Å krysse vegen – veileder til presentasjon

Foto: Henriette Erken Busterud, Statens vegvesen

Informasjon og tips

Presentasjonen inneholder fakta om risiko ved kryssing av veg og forslag til aktiviteter med dette som tema. Denne veilederen inneholder supplerende faktastoff som kan formidles i foredragsform, og forslag til aktiviteter som involverer deltagerne.

Det er lagt opp til at dere kan avslutte med en gåtur i nærmiljøet for å oppsøke relevante trafikksituasjoner.

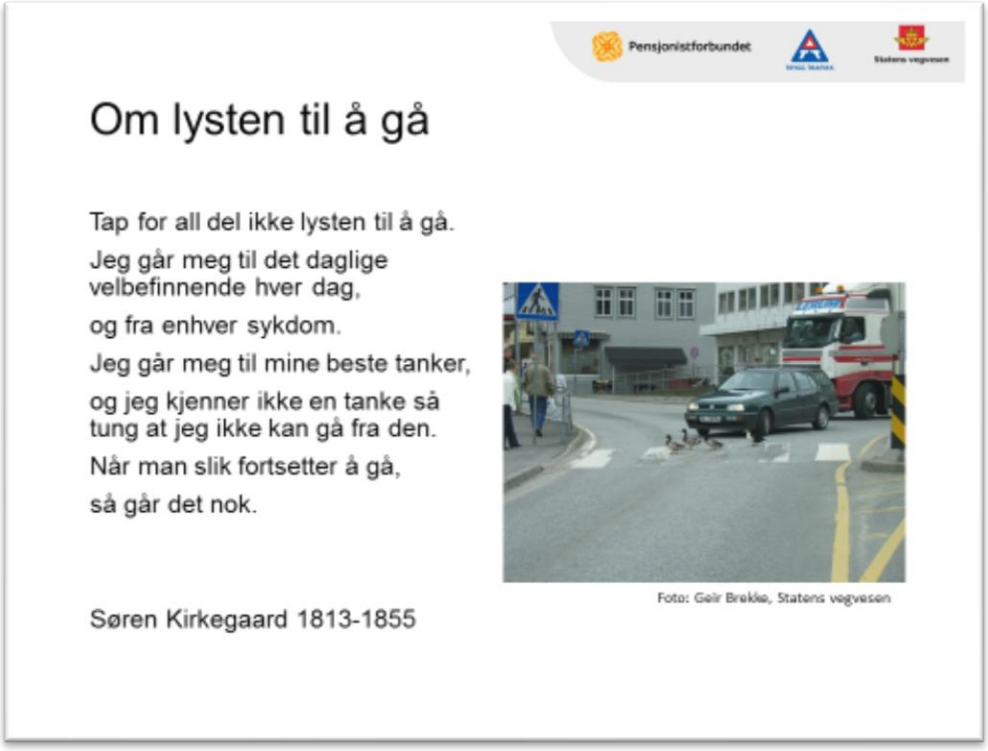
Det kan ta om lag 45 minutter å gjennomføre opplegget uten tur. Dersom tiden er knapp, er det er mulig å vektlegge mest de delene som er spesielt relevante. I tillegg er det lurt å legge inn pause. Tidsestimatet er høyst veiledende da det er avhengig av størrelse på gruppen og hvor lang tid som brukes på samtale og refleksjon rundt hvert emne.

Se i den generelle veilederen for blant annet metoder og tips.

Lysbilde 1 – Å krysse vegen

Forside

Lysbilde 2 – Om lysten til å gå



Aktivitet: Foredra

Vi vet at den eldre delen av befolkningen er en gruppe som øker i antall, og alt tyder på at gruppen generelt sett har til hensikt å være aktive og mobile. Dette har mange gevinster både på individnivå og for samfunnet. Samtidig medfører det en risiko for at det vil inntreffe flere trafikkulykker der eldre er involvert.

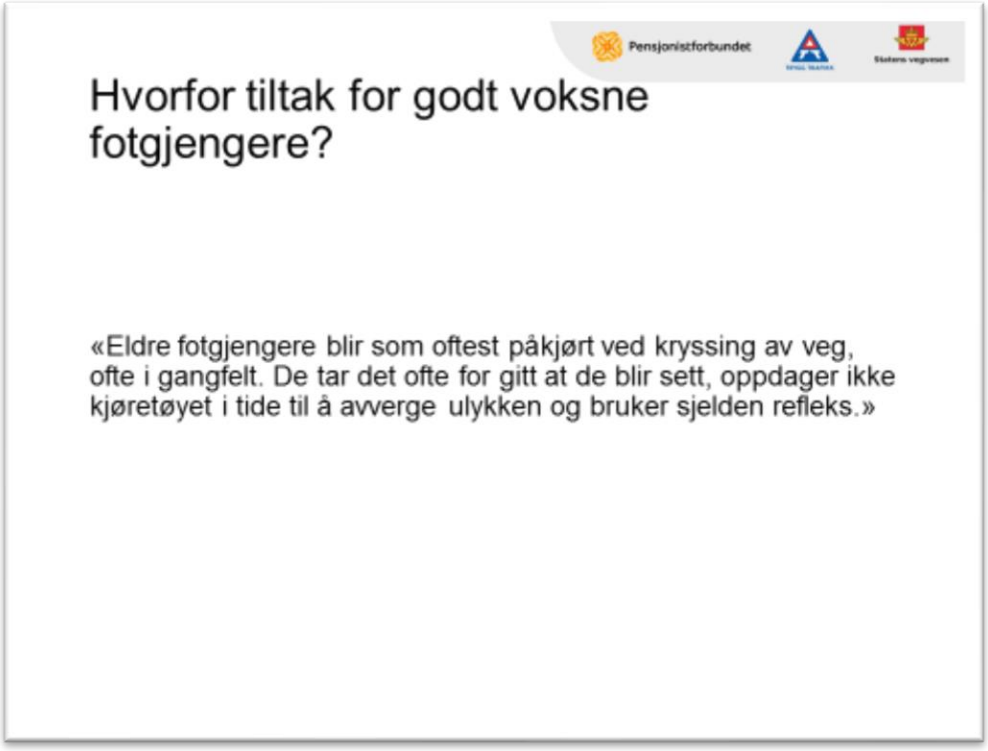
Vi vet at ulykker med eldre fotgjengere ofte får et mer alvorlig utfall enn ulykker der yngre er involvert fordi kroppens tåleevne blir mindre med årene. De siste årene har det i stor grad vært fokus på de yngre i trafikken. Nå viser statistikken at ulykkestallene går tilbake for denne gruppen, mens for eldre trafikanter stiger tallene. Fra fylte 75 år øker dramatisk risikoen for å bli drept eller hardt skadet som fotgjenger.

En stor andel av dødsulykkene med eldre fotgjengere skjer ved kryssing av veg; omtrent 70 % (Temaanalyse av eldreulykker, Statens vegvesen 2013).

Dette er gode grunner for å iverksette tiltak som kan minske risikoen for at ulykker der eldre fotgjengere er innblandet, inntreffer. De største risikoene for gående over 75 år er knyttet til synlighet, kryssing av veg og tunge kjøretøyer, ofte kombinert med svekket syn/hørsel/bevegelighet, og manglende bruk av refleks. Ved å rette tilbudet mot de som er yngre enn 75 år, kan det virke forebyggende før man når kritisk alder.

Statens vegvesen, Trygg Trafikk og Pensjonistforbundet har samarbeidet om tiltaket med mål om økt trygghet for fotgjengere over 75 år.

Lysbilde 3 – Hvorfor tiltak for godt voksne fotgjengere?



Aktivitet: Dele erfaringer

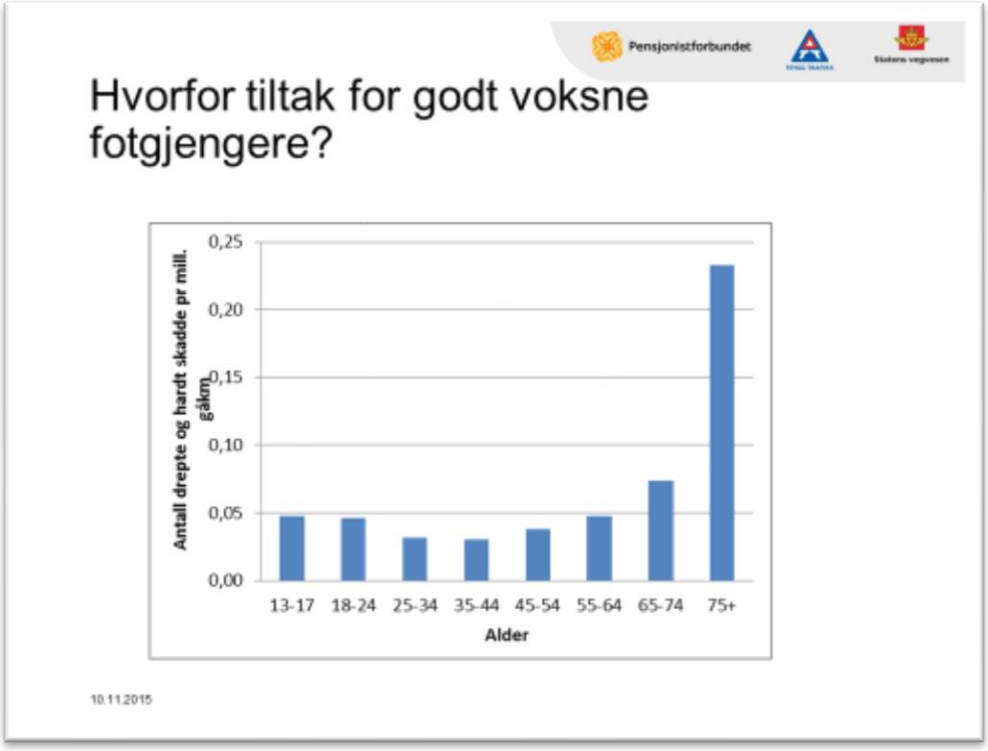
Hva tenker vi om risikoen ved å være fotgjenger? Har noen opplevd eller vært vitne til ubehagelige hendelser, nestenulykker eller ulykker ved kryssing av veg, og vil fortelle litt om det?

Aktivitet: Diskutere

Hva mener vi om påstanden «Eldre fotgjengere tar det ofte for gitt at de blir sett, oppdager ikke kjøretøyet i tide til å avverge ulykken og bruker sjelden refleks»? Er dette relevant for deg? Gi deltagerne tid til å tenke og samtale, gjerne to og to, før dere oppsummerer i fellesskap. Aktuelle problemstillinger som kan komme opp:

- Samspill i trafikken
- «Eldre» er en gruppe med store forskjeller
- Tror jeg at jeg er synlig uten at det er tilfelle?
- Hva kan jeg selv gjøre for å orientere meg før jeg krysser vegen?

Lysbilde 4 – Hvorfor tiltak for godt voksne fotgjengere?



Aktivitet: Foredra

Figuren viser fotgjengeres risiko for å bli drept eller hardt skadd (pr mill. gåkilometer), fordelt på alder, basert på ulykkesdata for 2005-2013 og antall km som gås fra reisevaneundersøkelse 2009 (Transportøkonomisk institutt).

Fotgjengerulykker blir gjennomgående mer alvorlige med økende alder. Mens andelen drepte utgjør ca. 1 prosent av de drepte og skadde blant de yngste, er andelen helt oppe i 16 prosent blant de i aldersgruppa 85+.

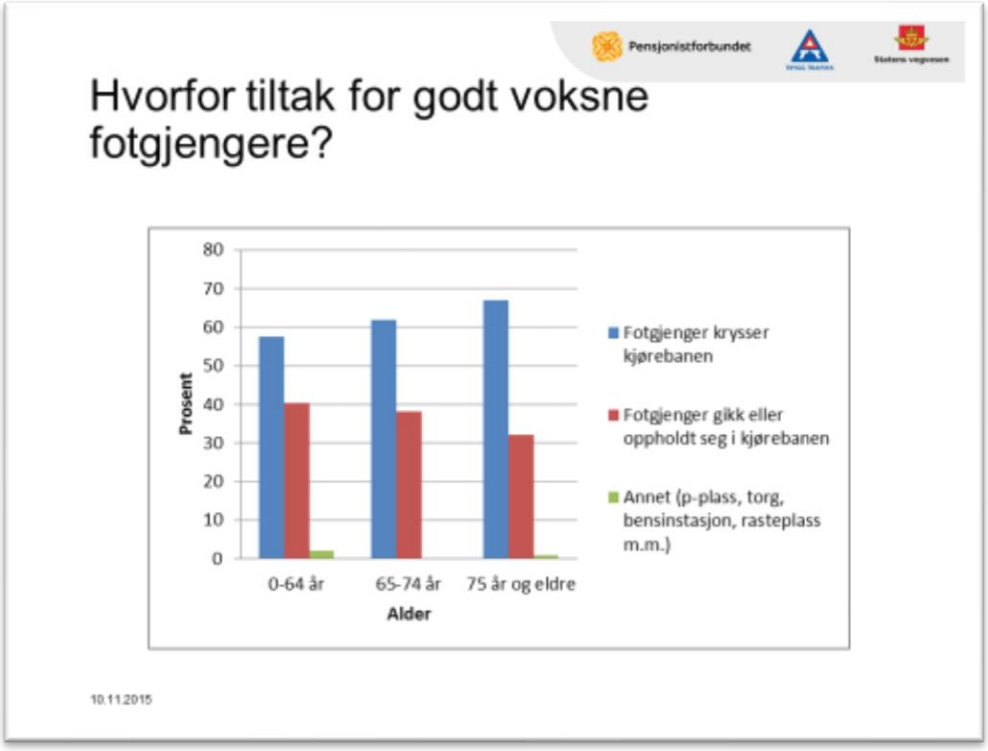
Fotgjengere i aldersgruppa 75+ har 5 – 6 ganger høyere risiko for å bli drept eller hardt skadd pr gåkilometer, sammenliknet med øvrige aldersgrupper.

I perioden 2005-2013 var 40 prosent av alle drepte fotgjengere og 18 prosent av alle hardt skadde fotgjengere 75 år eller eldre.

Aktivitet: Summe to og to/diskutere i plenum

- Hvilken informasjon gir diagrammet oss?
- Er tallene overaskende?
- Hvorfor tror du det er slik?

Lysbilde 5 – Hvorfor tiltak for godt voksne fotgjengere?



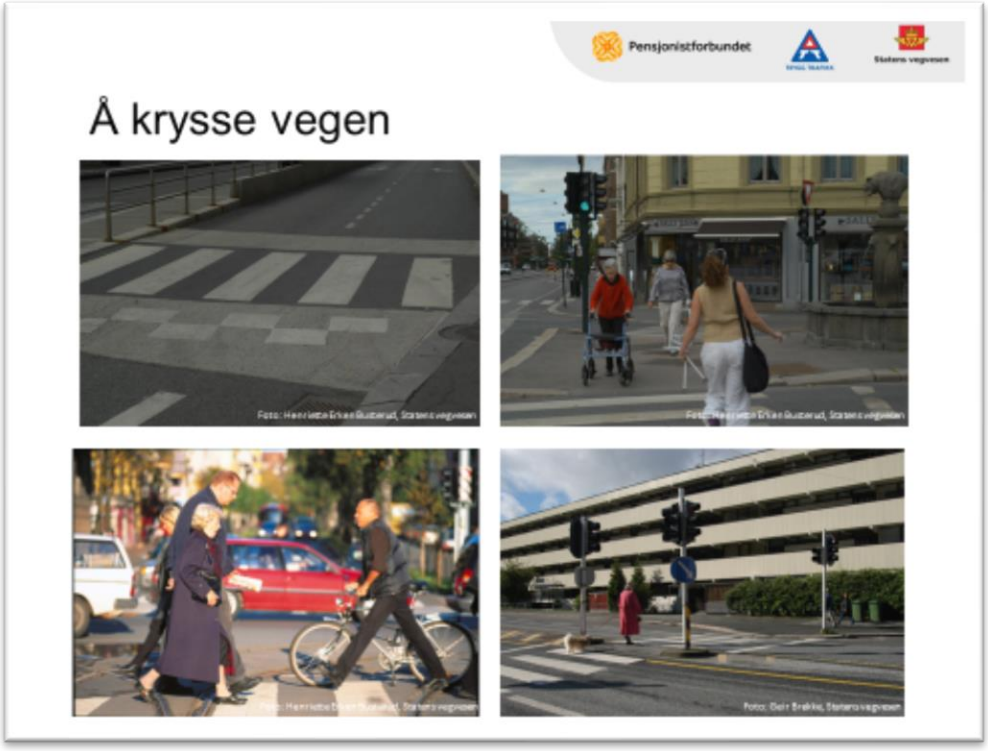
Aktivitet: Foredra

Figuren viser prosentvis fordeling av fotgjengerulykker med drepte eller hardt skadde på uhellstyper. Ulykkesdata for 2005-2013.

Seniorer er særlig overrepresentert i kryssulykker og i noen grad i ulykker med påkjørsel av fotgjengere.

Andelen ulykker som gjelder kryssing av veg øker med alderen. Viktige årsaker til dette kan blant annet være svekket syn og hørsel, og at den eldre bruker lengre tid på å krysse veien på grunn av nedsatt bevegelighet.

Lysbilde 6 – Å krysse vegen

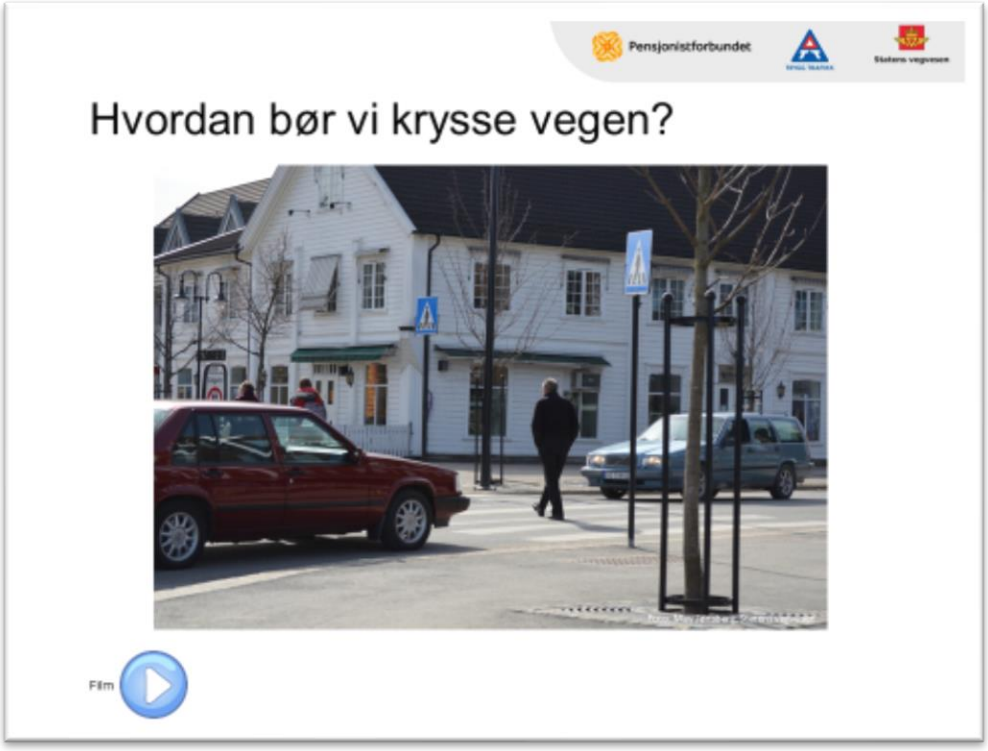


Aktivitet: Foredra

Det er mange måter å krysse vegen på

- Med gangfelt
- Med opphøyd gangfelt
- Uten gangfelt
- Gangfelt i forbindelse med kryss
- Med eller uten lyssignal
- Med eller uten belysning
- Med eller uten midtrabatt
- Med eller uten romlefelt

Lysbilde 7 – Hvordan bør vi krysse vegen?



Aktivitet: Repetere

Vi husker at en stor andel av dødsulykkene med eldre fotgjengere skjer ved kryssing av veg; omtrent 70 % (Temaanalyse av eldreulykker, Statens vegvesen 2013).

Aktivitet: Oppleve film

Filmen poengterer betydningen av samspill i trafikken. Utdatert, men morsom film av Oslo kommune med Leif Juster og Aud Schønemann tilgjengelig på Youtube. Trafikkreglene er endret siden den gang. (Klikk på play-knappen.)

Aktivitet: Samtale, dele erfaringer og diskutere

Ta utgangspunkt i bildet eller nærområdet deres. Still spørsmål:

Hva er utfordringene når vi skal krysse vegen?

Hvilke typer gangfelt har vi der vi ferdes?

Krysser vi ofte veien der det ikke er gangfelt?

Gi deltagerne tid til å tenke og samtale, gjerne to og to, før dere oppsummerer i fellesskap. Aktuelle problemstillinger som kan komme opp:

- Ser sjåføren meg?
- Ser jeg bilen?

- Hvor fort kommer bilen?
- Hvor lang tid har jeg på meg?
- Hvordan er det å krysse vegen i nærområdet vårt? Er det noen steder som er spesielt uoversiktlige? Hvorfor? Hvordan kan vi kompensere?
- Lysregulert kryss
- Kryss med gangfelt (og opphøying)
- Kryss uten gangfelt

Lysbilde 8 – Hva bør vi gjøre ved bussholdeplassen?

Aktivitet: Foredra

Relativt mange av dødsulykkene med godt voksne personer skjer i tilknytning til bussholdeplasser; omtrent 20 %, som regel i forbindelse med at personen skal til eller fra en buss og må krysse vegen (Temaanalyse av eldreulykker, Statens vegvesen 2013).

Aktivitet: Diskutere

Legg merke til bussen i busslommen rett før gangfeltet. Still spørsmål:

Hvilken mulighet har bilføreren til å se deg hvis du skal krysse vegen?

Finnes det andre utfordringer?

Gi deltagerne tid til å tenke og samtale, gjerne to og to, før dere oppsummerer i fellesskap. Aktuelle problemstillinger som kan komme opp:

- Sikt – ser jeg bilen?
- Ser sjåføren meg?
- Bør jeg vente med å krysse til bussen har kjørt?
- Hvor bør jeg krysse?
- Hvordan er trafikkmengden på stedet?
- Hva er hastigheten på vegen?
- Hvis det er kveld, er det god belysning?

Lysbilde 9 – Ulike forutsetninger

Stopplengde betyr lengden fra bilisten oppdager et hinder i vegen, til han/hun har stoppet helt.

Stopplengden kan deles i to.

Først må bilføreren reagere. Reaksjonstiden kan variere noe fra person til person, og avhenger av bl.a. oppmerksomhet, alder og syn.

Hvor fort bilen stopper er også avhengig av bl.a. fart, dekk og underlag.

Stopplengden blir altså mye lenger enn selve bremselengden. Bilens stopplengde er reaksjonslengden pluss bremselengden.

Aktivitet: Øvelse/demonstrasjon om hvor lang tid det tar å krysse vegbanen

Bruk lokalet dere er i og mål opp en vegbredde på 8-10 meter, og ta tiden den enkelte deltager bruker på strekningen i normalt tempo. Relater det til ulike hastigheter/avstander en bil kan ha.

Eks. 1 Oppmerksom fører og godt veggrep, fart 80 km/t

Reaksjonstid 1 sek.	22 m.
+ Bremselengde	32 m.
= Stopplengde	54 m.

Eks. 2 Oppmerksom fører og regnvær, fart 80 km/t (bremselengden dobles på vått føre)

Reaksjonstid 1 sek.	22 m
+ bremselengde	64 m
= Stopplengde	86 m

Eks. 3 Uoppmerksom fører og godt veggrep, fart 80 km/t

Reaksjonstid 3 sek. (22 m x 3 sek.)	66 m
Bremsestrekning	32 m
= Stopplengde	98 m

Eks. 4 Uoppmerksom fører og regnvær, fart 80 km/t

Reaksjonstid 3 sek.	66 m
+ Bremsestrekning	64 m
Stopplengde	**130 m**

Aktivitet: Reflektere og dele erfaringer

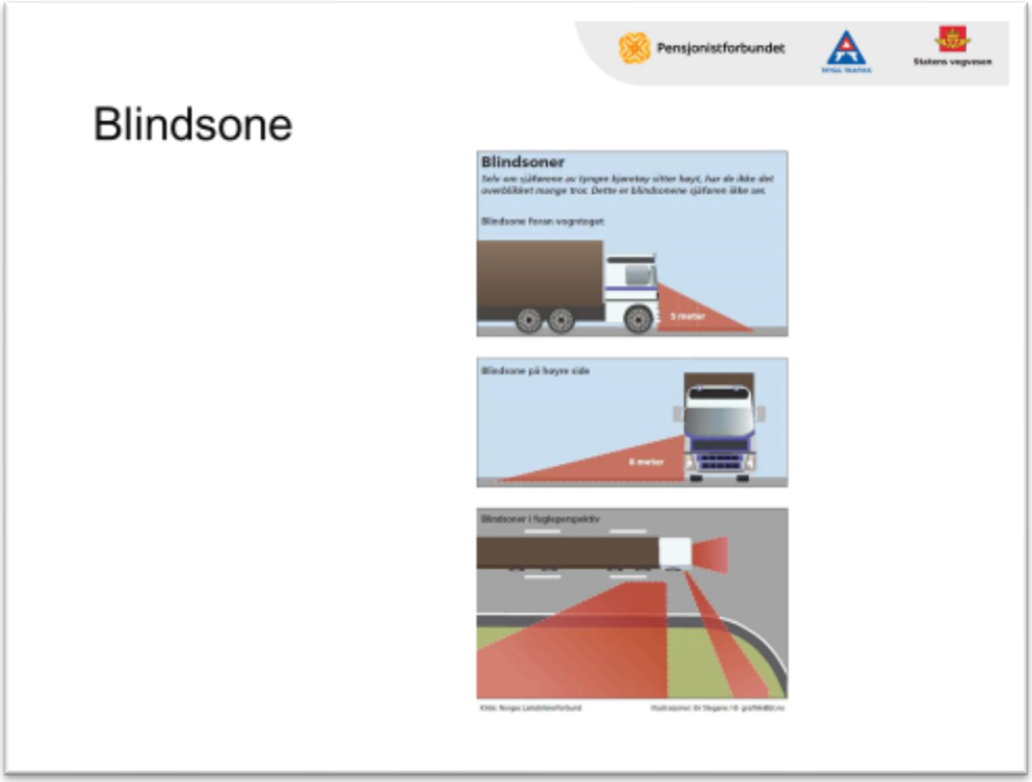
Still spørsmål:

Hva kan vi gjøre for å kompensere for redusert bevegelighet i trafikken?

Gi deltagerne tid til å tenke og samtale, gjerne to og to, før dere oppsummerer i fellesskap. Aktuelle problemstillinger som kan komme opp:

- Vente til bilen stanser
- Øyekontakt med sjåføren
- Reaksjonsevne
- Reaksjonstid
- Bevegelighet
- Konsekvensen av kroppslig tåleevne

Lysbilde 10 – Blindsone



Aktivitet: Foredra

Blindsoneproblematikk er en viktig del av det å være synlig i trafikkbildet.

Når vi går i trafikkerte områder har vi også et ansvar for å ta hensyn – og vi må forstå om bilene har sett oss eller ikke. Det er ikke alle som har forutsetning for å se oss som gående.

Blindsone er områder rundt et kjøretøy som sjåføren overhode ikke kan se (derav ordet blindsone).

På steder der det foregår varelevering, må vi være ekstra oppmerksomme.

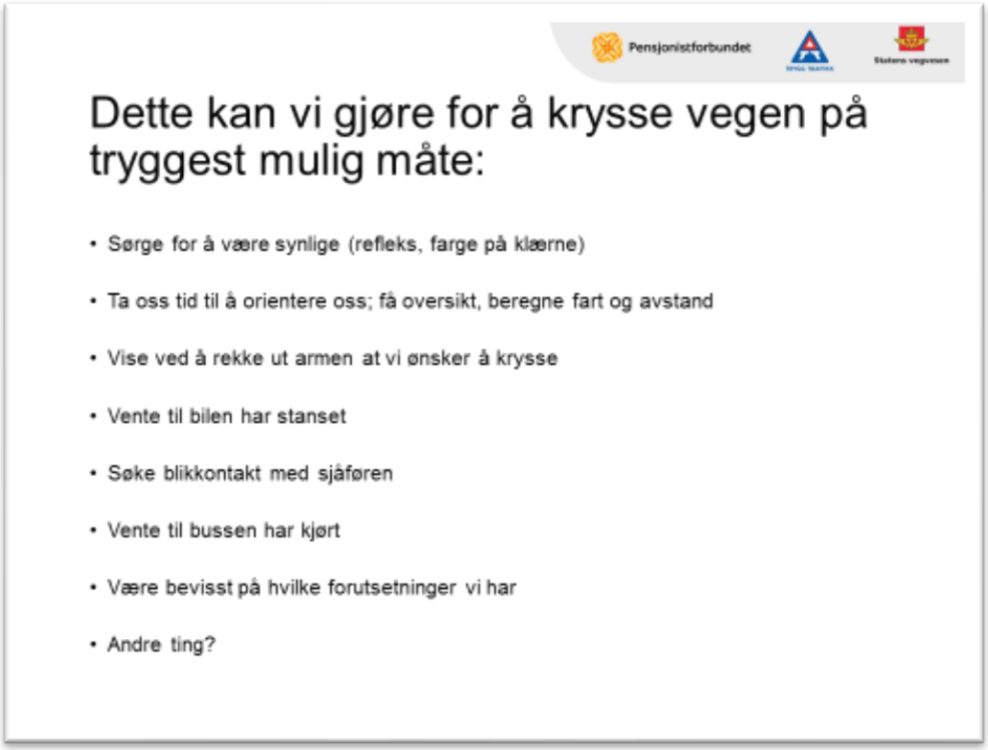
Aktivitet: Dele erfaringer

Spør om noen er kjent med blindsoneproblematikk og har relevante opplevelser de vil fortelle om.

Aktivitet: Oppsummere

Det er lett å tenke at vi blir sett når vi selv ser bilen/lastebilen. Det har vært mange ulykker med godt voksne fotgjengere som har beveget seg inn i blindsonen til lastebiler/vogntog og blitt påkjørt. Mange av oss beveger oss litt saktere enn før og bruker derfor lengre tid på å passere gjennom en blindsone. Mange av oss tenker ikke over at vi ikke blir sett.

Lysbilde 11 – Dette kan vi gjøre for å krysse vegen på tryggest mulig måte



Aktivitet: Oppsummere

- Sørge for å være synlige (refleks, farge på klærne)
- Ta oss tid til å orientere oss; få oversikt, beregne fart og avstand
- Vise ved å rekke ut armen at vi ønsker å krysse
- Vente til bilen har stanset
- Søke blikkontakt med sjåføren
- Vente til bussen har kjørt
- Være bevisst på hvilke forutsetninger vi har
- Andre ting?

Lysbilde 12 – Kom, la oss gå!

Aktivitet: Gå tur

La oss gå en tur i nærmiljøet. Vi tilpasser turen etter gruppens ønsker og behov, og området vi skal gå i.

For eksempel kan vi undersøke

- hvilke typer lyskryss som fins i nærmiljøet
- hvilke lokale tiltak som fins for svaksynte
- hvilke utfordringer som oppstår når vi skal krysse vegen ved bussholdeplassen