarna kan också vara till hjälp med detta.

När ni känner er färdiga så är detta ett utmärkt verktyg i er förening. Ni kan kalla det policy för trafikmiljö och trafiksäkerhet. Det viktiga blir då att tala om för alla som berörs i föreningen vad detta innebär. Ta gärna ett beslut om detta på ert nästa årsmöte.

■ VILKET STÖD KAN VÅR FÖRENING FÅ?

- ▶ Kontakta SISU Idrottsutbildarna, www.sisuidrottsutbildarna.se i ert distrikt. De kan stödja och hjälpa till med upplägg av ert arbete och även agera utbildningsledare på er träff.
- ▶ Kontakta det lokala NTF-förening www.ntf.se. De kan stödja med kunskap och som expert i trafikfrågor.
- ▶ Titta in på hemsidan www.rf.se /trafikpolicy
- ▶ Titta in på www.vv.se /OLA-projektet
- ▶ Trafiksäkerhetsutbildning, <http://www20.vv.se/vuc/allmantrafiksakerhet/index.htm>
- ▶ Tågresandet www.sj.se
- ▶ Bussbranschens riksförbund www.bussbranschen.se
- ▶ Biluthyrningdbranschen www.burf.se
- ▶ Krishantering, www.rf.se /för idrottsföreningar

Diskutera hur ni vill ha det i er förening?

ATT DISKUTERA

- ▶ Varför är det viktigt för oss i vår förening att arbeta med trafikmiljö och trafiksäkerhetsfrågor?
- ▶ På vilket sätt ska vi arbeta för att få fram en policy i vår förening?
- ▶ Hur ska vi utforma policyn i vår förening?

TIPS!

Det finns goda exempel på sida 11-15!

DEL 2. KARTLÄGGNING

I detta avsnitt ska ni titta på hur ni har det i er förening. Utgå från hur det är idag när det gäller trafikmiljö och trafiksäkerhet. Med trafik menar vi motorfordon, cyklar och fotgängare

■ KOMMA IGÅNG

Titta på ett avsnitt av dvd:n "Sociala ledarskapet" – "Säker i trafiken", dvd finns hos SISU Idrottsutbildarna eller från www.idrottsbokhandeln.se, diskutera sedan filmen. Som hjälp har ni följande frågor.

ATT DISKUTERA

- ▶ Kan detta hända i din förening? Diskutera det ni sett.
- ▶ Vad gör vi i vår förening om det händer något liknande som i filmen?
- ▶ Hur ser det ut hos oss idag när det gäller trafikmiljö och säkerhet till, från och kring vår anläggning?
- ▶ Hur ser det ut när vi transporterar oss till och från tävling utanför hemorten?
- ▶ Hur trafiksäkert är det idag om vi idrottar på allmän väg, i tävling och träning?
- ▶ Hur trafiksäkert är det idag och hur sitter lasten/vagnen fast om vi transporterar djur eller redskap?
- ▶ Hur påverkar vårt resande miljön?
- ▶ Vilka är de viktigaste slutsatserna så här långt?



DEL 3. FRÅN ORD TILL HANDLING

RF:s policy för trafiksäkra och miljöanpassade transporter inom idrotten antogs år 2005. I materialet nedan finns utdrag ur policyn som kan vara till hjälp i kommande diskussioner. Idrotten trafikpolicy hittar du på www.rf.se under dokumentbank/policydokument.

■ I. EGNA TRANSPORTER – MOTORFORDON

(Utdrag ur Idrottens trafikpolicy)

Att alla transporter i samband med idrottsverksamhet ska ske med erfarna förare, trafiksäkra transportmedel, följa gällande trafikbestämmelser, anpassa hastigheten, eco-driving (köra ekonomiskt och miljöanpassat) och total trafiknykterhet.

Att vi inom idrottsrörelsen är medvetna om det särskilda ansvar det innebär med skjutsningar av barn och ungdomar i privata personbilar till och från träning – och tävlingsverksamhet. Att i sådana sammanhang (utöver den andra punkten) vidta extra försiktighet och så långt som möjligt färdas med personbilar som har så lite miljöpåverkan som möjligt och så hög säkerhet som möjligt.

Att idrottsförbund och idrottsföreningar informerar idrottsaktiva om vikten att efter fysiskt ansträngande idrottsaktivitet vara utvilad innan denne sätter sig bakom ratten eller styret och beger sig ut i trafiken.

Vilka krav ska ni ha i föreningen? Använd gärna utdragen ur RF:s policy ovan, diskuterar frågorna nedan och bestäm vad ni vill ska gälla.

ATT DISKUTERA

- ▶ Ska vår förening ha riktlinjer för de fordon som vi åker med inom föreningens verksamhet?
- ▶ Att ha hög erfarenhet och att vara utvilad som förarna minskar risken för olyckor. Kan vi göra något för att säkerställa säkerheten under de resor som förening genomför?
- ▶ Kan och vill vi ha krav på förare som skall köra inom vår förening? Om ja, vilka krav?

VISSTE DU ATT...

De som dör i trafiken i samband med idrottsrelaterade transporter är

- ▶ unga förare
- ▶ äldre bilar
- ▶ landsväg och raksträcka
- ▶ på väg hem från egen aktivitet

■ 2. EGNA TRANSPORTER – CYKLAR OCH FOTGÄNGARE

(Utdrag ur Idrottens trafikpolicy)

Att alla som cyklar till och från idrottsverksamhet bör ha cykelhjälm, alla under 15 år ska (enligt ny lagstiftning fr o m 1 januari 2005) ha cykelhjälm.

Hur kan ni skydda och utbilda era medlemmar så att ni minskar och undviker olyckor. Diskutera med hjälp av följande frågor.

ATT DISKUTERA

- ▶ Kan ni hjälpa era medlemmar till en trafiksäkrare transport till och ifrån tävling och träning?
- ▶ Hur kan ni som förening bidra till att göra dessa resor så trafiksäkra som möjligt?
- ▶ Hur vill ni förbättra trafikmiljön till, ifrån och kring er anläggning?

VISSTE DU ATT....

40 av 100 omkomna cyklister skulle överlevt om de använt hjälm.



■ 3. KÖPTA TRANSPORTER – TÅG, FLYG, BUSS, MINIBUSS MED MERA

Utdrag ur Idrottens trafikpolicy)

Att hyrbilar skall vara anslutna till biluthyrningsbranschen (BURF) och uppfylla dess regler och policys. Bussar skall vara anslutna till Svenska bussbranschens riksförbund (BR) och uppfylla dess regler och policys.

www.bussbranschen.se

www.burf.se

Att idrotten ger sitt stöd till utvecklingen med säkrare och billigare transporter. T ex möjligheter att på Internet lägga upp egna tillfälliga linjer för samåkning till och från städer, stora arrangemang och cuper etc samt främja samordning av serieprogram.

Diskutera ambitionen att resa trafiksäkert och miljövänligt med hjälp av följande frågor.



ATT DISKUTERA

- ▶ På vilket sätt kan vi resa för att både tillgodose våra behov och resa så säkert som möjligt?
- ▶ Hur påverkar valet av transporter vår miljö?
- ▶ Är det någon särskilt vi bör tänker på när vi reser med flyg, tåg, buss eller minibuss?

VISSTE DU ATT.....

Att det är tio gånger säkrare att åka buss än att åka egen bil.

TIPS!

Att åka buss istället för bilar, ger lagkänsla, större trygghet, mindre miljöpåverkan och till ett rimligt pris. Föräldrar kan betala buss istället för att stå för egen bil och bensin.

■ 4. TRANSPORT AV DJUR OCH TÄVLINGSREDSKAP

Diskutera krav på förare och lastsäkring utifrån följande frågor.

ATT DISKUTERA

- ▶ Kan och vill ni ha krav på förare som ska köra transporter i föreningens regi?
- ▶ Hur kan ni resa så miljövänligt som möjligt?
- ▶ Ska ni ställa några särskilda krav på lastsäkerhet i era transporter?

VISSTE DU ATT....

Krocka utan bälte i 50 km/tim är som att falla handlöst från tredjevåningen.

■ 5. IDROTT PÅ ALLMÄN VÄG

(Utdrag ur Idrottens trafikpolicy)

Att idrottsverksamhet på vägar och gator bör separeras från trafik. Ansvarig idrottsorganisation bör ge tydliga riktlinjer till aktiva, ledare och publik då idrottsverksamhet bedrivs i trafikmiljö. Enskild idrottsutövning på gator och vägar sker under eget ansvar.

Om er idrott använder vägen som träning eller tävlingsarena, fundera då igenom följande frågor.

ATT DISKUTERA

- ▶ Hur kan ni få era aktiva att välja så säkra träningsplatser som möjligt?
- ▶ Vad gäller för just er idrott när ni tävlar på väg?

DEL 4. FÖRANKRING

Nu har ni kommit till en viktig del i arbetet för få en bra policy för trafikmiljö och trafik-säkerhet i er förening.

Diskutera följande frågor och aktiviteter.

ATT DISKUTERA

- ▶ Styrelsemöte och årsmöte
 - a. Vad tar vi upp här?
 - b. Hur gör vi det?
- ▶ Information
 - a. Vilka i föreningen bör vi informera om vad vi har kommit fram till?
 - b. På vilket sätt informerar vi?
- ▶ Utbildning
 - a. Vilka behöver vi utbilda och i vad?
 - b. Hur gör vi det?
- ▶ Levandehålla
 - a. Hur levandehåller vi detta i vår förening?
 - b. Hur ofta stämmer vi av och följer upp vår Trafikmiljö- och trafiksäkerhetspolicy?
 - c. Behöver vi policy inom andra områden?

Detta ska göras?

Vem ska göra?

När ska det göras?

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

TIPS!

- ▶ Informera och lägg ut trafikpolicyn på er hemsida.
- ▶ Ha policyn med hela tiden i verksamheten, på styrelsemötet, årsmötet, medlemsträffen m.m.
- ▶ Utarbeta en krisplan innan det händer något. RF:s krisplan www.rf.se, under rubriken "För idrottsföreningar"

DEL 5. EXEMPEL

■ EXEMPEL PÅ TRAFIKMILJÖ OCH TRAFIKSÄKERHETSPOLICY

(Inledande text):

Syfte:

Mål:

Områden: (som berör just din förening av punkterna 1–5 i materialet och kanske ett område som inte vi har tänkt på).

1. Egna transporter – motorfordon

.....
.....
.....

2. Egna transporter – cyklar och fotgängare

.....
.....
.....

3. Köpta transporter – tåg, flyg, buss, minibuss med mera

.....
.....
.....

4. Transport av djur och tävlingsredskap

.....
.....
.....

5. Idrott på väg

.....
.....
.....

Så följer vi upp policyn:

.....
.....
.....

■ EXEMPEL PÅ KORT SOM DELAS UT TILL FÖRARE VID RESA

"Säkra Idrottsresor"

Trafiksäkerhet i idrottsföreningen



IK Sättra har tagit beslut om att alla aktiva och ledare inom föreningen och som deltar i vår verksamhet på ett så trafiksäkert sätt som möjligt ska transportera sig till våra arrangemang.

Detta gäller även som krav på den som sköter transporter. Beslutet gäller samtliga tränings-, tävlings- och andra träffar/sammankomster som föreningen har. IK Sättra har därför antagit följande avsiktsförklaring.



Säker trafik

Avsiktsförklaringen innebär att:

Som förare i personbil och minibuss ska du:

- Alltid vara nykter och utvilad.
- Alltid respektera gällande hastigheter
- Alltid använda bilbälte och se till att alla passagerare har bälten påsatta.
- Alltid anpassa körningen på ett trafiksäkert sätt.



IQ-certifiering innebär att Föreningen/Klubben antar och förankrar de av NTF och Gästriklands Idrottsförbunds angivna kriterierna.

IQ står för Idrottskvalité för ett säkrare resande.



Gästriklands Idrottsförbund



SISU
Idrottsutbildarna

■ EXEMPEL PÅ TRAFIKSÄKERHETSPOLICY

Idrottens SK har beslutat att alla aktiva och ledare inom föreningen och andra som deltar i vår verksamhet ska på ett så trafiksäkert sätt som möjligt transportera sig till våra arrangemang. Idrottens SK har därför antagit följande trafiksäkerhetspolicy.

Syfte

Syftet är att göra alla resor mer trafiksäkra och mer miljöanpassade. Trafiksäkerhetspolicy skall verka för en miljöanpassning av de transporter som sker inom föreningen samt fungera som förebyggande vad gäller trafiksäkerhet vid föreningens resor.

Mål

Alla medlemmar, föräldrar och andra som kör på uppdrag av föreningen ska informeras om resepolicy

Egna transporter – motorfordon

- ▶ Konsekvent följ hastighetsbestämmelser för att göra barnens resor trafiksäkra.
- ▶ Anpassa hastigheten efter väderleken för att minimera olycksrisken.
- ▶ Var noggrann med att använda säkerhetsbälten för alla som åker i fordonet
- ▶ Aldrig ta flera passagerare i fordonet än vad fordonet är avsett för.
- ▶ Som förare av fordon var utvilad .
- ▶ Var inte påverkad av alkohol eller droger.
- ▶ Ha god erfarenhet av det fordon som används i föreningens verksamhet.
- ▶ Planera resan så att tidsbrist inte uppkommer.
- ▶ Medverka till effektiva transporter, d v s samåka till träning och tävling.



Egna transporter – cykel och fotgängare

- ▶ Använd cykelhjälm vid alla cykel transporter.
- ▶ Använd godkänd belysning och reflexer under mörker.
- ▶ Använd cykelbanor.

Köpta transporter – busstransporter

Bussbolag som anlitas för Idrottens SK:s transporter ska tydligt informeras om våra trafiksäkerhetskrav i upphandlingen.

- ▶ Säkerhetsbälten finns till alla passagerare.
- ▶ Föraren anpassar hastighet efter väglag och får ej överskrida de hastighetsbestäm-
melser för gällande fordon.
- ▶ Föraren har minst 24 månaders yrkeserfarenhet.
- ▶ Föraren följer de regler som gäller för kör- och vilotider.

Transporter av hästar och hästfinka

- ▶ Transporter sker med erfarna förare.
- ▶ Vagnen är besiktad och säker.
- ▶ Föraren har kunskap om brutto- och nettovikter.
- ▶ Föraren har BE-körkort för transporter som kräver detta.

Idrott på väg

- ▶ Vi följer trafikreglerna.
- ▶ Vi syns (reflex/skyltar) på vägen.
- ▶ Vi väljer att ha så lite kontakt med andra trafikanter som möjligt.
- ▶ Vi följer vårt förbunds regler vid tävling/träning.

Tänk på följande:

Är resan inte en del av föreningens verksamhet så gäller inte RF:s samlingsförsäkring.

Länk RF Grundförsäkring www.rf.se , under "För idrottsföreningar".



■ EXEMPEL PÅ CHECKLISTA

Trafiksäkerhet i idrottsföreningen

Vi har en dokumenterad trafiksäkerhetspolicy i föreningen som är välkänd av alla.

Transporter av egna fordon

- ▶ Vi planerar resandet av träningar och tävlingar i god tid.
- ▶ Vi kräver att det ska finnas säkerhetsbälten till alla i fordonet och att dessa används.
- ▶ Vi kräver att vi följer hastighetsgränser och trafikregler.
- ▶ Vi kräver nyktra och drogfria förare.
- ▶ Vi kräver att föraren är utvilad före avfärd.
- ▶ Våra fordon ska året runt ha däck med mönsterdjup av minst tre mm.
- ▶ Vi kräver att fordonet har en gällande försäkring.
- ▶ Vi lastsäkrar utrustningen.

Köpa transporter- buss – vi kräver att:

- ▶ Det finns säkerhetsbälten till alla passagerare.
- ▶ Alla passagerare använder säkerhetsbälten.
- ▶ Föraren håller hastighetsgränserna.
- ▶ Föraren använder säkerhetsbälte.
- ▶ Fordonet har bältespåminnare.
- ▶ Förare anpassar hastighet efter väglag.
- ▶ Däcken har minst tre mm mönsterdjup.

Egna transporter som cykel eller fotgängare

- ▶ Våra medlemmar har reflexer under den mörka årstiden.
- ▶ Våra medlemmar använder cykelhjälm.



LÄRGRUPPSPLAN TRAFIKSÄKER IDROTT

Denna lärgruppsplan är gjord som ett stöd för lärgrupper i genomförandet för "Trafiksäker idrott".

För genomförande av en lärgrupp kan SISU Idrottsutbildarna från folkbildningsanslaget ge visst stöd och på så sätt ta vissa kostnader för studiernas genomförande. Det kan röra sig om material, lokalhyra för hyrd lokal, studiebesök, expert medverkan eller andra kostnader i samband med studiernas genomförande.

Det finns en tydlig gräns mellan studier och utövande av idrott och annan traditionell föreningsverksamhet. Ordinarie verksamhet som t ex innebär idrottsträning och tävling kan inte bedrivas inom ramen för en lärgrupp. Lärgruppen bygger på att gruppen söker ny teoretisk kunskap som sedan bearbetas tillsammans i diskussion. Att prova på kan förekomma som en integrerad del av studierna men får inte dominera eller förändra karaktären på studierna.

De olika distrikten i SISU Idrottsutbildarna kan ha olika rutiner och kan även skilja sig administrativt åt. Kontakta ditt lokala distrikt innan ni börjar och planera för er lärgrupp. Kontaktuppgifter finner ni på www.sisuidrottsutbildarna.se

■ OM LÄRGRUPPEN

Kännetecknet för lärgruppen är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt i varje grupp. Samtal och diskussioner är kärnan i lärgruppen. Lärandet sker sedan i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till.

Arbets- och diskussionsuppgifterna är centrala i studiematerialet, även om de inte är tvingade. Ni avgör själva vilka frågor som är viktiga för er. En utbildningstimme är 45 minuter

En lämplig gruppstorlek är fem till åtta deltagare. Då finns goda möjligheter till diskussioner, samtal och tankeutbyte.

I varje lärgrupp ska det finnas en lärgruppsledare. Rollen innebär att du har ett lite större ansvar än de övriga i gruppen med lite extra förberedelser och administration. Det är din uppgift att arbeta för att alla i lärgruppen ges möjlighet att bidra med kunskaper, upplevelser, funderingar och tankar. Att vara lärgruppsledare innebär alltså inte att vara lärare utan mer en samordnare, inspiratör och pådrivare.



■ ARBETSPLAN FÖR LÄRGRUPPEN

Det är viktigt att varje grupp planerar tillsammans. Ofta finns ett färdigproducerat material men ibland vill man även komplettera med andra material eller till och med att det saknas material inom ett visst område. Det viktiga är att lärgruppsledaren och deltagarna tillsammans gör upp om mål, arbetsformer, antal sammankomster etc.

Behöver ni hjälp hur ni ska göra upp er arbetsplan så finns en mall att utgå ifrån som ni hämtar på www.sisuidrottsutbildarna.se

■ ARBETSFORMER

Det kanske viktigaste i din lärgrupp är att alla känner sig delaktiga. Men det handlar inte bara om att alla får möjligheten att prata, utan att ni också aktivt lyssnar på varandra. Att variera arbetsformen är ett bra sätt att stimulera kommunikationen. Nedan följer några exempel på metoder och arbetssätt som kan finnas i er lärgrupp.

- ▶ **Grupparbeten** under kortare tid. Att få belysa olika områden eller få olika infallsvinklar på ett problem. Lagom gruppstorlek är tre till fyra personer. Tänk på att uppgiften är lättare att lösa om den är tydlig och förvissa om att alla har förstått uppgiften. Bestäm gemensamt hur ni ska redovisa uppgiften.
- ▶ **Bikupa.** Det innebär att ni diskuterar en fråga i smågrupper om två till tre personer. Max fem minuter.
- ▶ **Studiebesök.** Ni kan göra studiebesök för att skaffa ny kunskap eller inspiration. Att besöka en annan förening kan vara värdefullt att få idéer och uppslag till er egen verksamhet. Tänk på att ett bra studiebesök kräver förberedelser och uppföljningsarbete.
- ▶ **Fackmannamedverkan.** Ett annat sätt att tillföra lärgruppen kunskap och idéer är att bjuda in en intressant person. Tänk på att ta upp era förväntningar före mötet och förbered besöket genom att skriva ned frågor.
- ▶ **Arbete mellan sammankomsterna.** Det är lika viktigt som själva lärgruppen. Fundera på hur ni ska arbeta mellan träffarna.