Pensjonistforbundet

TRYGG TRAFIKK

Statens vegvesen

Trafikkutfordringer i nærmiljøet – veileder til presentasjon

Foto: Knut Opeide, Statens vegvesen

Informasjon og tips

Presentasjonen inneholder noe fakta om ulykkesstatistikk og årsaker, og aktiviteter innenfor temaene å krysse vegen, trafikkmiljø ved nærbutikken/senteret, syklister, samt litt om hvilesteder underveis på tur. 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 75 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 – Trafikkutfordringer i nærmiljøet

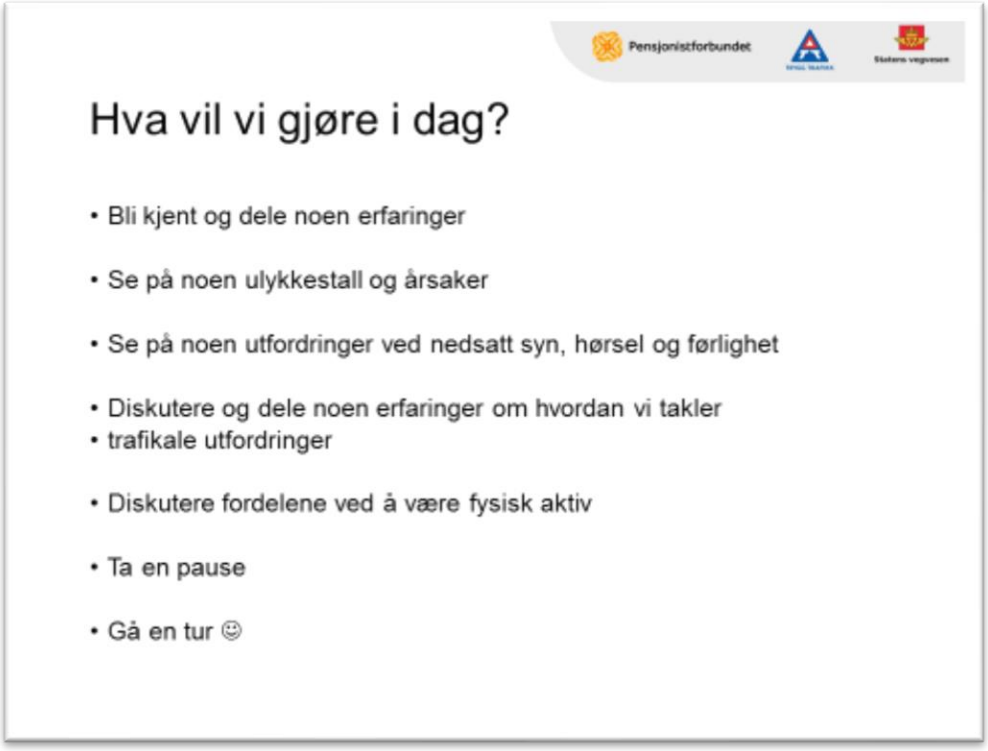
Trafikkutfordringer i nærmiljøet

Fokus på trafikksikkerhet
for eldre fotgjengere

Foto: Knut Opeide, Statens vegvesen

Forside.

Lysbilde 2 – Hva vil vi gjøre i dag?



Aktivitet: Involvere deltagerne

Bli enig om dagsorden. Spør gjerne hva de syns er viktigst å bruke mest tid på.

Lysbilde 3 – Hvorfor går vi? Hva trenger vi?

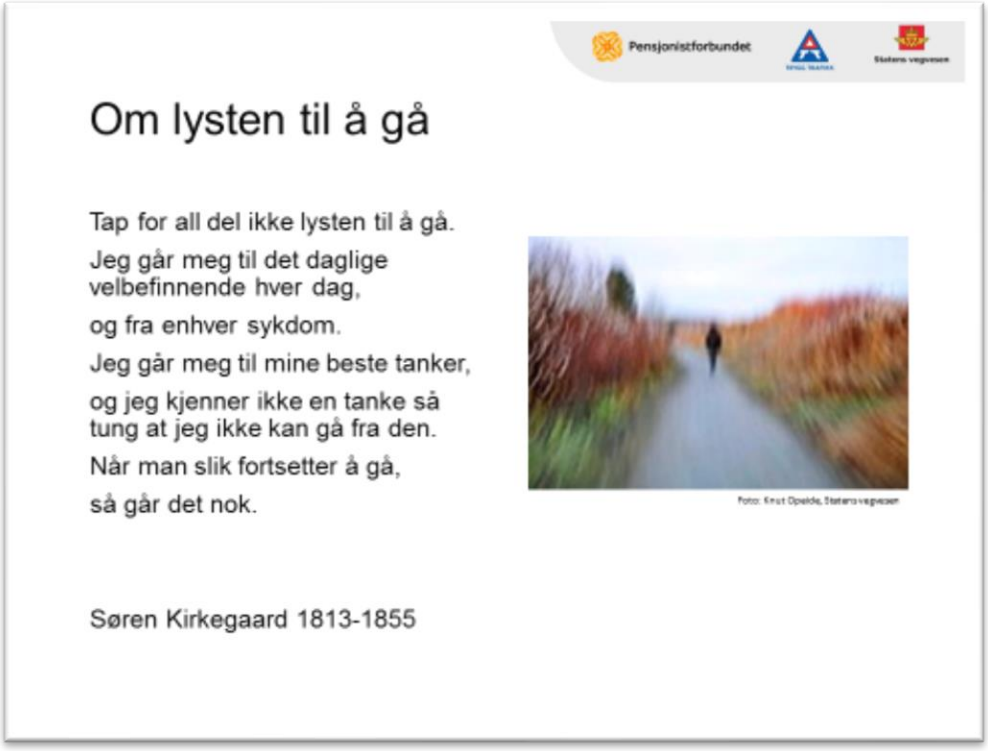
Aktivitet: Involvere deltagerne

Presentere seg og kartlegge:

Hvem er vi som er til stede? Hva er den enkelte interessert i, mosjon eller spasertur, hvilke behov og utfordringer opplever den enkelte når hun/han er ute og går?

Det kan skape god stemning å ta en runde i gruppen der alle presenterer seg og sier hva de legger mest vekt på blant stikkordene, eventuelt håndsopprekning. Kanskje de har flere stikkord å bidra med? Denne aktiviteten kan være med på å styre hvilke temaer vi bruker mer tid på enn andre.

Lysbilde 4 – Om lysten til å gå



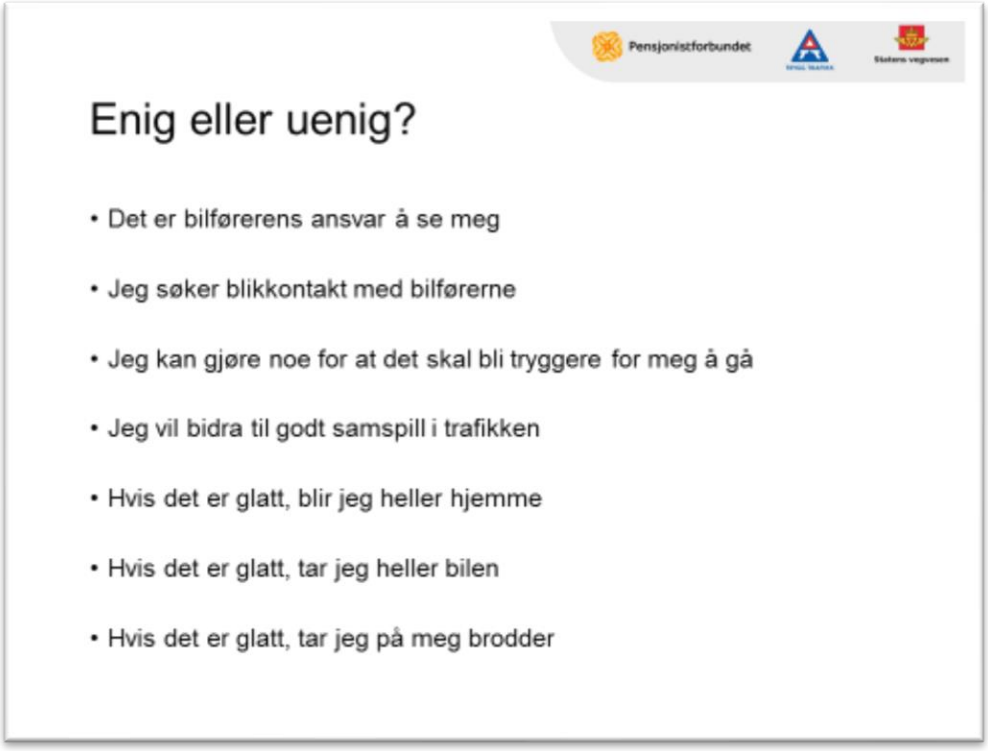
Aktivitet: Foredra

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 risikoen for å bli drept eller hardt skadet som fotgjenger dramatisk. 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 5 – Enig eller uenig?



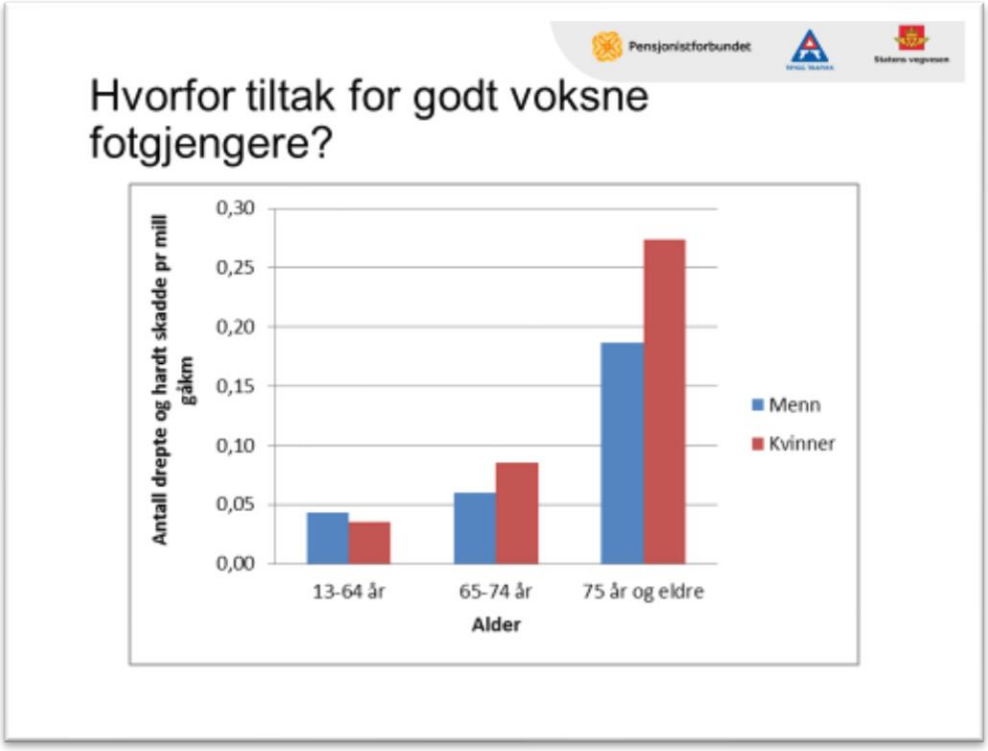
Aktivitet: Ta aktivt standpunkt

Gå igjennom påstandene en for en, og be deltagerne rekke opp hånden hvis de er enig. La gjerne noen begrunne hvorfor de er enig eller uenig.

Aktuelle problemstillinger:

- Synlighet
- Bedømme fart
- Blindsone
- Rygging
- Hjelpemidler
- Samspill i trafikken
- Selvinnsikt

Lysbilde 6 – Hvorfor tiltak for godt voksne fotgjengere?

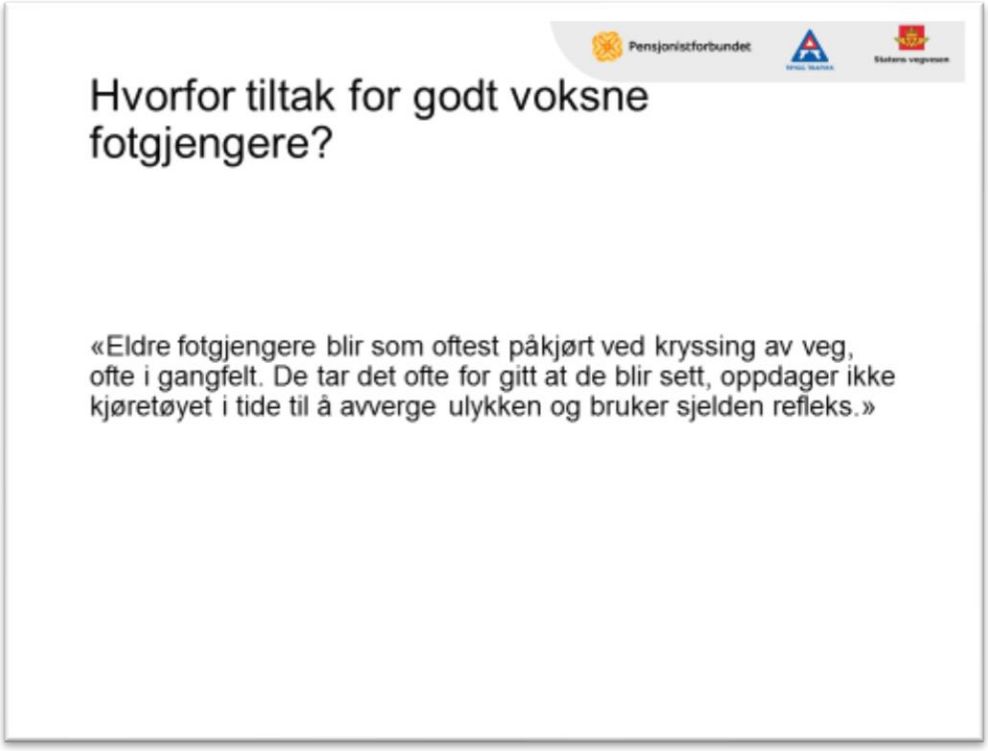


Aktivitet: Foredra

Fotgjengeres risiko for å bli drept eller hardt skadd (pr mill. gåkm), fordelt på alder og kjønn. Basert på ulykkesdata for 2005–2013 og antall km som gås fra RVU (reisevaneundersøkelsen) 2009/2010.

Godt voksne kvinner har betydelig høyere risiko for å bli drept eller hardt skadd i fotgjengerulykker enn godt voksne menn. Forskjellen begynner allerede i aldersgruppen 55 – 64 år og øker i aldersgruppene 65 – 74 år og 75+. For kvinner i aldersgruppen 75+ er det nær 8 ganger høyere risiko for å bli drept eller hardt skadd pr km som fotgjenger sammenliknet med kvinner i aldersgruppen 13 – 64 år.

Lysbilde 7 – Hvorfor tiltak for godt voksne fotgjengere?



Aktivitet: Dele erfaringer og diskutere

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

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»? Gjelder dette meg?

Aktuelle problemstillinger:

- 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 gå tryggest mulig?

Lysbilde 8 – Å krysse vegen

Aktivitet: Samtale, dele erfaringer og reflektere – i par og i plenum

Oppgave:

Ta utgangspunkt i bildet eller nærområdet. Hva er utfordringene når vi skal krysse vegen?

Hvilke typer gangfelt har vi?

Krysser vi ofte vegen der det ikke er gangfelt?

Må noen krysse vegen for å komme til postkassen sin? Hvordan er forholdene der?

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 9 – Å krysse vegen

Aktivitet: Samtale og diskutere

Hvilke tiltak har dere erfart? Har du nytte av det?

Begrepsforklaring:

Ledelinjer er for blinde og svaksynte.

«Ledende elementer som er lagt kun for at synshemmede skal benytte dem til sin orientering, og som har standardisert utforming».

Dette er heller lagt ned i gategrunnen. «Knotter» indikerer fare (for eksempel trapp eller at du er på vei ut i kjørebanen. Langsgående riller angir retning, og brukes også på bussholdeplass for å markere stedet der bussen skal stoppe. (Kilde: TØI, 2013). For å angi retning brukes det først og fremst naturlige ledelinjer: kantsteiner, fasader etc.

Lysbilde 10 – Å krysse vegen

Aktivitet: Foredra

Relativt mange av dødsulykkene med eldre 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, gjerne to og to

Legg merke til bussen som i busslommen rett før gangfeltet. Hvilken mulighet har bilføreren til å se deg hvis du skal krysse vegen?

Finnes det andre utfordringer?

Aktuelle problemstillinger:

- Sikt – ser jeg bilen?
- Ser sjåføren meg?
- Bør jeg vente med å krysse til bussen har kjørt?

Lysbilde 11 – Kollektivtransport

Aktivitet: Dele erfaringer og diskutere

Hvilke utfordringer har vi som gående til og fra kollektivtransport?

- Utfordringer ved trikk/tog/buss
- Synlighet
- Orientere seg
- Av- og påstigning
- Komme seg til- og fra holdeplass/stasjon

Lysbilde 12 – Hvordan er trafikkmiljøet rundt nærbutikken?

Aktivitet: Foredra

Omtrent halvparten av dødsulykkene med eldre personer skjer i nærhet til butikk, enten i bysenter eller ved kryssing av veg ved kolonialbutikk eller lignende (Temaanalyse av eldreulykker, Statens vegvesen 2013).

Aktivitet: Dele erfaringer og diskutere

Se på det første bildet. Kan det oppstå farlige situasjoner her?

Hvordan er trafikksituasjonen ved butikken du handler? Hva må vi være spesielt oppmerksom på?

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

- Parkert bil rett foran inngangen
- Stressede sjåfører
- Rygging og blindsone; blir jeg sett av sjåføren?
- Uoversiktlige forhold

Aktive deltagere

Dele erfaringer og diskutere:

Se på det andre bildet. Kan det oppstå farlige situasjoner her?

Hvordan er trafikksituasjonen ved butikken du handler? Hva må vi være spesielt oppmerksom på?

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

- Hvordan gjøre seg synlig og unngå å bli påkjørt
- Oppholde seg i blindsonen bak biler eller mellom biler
- Uoppmerksomhet

Lysbilde 13 – Syklister

Aktivitet: Dele erfaringer

Hvordan opplever du å møte syklister når du går?

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

- Trafikkregler
- Hører ikke syklistene
- Fart
- Ubehagelig å «ha dem i ryggen» når man går
- Elsykkel er stillegående og kan holde en jevn, høy fart
- Selvbalanserende kjøretøy, som kan komme opp i en hastighet på 20 km/t (forholdsvis nytt)

Aktivitet: Foredra

Som syklende er man kjørende.

Trafikkreglene § 18, 3.: Sykling på gangveg, fortau eller i gangfelt er tillatt når gangtrafikken er liten og syklingen ikke medfører fare eller er til hinder for gående. Slik sykling må ved passering av gående skje i god avstand og i tilnærmet gangfart.

På gang- og sykkelveger har gående og syklister like rettigheter. Når du forlater gang- og sykkelveger har du vikeplikt for alle andre når du kommer inn på, eller skal krysse, en annen

veg. Når du sykler, har du har også vikeplikt i gangfelt. Men om du går av sykkelen og triller, vil bilene ha vikeplikt for deg som fotgjenger.

Statens vegvesen bygger helst separate anlegg for gående og syklende der det er mange av disse trafikantgruppene, for eksempel både fortau og sykkelfelt (i by), eller sykkelveg med fortau.

Aktivitet: Dele erfaringer og reflektere

Sykler du selv? Ser du noen utfordringer? Hva kan du gjøre for et godt samspill mellom trafikantene?

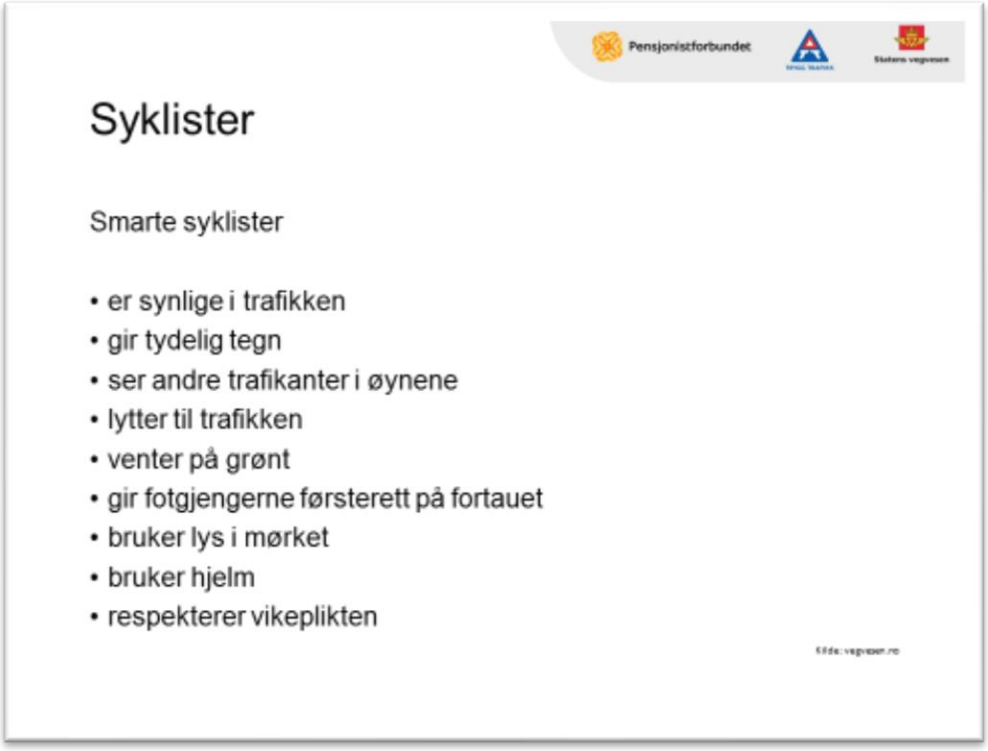
Aktivitet: Foredra

Tabell 5.9 Daglige reiser etter transportmiddel for ulike grupper. 2013/14. Prosent[1]

	Til fots	Sykkel	Bilfører	Bilpassasjer	Kollektivt	MC/ annet	Sum
Alle	21	5	55	8	10	1	100
Kjønn							
Mann	19	5	61	5	8	2	100
Kvinne	24	4	48	12	11	1	100
Alder							
13-17 år	30	12	3	29	22	4	100
18-24 år	26	4	41	11	17	1	100
25-34 år	23	4	54	7	11	1	100
35-44 år	17	4	66	5	7	1	100
45-54 år	17	4	65	6	7	1	100
55-66 år	19	4	62	7	7	1	100
67-74 år	23	3	59	9	5	1	100
75 år og eldre	28	3	53	8	7	1	100

Den nasjonale reisevaneundersøkelsen 2013-2014 viser at sykkelandelen for aldersgruppen 67 og oppover er på om lag 3 prosent. For aldersgruppen 55-66 år er det en liten økning fra undersøkelsen i 2009. Det kan være elsykkel som har bidratt til at flere i denne aldersgruppen sykler. Det kan også skyldes bedre helse.

Lysbilde 14 – Syklister



Aktivitet: Foredra

Smarte syklister

- er synlige i trafikken
- gir tydelig tegn
- ser andre trafikanter i øynene
- lytter til trafikken
- venter på grønt
- gir fotgjengerne førsterett på fortauet
- bruker lys i mørket
- bruker hjelm
- respekterer vikeplikten

Sykkelvettreglene hjelper oss å ferdes trygt i trafikken. Synlighet og samspill mellom trafikantene er viktige stikkord for trygg samferdsel.

(Kilde: vegvesen.no
http://www.vegvesen.no/_attachment/1322123/binary/1103643?fast_title=Sykkelbrosjyre+2016+.pdf)

Lysbilde 15 – Hvilesteder underveis

Aktivitet: Dele erfraringer

- Hvilke benker og hvilesteder fins i nærområdet?
- Bruker vi dem?
- Hva savner vi?

Turtips:

Finn lokale turruter der det fins benker og hvilesteder underveis, og gå ruten sammen.

Lysbilde 16 – Et dikt på vegen

Aktivitet: Foredra og oppleve dikt

Hvem er fotgjengere og gående? Begrepet inkluderer også den som fører rullator og rullestol, har førerhund, mobilitetsstokk eller lignende (vegtrafikkloven § 2 nr. 3).

Les diktet til Olav H. Hauge.

Aktivitet: Samtale, dele erfaringer og diskutere

Vi har snakket om risikoer ved å være fotgjenger. Men hvilke gevinster får vi av å gå?

Hva skal til for at vi velger å gå fremfor å kjøre bil?

Aktuelle problemstillinger:

- Helse
- Tur med hunden
- Levende nærmiljø
- Hvilesteder/benker
- Tunge handleposer
- Sykle
- Miljøaspektet: støy, forurensning, luftkvalitet
- Kollektivtransport og vegnettets kapasitet
- Gangnett og infrastruktur, forhold for gående og syklende
- Hvilke mål har din kommune fastsatt for gange?

Aktivitet: Reflektere

Hva slags miljø ønsker vi rundt oss? Hva kan vi selv gjøre?

Lysbilde 17 – La oss gå en tur sammen!

Aktivitet: Gå tur

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

- Hvilke steder og situasjoner vil vi oppsøke? For eksempel
  - butikk/senter/kafe
  - krysse vegen
  - bussholdeplass
- Spasere eller mosjonere?
- Hvilesteder underveis?
- Trenger vi noen hjelpemidler?
- Hvilken årstid er det?
- Vil vi gå i dagslys eller i mørke?
- Er vi synlige?