****

**Faktaboks:** Uten refleks er du synlig først på 25-30 meters hold, med refleks på 140 meters hold med nærlys Risikoen for å bli påkjørt i mørket reduseres med 85%

# **Lag og foreninger for en trafikksikker kommune**

Rutinen skal bidra til at de aktiviteter foreningen har skal oppleves som sikre for alle medlemmer og deres foresatte. Rutinen skal bidra til at trafikksikkerheten ivaretas av og for medlemmene. Dette gjelder til og fra aktiviteter, og når foreningen er ute på reiser og aktiviteter.

Rutinen tar for seg det personlige ansvar hvert medlem/familie har, og det ansvaret foreningen til enhver tid har for tilrettelegging av aktivitetene.

### Gående til og fra treninger, øvelser, aktiviteter, kurs og arrangement:

* Vi velger fortau, gang– og sykkelstier
* Ved ferdsel i mørke er refleksbruk særdeles viktig. Alle skal bruke refleks eller refleksvest på vei til trening når det er mørkt
* Vi oppfordrer til å gå- sykle til aktivitet når det er mulig. Det er bra for miljøet og bidrar til mindre trafikk og situasjoner som kan oppstå på parkeringsplassene.

### Syklende til og fra treninger, øvelser, aktiviteter, kurs og arrangement:

### ALLE SKAL BRUKE HJELM VED SYKLING!

* Vi velger gang– og sykkelstier så sant det er mulig
* Vi går av sykkelen ved kryssing av fotgjengerfelt
* Ved ferdsel i mørke skal man ha lys foran og bak. I tillegg bør sykkelen ha signalklokke
* Ved sykling i mørket skal du også bruke refleksvest

### Tiltak for gående og syklende:

* Informasjon om vår trafikksikkerhets rutine for alle deltakere og foreldre på våre aktiviteter
* Trafikksikkerhetsrutinen legges ut på nettsiden vår
* Ved utendørstreninger langs vei bruker alle refleksvester når det er mørkt

### Kjørende til og fra treninger, øvelser, aktiviteter, kurs og arrangement:

* Vi oppfordrer til samkjøring til aktiviteter. Færre biler gir færre risikosituasjoner og dette er bra for miljøet.
* Kjører aktpågivende og viser sunne holdninger i trafikken
* Sjåføren skal alltid benytte handsfree ved bruk av telefon under kjøring
* Er bevisst sitt ansvar, og påser at alle i bilen er fastspent med setebelte på riktig måte
* Forsøker å planlegge kjøringen slik at du unngår å rygge når passasjerer slippes av. Hvis du *må* rygge, vær spesielt oppmerksom på at ingen er bak bilen
* Påser at bilen alltid står slik til at passasjerer trygt kan gå trygt ut og inn
* Øvelseskjøring skal ikke foregå ved kjøring til trening, kurs og arrangementer

### Tiltak for kjørende:

* Laglederne presenterer vår trafikksikkerhetsrutine for alle deltakere og foreldre ved sesongoppstart.
* Ved alle våre reiser til konkurranser og andre arrangementer, skal vi stille krav til at kjøretøy og dekk er i forskriftmessig stand
* Vi skal forsøke å unngå at unge sjåfører – også våre egne medlemmer – kjører i forbindelse med reiser
* Vi oppfordrer til samkjøring til alle våre reiser, og legger til rette for felles oppmøtested slik at samkjøring er mulig
* Ved felleskjøring i forbindelse med reiser, skal det planlegges å bruke god tid for å komme fram til bestemmelsesstedet
* Øvelseskjøring skal ikke foregå ved kjøring på våre reiser

### Reise til og fra arrangement ved bruk av innleid buss:

### Krav til transportselskap/sjåfør:

* Bussen skal være utstyrt med trepunkts setebelter
* Det skal være minst mulig løst utstyr i bussen. Bagasjen skal være sikret.
* Sjåføren skal alltid benytte handsfree ved bruk av telefon under kjøring

### Tiltak ved bussreiser:

* Krav til transportselskapet skal vises gjennom handling. Alle som leies inn for å kjøre må derfor møte kravene ovenfor
* Reiseledere skal informeres om disse kravene, og passe på at alle reisende sitter fastspent i bussen
* Reiseledere og andre ledere skal påse at alle reisende er aktpågivende når de venter på påstigning eller avstigning i buss
* De reisende skal sitte fastspent, og følge anvisninger fra bussjåføren og reiselederne

### Ved større arrangementer

* Vi stiller med egne synlige parkeringsvakter, som dirigerer og passer på trygg ferdsel ved arrangementsstedet.
* Parkeringsvaktene skal også sikre lett ankomst for utrykningskjøretøy

**Faktaboks:** Rundt 100 mennesker omkommer i trafikken uten å ha brukt bilbelte.

60 av disse kunne overlevd ved bruk av bilbelte.

Ryggeulykker påfører flest barn personskade