

10 bud for trygg ferdsel til og fra idrettsaktiviteter



For barn:

1. Følg trafikkreglene

Akkurat som på idrettsbanen, er det regler i trafikken. Bruk gangfelt, vent på grønt lys, men se deg alltid for.

2. Vær oppmerksom

I idrett må du følge med for å ta gode valg. I trafikken må du også se og lytte etter hva som skjer rundt deg.

3. Bruk riktig utstyr

I idrett skal man alltid bruke nødvendig beskyttelse. Det gjelder også i trafikken. Hjelm beskytter hodet, bruk den når du sykler eller kjører sparkesykkel. Bruk bilbelte og ta beltesjekken når du sitter på med bil eller buss.

4. Pass på hverandre

Et godt lag sørger for at alle er med. Gå eller sykle sammen, og se til at alle kommer trygt frem.

5. Hold deg på riktig banehalvdel

Bruk fortau, gang- og sykkelveier der det er mulig. På veier uten fortau, skal du gå på venstre side og sykle på høyre dersom det er det tryggeste valget.

For voksne:

6. Hold fartsgrensen når du kjører bil

På idrettsbanen blir ofte resultatet dårligere hvis man stresser. Slik er det også i trafikken. Planlegg slik at dere slipper stress, og ta ingen unødvendige sjanser.

7. Forbered barna på gode vaner

En god oppvarming kan forebygge idrettsskader. Gode vaner i trafikken kan forebygge alvorlige skader.

8. Bilen skal kun ha med seg så mange den er registrert for

Ingen stiller med for mange spillere på banen. Det gjelder også i bilen. Alle skal ha eget sete og bilbelte, uansett hvor kort turen er.

9. Tiden før og etter aktivitet er en viktig sosial arena

Lagfølelse starter før økten. Oppmuntre barn og foresatte til å gå eller sykle sammen – det gir både trygghet og gode vaner.

10. Samarbeid gir trygghet i trafikken

Idrett handler ofte om samspill. Slik er det også i trafikken. Vis hensyn, slipp frem myke trafikanter og unngå å slippe av barn i trafikkerte områder ved idrettsanlegg dersom de kjøres med bil.



Disse budene er utviklet i samarbeid med Trygg Trafikk.