



REGIONALE
Færdselsikkerhedsudvalg

Kom sikkert og trygt rundt i trafikken



Tab ikke lysten til at gå.... sikkert i trafikken

“Tab for Alt ikke Lysten til at gaae, jeg gaaer mig hver Dag det daglige Velbefindende til og gaaer fra enhver Sygdom; jeg har gaaet mig mine bedste Tanker til, og jeg kjender ingen Tanke saa tung, at man ikke kan gaae fra den.”

Søren Kierkegaard, 1847

Du har mange års erfaring i trafikken og skal gerne blive ved med at færdes trygt og sikkert. Derfor kan du i denne folder finde gode råd til dig som fodgænger og cyklist.



Når du krydser vejen

Vælg den sikreste vej, ikke den nemmeste. Gå over vejen, hvor der er et lysreguleret kryds eller en fodgængerovergang. Det er sikrere end at krydse vejen på en strækning.

Gå først, når lyssignalet har skiftet til grønt, og du har set, at andre trafikanter holder stille. Hvis det bliver rødt, inden du kommer helt over, så vend ikke om, men fortsæt over vejen eller til hellen på midten, hvis der er en sådan.

Få øjenkontakt

Prøv at få øjenkontakt med trafikanter, der skal holde tilbage for dig i fodgængerfelter, så du er sikker på, at de har set dig og holder tilbage.

Er du nødt til at krydse vejen på en strækning uden lysregulering eller fodgængerovergang, så er det særlig vigtigt, du sikrer dig, at der ikke kommer køretøjer fra nogen af siderne. De fleste uheld med ældre fodgængere sker, når de krydser vejen uden for kryds. Gå derfor altid over et sted, hvor der er god oversigt.

Busser

Ved stoppesteder er det en god idé at holde afstand til kantstenen og først gå frem, når bussen holder stille. Når du stiger af bussen, er det vigtigt at gå væk fra bussen og ikke langs med den.

Cyklister og knallertkørere skal stoppe og vente på buspassagerer, der stiger af og på. Det gør de desværre ikke altid, så hold øje med dem, inden du går ud på cykelstien.

Hvis der er en helle med fliser mellem cykelstien og bussen, så er det dig, der skal holde tilbage for cyklister og knallertkørere.

Bakkende biler

Hold særligt godt øje med parkerede biler, og lad være med at gå bag om dem. Hvis de skal ud, har føreren måske ikke set dig. Så er det sikrest at vente, til de er færdige med at bakke. Desværre kommer en del ældre fodgængere til skade, når bilister bakker.



Påklædning

Brug lyst tøj og reflekser i trafikken, især i den mørke tid. Jo mere synlig du er, jo mere sikker er din færden i trafikken. Hvis yndlingsfrakken er mørk, så suppler den for eksempel med et farvestrålende tørklæde og sæt en refleks på.

Korte jakker og bukser er mest cykelegnet. Sæt gerne et refleksbånd om buksebenene. Kjoler og frakker kan let komme til at sidde fast i sadlen, når du stiger af cyklen.

Sko med en god og blød sål er også sikrere end høje hæle, når du går i trafikken, fordi det er bedst for balancen. Når du cykler, skal sko helst sidde fast på foden, og snørebånd må ikke kunne komme ind i hjul eller kæde.

Syn og hørelse

Tjek om synet er godt nok – måske trænger du til nye briller? Har du flerstyrekeglas i dine briller, er det vigtigt, at du kigger langt frem, når du er ude at gå eller cykle. Eller køb evt. to par briller, et par til læsebrug og et til at færdes i trafikken med.

Har du nedsat hørelse, så få undersøgt, om du kan have gavn af høreapparater. Bruger du allerede høreapparater, så skal de også på, når du er ude i trafikken, ellers hører du ikke de andre trafikanter godt nok. Man kan søge om at få udskiftet sine høreapparater hvert fjerde år.

Medicin

Noget medicin sløver sanserne – også i trafikken. Hvis du tager beroligende medicin, så tag den altid i de doser og på de tidspunkter, lægen har ordineret. Hvis du får ny medicin, så spørg din læge, om den påvirker din færden i trafikken.



Stop op før du svinger

Mange uheld med ældre cyklister sker i kryds og ved svingning. Når du skal svinge, skal du stoppe op, orientere dig og få øjenkontakt med de andre trafikanter, inden du svinger. Det gælder også, når du skal krydse vejen. Stop op ved hajtænder, og vær opmærksom på andre trafikanter. Vis din hensigt ved at give tegn, når du vil svinge eller stoppe.

En del ulykker sker uden, at andre trafikanter er involveret. Det er typisk fordi, man mister balancen og vælter. Det kan både ske, mens du cykler, eller når du står af og på cyklen.



Brug cykelhjelm

Brug altid cykelhjelm, når du cykler. Det nedsætter risikoen for hovedskader betydeligt, og cykelhelme kan redde liv. Der er alt for få ældre, der bruger hjelm, selvom ældre oftere slår hovedet ved cykelulykker.

Der er kommet mange nye modeller af cykelhelme. De er både lette og smarte. Når du cykler med hjelm, er du samtidig en god rollemodel for dine børnebørn.



Vælg den rigtige cykel

Når cyklen skal skiftes ud, er det en god idé at tænke over, hvordan den nye skal være. Det kan være svært at holde balancen på ét ben, når man sætter sig op på cyklen, især når man bliver ældre, og så kan en model med lav indstigning være en god løsning.

Det er vigtigt at have godt udsyn, når man cykler. Måske skal dit styr sættes lidt op og din sadel lidt ned. Du skal kunne nå jorden med fødderne, når du sidder på sadlen.

Hvis du synes, det er lidt for hårdt at cykle op ad bakker eller i strid modvind, er en el-cykel måske noget for dig. Du får stadig god motion, men el-cyklen hjælper til, så det bliver lettere at komme omkring.

Bagagen og sidespejl

Placer altid bagagen bag på cyklen. Det giver bedst balance. Brug f.eks. en cykelkurv bagpå eller cykeltasker.

Med alderen kan det være svært at få drejet hovedet langt nok tilbage, når man skal svinge eller køre uden om holdende biler. Et godt supplement er et sidespejl på cyklen, men det er stadig vigtigt også at se sig tilbage.

Bliv ved med at cykle

Vedligehold dine cykelfærdigheder og sørg for at cykle jævnlige. Det er sundt og en nem måde at holde sig i form på, men for at det er sikkert, skal balance, bevægelighed og rutine være i orden.



Tab ikke formen til at gå og cykle ...sikkert i trafikken

Livskvalitet og en god hverdag kan være mange ting. For de fleste er det at komme ud blandt andre mennesker forbundet med livskvalitet. Men kroppen bliver skrøbeligere med alderen og reaktionstiden længere. Derfor er det godt at træne balance og koordination og holde dig i form, så du stadig kan reagere rigtigt i trafikken. Prøv disse øvelser, og gør dem til en del af din hverdag.

GÅTURE

Gå en god tur dagligt i forskelligt terræn. Varier tempoet, gå korte og lange skridt, og bliv gerne forpustet. Kan du ikke altid komme ud, så gå en tur indendørs i stuen. Har du en trappe, så gå dagligt op og ned af den, helst uden at støtte dig til gelænderet.



REAKTIONSEVNE OG BEVÆGELIGHED I BENENE

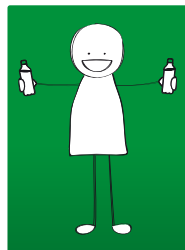
Placer en stol op ad en væg. Sid ude på kanten af stolen. Lyt til noget musik i radioen. Når musikken skifter rytme, rejser du dig op så hurtigt som muligt. Gentag øvelsen ti gange.

Løft derefter én fod af gangen og lav cirkelbevægelser i ankelleddet. Hvis øvelsen laves stående, træner du også balancen.



ØVELSER FOR ARMENE

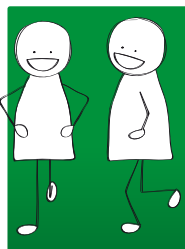
Stå eller sid rank uden rygstøtte. Hold ½ liters flaske med vand i hver hånd. Hold armene strakt ned, og løft så dine arme ud til siden. Gentag øvelsen så mange gange du kan, gerne i et minut eller mere. Næste øvelse er på samme måde, blot skal du nu bøje og strække i albuerne.



BALANCE-ØVELSER

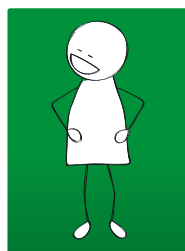
Stå på et ben, bøj og stræk det ben, du står på. Du kan holde fast i en stol, hvis det er nødvendigt. Prøv med lukkede øjne. Gentag øvelsen op til ti gange med hvert ben.

Sid på en stol så langt ude som muligt. Placer en anden stol ca. en meter til siden for dig. Læg et håndklæde på stolen. Ræk ud efter håndklædet, der skal være placeret så langt væk fra dig, at du er nødt til at løfte den ene balle for at nå det. Gentag øvelsen til den modsatte side.



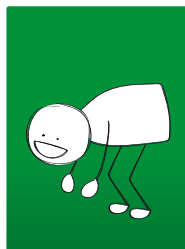
HOVEDDREJNING

Sid ned eller stå op, drej hovedet fra den ene side til den anden. Dine øjne skal være lukkede, mens du laver øvelsen.



STRÆK OG BØJ HELE KROPPEN

Stå med let spredte ben. Stræk dig, som om du plukker pærer, og buk dig, som om du lægger dem i en kurv. Øvelsen gentages ti gange.



Skæve fliser og farlige lyskryds

Hvis der er steder på eller ved vejen, du er utryg ved og synes er farlige, så kontakt kommunens tekniske forvaltning. Måske kan de forbedre forholdene.

Det kan f.eks. være, hvis fortovet har huller eller skæve fliser. Eller det kan være et bestemt lyskryds, det er svært at nå over, mens der er grønt.

Nogle steder er der måske også ujævnheder og huller på cykelstierne, eller du savner stier at cykle på.

