



# Trafiksäkerhet

## Handlingsplan för Upplands Fotbollsförbunds trafiksäkerhetspolicy

Upplands Fotbollsförbunds alla transporter i trafiken ska ske på ett trafiksäkert sätt utifrån denna policy. Detta budskap ska förmedlas till föreningarna vid vissa informationsträffar och genom hemsidan där policyn ska finnas i ett levande dokument som varje år ska ses över.

De fordon som förbundet hyr ska minst ha fyra stjärnor i Euro NCAPs, (*European New Car Assessment Programme*), krocktest. Förbundet ska endast anlita kvalitetssäkrade bussbolag vilket innebär att bussarna är utrustade med bilbälte, alkolås och hastighetsbegränsarsystem. Om en allvarlig olycka inträffar kan Riksförbundets krisplan användas som innehåller avsnitt om bland annat krisplanering och efter olyckan.

*En sekund – mer behövs inte...*

**Överstig aldrig hastighetsbestämmelser** och anpassa hastigheten efter underlag och trafikintensitet – var alltid ute i god tid vid samlingar innan tävling/träning.

**Alla som färdas med bil ska använda bilbälte** – inte ta med fler passagerare än vad det finns bilbälte för. Vid resa med buss ska om möjligt alla platser ha bilbälte.

**Förare** som skjutsar bör vara en erfaren trafikant.

**Barn som är kortare än 135 cm** måste sitta i bilstol eller på en kudde i en bil.

**Framföra fordon** i ett utvilat, nyktert och drogfritt tillstånd.

**Alla under 15 år** ska ha hjälm samt om möjligt cykla på cykelbanor när de cyklar till och från tävling/träning. Personer över 15 år bör ha cykelhjälm när de cyklar till och från tävling/träning.

**Alla som kör moped/mc** ska bära hjälm.

**De fordon** som används ska vara trafiksäkra – bra däck, bromsar och väghållning – bör ha minst fyra stjärnor i Euro NCAP:s krocktester.

# FÖR KÄNNEDOM

## **Bilbälte räddar liv!**

Ibland tränger spelare, ledare ihop sig för att få plats i en buss eller bil. Några personer får då sitta utan bilbälte vilket kan få konsekvenser vid en olycka. Bilbälte är den viktigaste skyddsutrustningen i bilen. Ett rätt använt bilbälte halverar dödsrisken vid en olycka och ett stort antal personer kan undvikas att skadas svårt i trafiken.

## **Hjälm räddar liv!**

Risken för dödsfall per kilometer då man cyklar är cirka fem gånger så hög som när man åker bil. Cirka 30 000 cyklister skadas varje år, oftast i singelolyckor. Ett 40-tal dödas varav två tredjedelar omkommer i tätort. Hjälm halverar risken för dödliga eller allvarligare olyckor.

## **Nykter, drogfri och utvilad räddar liv!**

Av 1421 olyckor med dödlig utgång var 336 alkohol- eller drogrelaterad. 90% av förare av motorfordon inblandad i dödsolyckor är män, många är 18-24 år.

## **Rätt hastighet räddar liv!**

Ibland blir spelare, ledare och lag försenade till träning eller match. För att inte komma för sent överskrids gällande hastigheter. Om alla trafikanter följer hastigheten kan antal döda varje år minska med 35% och ett stort antal personer kan undvikas att skadas svårt i trafiken.

Hastigheten påverkar reaktionssträckan likväl bromssträckan. Högre hastighet innebär ökad kollisionshastighet vid olyckan och därmed en kraftig ökning av det våld som personerna utsätts för. T. ex. dör 80% av de fotgängare som blir påkörd vid 50 km/tim. 10% dör vid 30 km/tim. Det är alltså fordonets hastighet som avgör om fotgängaren kommer att överleva eller inte.

Skillnaden mellan att köra t. ex. 70 km/tim mot 90 km/tim är att stoppsträckan minskar vilket kan göra att du hinner stanna eller påverka kraften på hastigheten vid kollisionen. Exempel på stoppsträckans längd vid torrt väglag är vid 30 km/tim 13 meter, vid 50 km/tim 27 meter, vid 70 km/tim 43 meter, vid 90 km/tim 65 meter och vid 110 km/tim 90 meters stoppsträcka.