



# Verksamhetshandbok

Sida 1 av 2

## Trafik och rese guide

**3.2**

Tillhörighet <b>IK Rössö Uddevalla</b>		Datum (ursprungligt) <b>2016-10-01</b>
Utfärdare <b>Styrelsen</b>	Godkänt av <b>Styrelsen</b>	Datum (reviderat) <b>2016-12-22</b>

## Trafik och rese guide

Transporter i samband med träning och match måste ske på ett säkert sätt – oavsett om man går, cyklar, åker moped, bil eller buss.

*”Don’t drink and drive”*

- *kör aldrig alkohol- eller drogpåverkad*
- *vägra åka med en onykter förare*
- *hindra andra från att köra på fyllan*
- *det handlar om att rädda liv*
- *Det handlar om kunskap och mod, det gäller Dig och Dina vänner !*

**När vi åker på läger och cup se till att följande är med på resan:**

- telefonnummer till deltagarna samt deras föräldrar/anhörig
- telefonnummer till medföljande ledare och övriga vuxna i gruppen
- telefonnummer till krisgruppens ordförande, tillika föreningens ordförande
- försäkringskassans intyg E111 (EU medborgare)

**När Du åker buss:**

- använd bälte
- håll gångarna fria från bagage
- sitt ner för att undvika risker vid inbromsning

**När Du kör eller åker bil:**

- undvik mobilsamtal under körning
- använd bilbälte på samtliga platser
- samåkning är både roligt, miljövänligt och ekonomiskt
- håll hastighetsgränserna och följ trafikreglerna, planera restiden med tanke på väder och vägslag.

**När Du kör mc / moped / cykel:**

- undvik vägar, sök cykelbanor
- anpassa hastigheten till underlaget

- när det är mörkt använd lyse och reflexväst
- Använd hjälm! Huvudet får oftast värsta smällen vid en olycka!

**När Du går:**

- använd gångvägar och gångtunnlar
- bär reflexer så Du syns när det är mörkt
- se dig för en extra gång är Du går över vägen
- följ gärna yngre barn till träningen