

# Mopedboken

Förarbevis  
Klass II



CYKEL MOTOR  
OGH SPORT-  
FACKHANDLARNÄ



MOPED- och  
MOTORCYKEL  
BRÄNSCHENS  
RÄNSFÖREKEND







## Mopedboken

Den här kursen är för dig som vill ha förarbevis för moped klass II. Du ska få lära dig viktiga saker, både om mopeden och den trafik som du ska köra i. Det blir mer trafik på våra vägar för varje år, risken för att råka ut för en trafikolycka ökar eftersom fler människor ska samsas om utrymmet.

Den här boken är skriven för att du ska få kunskaper om trafiken och mopeden du ska köra. Om du lär dig om trafik, kan du undvika många "olyckstillbud" och du kommer att bli en "SMART" mopedist.



Mopeden är ett trevligt fordon som passar in i dagens och morgondagens trafiksystem. Fördelarna är många. Den tar liten plats, är bränslesnål och kan användas både i stads- och landsvägstrafik. Eftersom mopeden saknar ett skyddande plåthölje (som en bil), är du som mopedist mer utsatt för skador än bilförare. Du har också ett mindre fordon, vilket innebär att du kanske inte upptäcks så lätt av andra förare. När du kör i trafiken måste du vara beredd på att någon annan trafikant kan göra fel. Det är inte så att någon vill köra på just dig, utan istället är det ofta ett misstag, som någon gör. Just då gäller det för dig att vara beredd. Det är detta som kallas olyckor och de flesta olyckor i trafiken beror på att förare på olika sätt missbedömer situationer – den mänskliga faktorn.

Det viktigaste med den här kursen, är att gå igenom olika situationer i trafiken. Ta gärna upp platser som du har i närheten där du bor och som du själv har erfarenhet av.

Tänk på: Alla har erfarenhet av trafik!

Du har varit med i trafiken många år – eller hur?  
Tala om vad du tycker - det är viktigt!

Målet är att bli förare, som kan köra på ett "Smart"-sätt. Sunt förnuft helt enkelt. Om du lär dig trafik och får kunskaper om varför det händer olyckor, kommer du snart att förstå innebörden av de trafikregler som vi ska lära oss. Trafikregler och anvisningar finns för att vi ska kunna känna oss trygga i trafiken. Tänk dig trafik utan regler - hur skulle vi ha det då?

Fundera på vilka regler som finns för andra områden?

Är de viktiga? Ex: Skolan, fotboll, ishockey, ridtävlingar, olika yrken osv.

**Att diskutera:** Vad är fordon, trafikant, trafikregler, en "smart-förare"

## Mopeden

### Mopeder indelas i två klasser.

**Klass I.** En EU-godkänd moped som är konstruerad för att köras i högst 45 km/tim. Den ska vara registrerad. Motor på högst 50cc, eller en el-motor med högst 4 kilowatt. Tre och fyrhjuliga kan även ha dieselmotor med högst 4 kilowatt. En fyrhjulig moped (mopedbil) får väga högst 350 kg. Är mopeden eldriven räknas inte batterierna in i vikten. Mopeden har registreringsskylt.

**Klass II.** En EU-godkänd moped är konstruerad för att köras i högst 25 km/tim. Motorns effekt får vara högst 1 kilowatt. Ska inte registreras, har ej registreringsskylt. Äldre moped som har typintyg utfärdat före den 17 juni 2003, och som är konstruerad att köras i högst 30 km/tim.

Vi ska nu gå igenom de förutsättningar som gäller för mopedklasserna.



### Moped klass I

**Registreringsplikt:** mopeden är registreringspliktig (detta för att bla. Polisen, Trafikverket, Bilprovningen och Försäkringsbolagen ska veta vem som är ägare.)

**Typintyg:** EU mopeden klass I har ett CoC- intyg (EU-typgodkänd), som gör den godkänd och som gör att mopeden kan få en registreringsskylt.

**Registreringsskylt och skyltavgift:** registreringsskylten är av samma typ som för motorcykel. Skylten ska vara synligt placerad baktill på mopeden.

**Registerhållningsavgift:** en engångsavgift som tas ut för att uppgifter om mopeden ska finnas tillgängliga hos myndigheterna.

**Kontrollbesiktning:** mopeden behöver inte kontrollbesiktigas. Undantag: Om polisen finner brister på mopeden, vid en kontroll, **kan det bli körförbud** eller ett föreläggande. Mopeden måste då genomgå en kontrollbesiktning för att häva föreläggandet eller förbudet. Detta gör du hos Bilprovningen. Du får då endast köra mopeden till/ från Bilprovningen.

**Kontrollmärke:** eftersom mopeden varken är skatte- eller besiktningspliktig, utfärdas inte något kontrollmärke.

**Vägtrafikskatt:** Mopeden är inte skattepliktig.

**Trafikförsäkringsplikt:** Mopeden är trafikförsäkringspliktig.

**För att få köra:** Du måste ha fyllt 15 år och genomgått mopedförarutbildning samt avlagt godkänt kunskapsprov hos Transportstyrelsen. Moped klass I kräver körkortsbehörighet A, AM, B eller traktorkort. Körkortet kan återkallas vid vissa trafikförseelser.



### Trafikregler: Förare av moped klass I

- Du måste ha en godkänd hjälm, E- eller SIS-märkt.
- Du ska köra på vägrenen om det finns en sådan, annars på körbanan.
- Du får inte köra i cykelfält eller på cykelbanor.
- Du får inte köra i körfältet för fordon i linjetrafik ("bussfilen").
- Du får inte köra på motorväg eller motortrafikled.
- Du får inte låta mopeden skjuta på något annat fordon (t.ex. en cykel) eller låta mopeden dras av något annat fordon.
- Du får inte skjutsa fler passagerare än mopeden är byggd för.
- Du får parkera 2-hjulig moped klass I gratis på s k MC-parkering. På vanliga p-platser måste du däremot lösa biljett.

### Moped klass II

**Registreringsplikt:** Moped klass II är inte registreringspliktig

**Vägtrafikskatt:** Mopeden är inte skattepliktig

**Trafikförsäkringsplikt:** Mopeden är trafikförsäkringspliktig. När du kör måste trafikförsäkringsbeviset medföras, för att du ska kunna visa det för polisen.

**För att få köra:** Du måste ha fyllt 15 år (efter 1 oktober 2009) och genomgått mopedförarutbildning samt avlagt godkänt kunskapsprov.



### Trafikregler: Förare moped klass II.

- Du måste ha en godkänd hjälm, E- eller SIS-märkt.
- Du ska köra på cykelbanan (gäller tvåhjulig moped och i vissa fall trehjulig).
- Du ska köra på vägrenen om det finns en sådan, annars på körbanan (där det inte finns en särskild cykelbana).
- Du får köra i cykelfältet.
- Du får köra i körfältet för fordon i linjetrafik ("bussfilen") om körfältet ligger till höger i färdriktningen.
- Du får inte köra på motorväg eller motortrafikled.
- Du får parkera mopeden på samma sätt som cykel (gäller tvåhjulig moped).
- Du får inte låta mopeden skjuta på något annat fordon (t ex. en cykel) eller låta mopeden dras av något annat fordon.
- Du får inte skjutsa fler passagerare än mopeden är byggd för. Men om det finns ekerskydd och lämpliga säten får du skjutsa:
  - a) ett barn under 10 år
  - b) två barn under sex år, om du själv fyllt 18 år.

Detta är förutsättningarna för mopedförarna, som Transportstyrelsen har bestämt. Längre fram i boken ska vi beskriva hur du ska uppträda i trafiken. I boken tar vi upp dessa bestämmelser efter hand och ger tips om hur du säkrast uppträder i trafiken.



## Vad är trafik för dig?

Trafik har vi hört talas om sedan vi var små. Vi vistas ute i olika trafikmiljöer dagligen så det är ingen nyhet för oss. Oftast tänker vi inte så mycket på trafik eftersom den tillhör vårt vardagsliv. Det är inte många av oss som kan förflytta sig till andra platser utan att först vara i trafik. Bor man i skärgården eller långt inne i fjällvärlden kanske man inte har så mycket trafik omkring sig, men det finns regler här också.

När vi ska köra någonstans, kan vi inte flytta oss en meter, utan att vi måste ta hänsyn till någon bestämmelse eller trafikregel. Det finns alltid regler och vi måste känna till dem.

**Vad kommer du att tänka på när du hör eller ser ordet TRAFIK. Skriv upp allt du kommer på. Vi ska diskutera detta på lektionen.**

---

---

---

För att vi ska kunna umgås på ett bra sätt i trafiken, krävs att vi förstår varandra och kan ta hänsyn till våra fel och brister. Om man ska beskriva ordet trafik, så är samspel den bästa "översättningen". Det handlar om att ta sig fram på ett säkert sätt och i samspel med sina medtrafikanter. Du kan också se det som ett trafikspel, där alla spelar i samma lag. Det gäller att hjälpa varandra, för den motståndare vi har heter "**olyckan**" och den ska inte vinna - eller hur?

**Skriv upp vilken nytta/nöje du har av mopeden.**

---

---

**Skriv upp vilka problem du ser med trafik/mopeden.**

---

---

**Fundera på vilka olika typer av trafikanter som finns.  
Vad förknippar du med ordet trafikmiljö?**



## Känner du dig själv?

Förare samlar hela tiden på sig erfarenhet när de är i trafiken. Vi kan jämföra det med en liknelse, som du själv kanske varit med om. Tänk på en bra film som du har sett. Du har tittat på filmen ett par gånger och du kan tänka dig att se den igen.

Vi kan säga att du kan filmen. Du vet precis när allt "händer" och du vet till och med vad skådespelarna säger. Du kan din film utan och innan. Den är fortfarande intressant och du ser på filmen ibland. Om du nu visar filmen för en kompis, som inte har sett den tidigare, blir det som du redan kan, nytt för honom. Det som överraskar honom i filmen, vet du redan om. Vana förare har sett filmen många gånger, du kanske bara har börjat titta på den för första gången. På samma sätt är det att bli en bra mopedförare. Det gäller att "titta på filmen" tillräckligt många gånger, så du lär dig så mycket som möjligt om trafiken. Först då blir du inte överraskad och du kan undvika olyckor.



**Detta kallar vi för erfarenhet och förutseende.**

## Riskbeteenden

**Hur är du som förare?** Påverkas du lätt av andra, eller är du stark och självständig? Troligtvis är du som de flesta, påverkbar och självständig. Människor är olika och reagerar olika. Ibland kan människor göra saker som inte är övertänkta, som man kan få ångra senare. Det kallas för impulsivitet. Kan du själv ge exempel på något som du gjort, som inte var planerat och som blev fel. Det gäller att tänka efter före.

Ex i trafiken: Du svänger i en korsning, utan att se dig för och utan att ge tecken. Du stannar plötsligt och bilen bakom dig kör på dig.

**Kan du komma på några egna exempel?**

## Gruppsyck

Andra människor kan påverka dig, att göra olika saker.

Människan är ett "flockdjur" som är beroende av andra människor.

Vi påverkas medvetet eller omedvetet av varandra. Vi tycker och uppträder som vi förväntas av den grupp vi tillhör. Om vi inte gör så, får vi problem. Gruppsyck kan både vara bra eller dåligt för oss. Om gruppen tydligt visar att den inte accepterar onyktra förare, visar det på positivt gruppsyck (Tar ansvar.) Negativt gruppsyck kan leda till att du gör saker som du egentligen inte står för. Risken att påverkas negativt, är större för en person som har dåligt självförtroende. Du kan inte skylla på andra om du gör fel! Ingen ska påverka dig att köra på ett sätt som du egentligen tycker är farligt! När du kommer fram efter en mopedfärd utan olyckstillbud, då har **du** gjort ett bra jobb. Då är **du** värd beröm!



**Frågor att diskutera:**

- På vilket sätt kan andra påverka dig att köra farligt?
- Varför händer det trafikolyckor?
- Vad kan du göra för att undvika trafikolyckor?

# Mopeden

## Kolla att din moped är säker

Innan du startar och ger dig ut i trafiken, **måste** du testa att det inte är något fel på din moped. Ta för vana att alltid göra en koll innan du kör iväg. Det är enkelt att göra, bara du gör det till en vana. En vana som gör att du kan känna dig säkrare bakom styret. Vilka delar på mopeden tycker du är särskilt viktiga att kolla? Fundera en stund!



Har du varit uppe och flugit i ett flygplan någon gång? Kanske varit på semester vid någon badort? Funderade du på om flygplanet var säkert? Vid sådana tillfällen är det tryggt att känna till det säkerhetsarbete som finns i samband med flygningar. Piloterna och de andra som arbetar med flygplanet, går igenom en checklista med många kontroller före start. Det ingår i arbetet och är en del av förberedelserna. Tycker du det är bra? Eller är det onödigt? Kanske kan man nöja sig med att kolla planet var tionde (10) flygning – och istället bara tanka bränsle och upp igen. Nej, då skulle säkert olyckorna öka, och många skulle inte våga flyga mer. När du ska köra moped, så är det du som är "piloten". Det är du som har ansvaret och det är du som ska kolla flygplanet, förlåt - mopeden före start. Det är inte "bara" du själv som kan bli skadad, om du glömmer att kolla din moped regelbundet. Det är inte bara piloten som råkar illa ut om planet skulle krångla.

## Säkerhetskontroll

**Däck:** kontrollera mönsterdjup och ev. skador på däcken. Rätt lufttryck är viktigt för att däcket ska kunna ta upp stötar från vägen och medverkar till att mopeden får bra köregenskaper. Mönstret i däcket pressar undan vatten från vägbanan och förbättrar väggreppet (friktionen) Däcken måste vara godkända. Läs i instruktionsboken eller registreringsbeviset.

**Fälgar:** kontrollera att det inte finns sprickor eller andra skador på fälgarna. Om mopeden har ekerhjul, kontrollerar du att alla ekrar är fastskruvade. Du kan känna att de sitter fast med handen. Det finns en speciell nyckel att spänna ekrar med.

**Bromsar:** kontrollera handbromsen. Dra in greppet och känn att du bara kan få in det halvvägs in mot gashandtaget. Känn efter att handbromsen är effektiv. Se efter att det inte läcker hydraulolja, samt att bromsslangarna inte är sönder.

Bromsskivor måste vara hela, utan sprickor. Kolla bromsklossar, så att det finns tillräckligt med bromsbelägg. Känns bromsarna "svampiga" och fjädrande kan det ha kommit in luft i systemet. Då måste bromssystemet luftas. (se instruktionsboken).

Är du osäker hur det ska göras, kontakta en verkstad.

Kontrollera fotbromsen. Du ska kunna trycka ner bromsen ett par (2-3) cm innan den börjar ansätta bromsen. Därefter ska bromsen låsa hjulet.

Kolla att inte bromsen tar för tidigt, då finns risk att du låser hjulet och du kan köra omkull. Om den tar för sent (för stort spel 5-6 cm) får du ingen effektiv broms.



**Lager:** är det glapp i mopedens lager, kan mopeden bli instabil och farlig att köra. De lager som du bör kontrollera är: *Styr - Hjul - Svinglager*. Även små glapp påverkar köregenskaperna. Du kollar lager genom att sitta framför mopeden, fatta händerna om gaffelbenen och vrida till fullt utslag åt båda hållen. det ska inte kännas eller höras några "knäppningar". Sedan kan du dra gaffelbenen framåt och bakåt. Glapp här ger instabilitet.

**Belysning:** kontrollera parkeringsljus- halvljus- helljus - skyltbelysning - körriktningsvisare. Om någon lampa är sönder, byt den genast (se instruktionsboken)

**Signaler:** kontrollera att mopedens signalutrustning fungerar

**Parkeringsstöd:** kontrollera att p-stödet fungerar.

**Instruktionsboken:** läs den boken noga. Du får tips om hur din moped fungerar och hur du ska sköta den på rätt sätt.

**Bra att veta:** När du tvättar din moped, ska du vara försiktig med avfettningsmedel och med att spruta med högtryckstvätt på lager. Du pressar då in vatten och smuts in i lagren, som blir utan fett och rostar.

**En välskött moped är trafiksäker, och behåller sitt värde.**

**Gör en egen checklista för din moped**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

## Trafikregler

När du kör din moped, är det viktigt att du känner till de regler som gäller för dig. Du måste kunna reglerna så bra, att du inte behöver fundera på vad du ska göra, utan det ska ske automatiskt. Om du är osäker, kan det lättare bli missuppfattningar mellan olika trafikanter. Det bästa för din säkerhet är att du lär dig trafikreglerna bra, men att du ändå är försiktig och räknar med att andra kan göra fel. Sök ögonkontakt med andra i trafiken, då ser du oftast vad de tänker göra.

Varför kan inte alla trafikanter de regler som finns i trafiken?

För att svara på den frågan, måste vi ta reda på vilka människor som finns på eller bredvid våra vägar. Alla har olika förutsättningar att vistas i trafik.

**KÖR FÖRSIKTIGT**

### Fundera på hur dessa personer upplever trafik:

- Karl 7 år som nyss börjat skolan.
- Östen 84 år, på väg till mataffären.
- Rune 43 år, försäljare, kör 12 000 mil i arbetet varje år.
- Fanny 19 år studerar, lånar bil ibland.
- Örjan 27 år studerar, är rullstolsburen.
- Rune 51 år, lantbrukare.
- Sofia 6 år, hälsar på mormor som bor en bit bort.
- Isabella 38 år, bussförare.
- Kristoffer 4 år bor i stan.
- Therese 29 år, dagisfröken på utflykt med 26st 5 åringar.
- Ines 15 år, mopedist.
- Gustav 21 år Mc-förare
- Tore 15 år Cykel/mopedförare.

På lektionen kan ni spela upp de här rollerna, så kan vi se om det uppstår några problem. Lev dig in i personernas situation, och hävda din inställning. Blev det någon konflikt? Varför? När? Hur? Skriv upp resultatet!!!

Nu kan vi börja tala om varför vi behöver samspela i trafiken, och ni får tala om **HUR!**

## Vägmärken

Det finns flera grupper av vägmärken. Dessa skiljer sig i form och färg för att vi lätt ska uppfatta budskapet de har. När du ser ett vägmärke, måste du snabbt förstå innebörden, så att du hinner förbereda dig i trafiken.

**Vilka former och färger finns på vägmärken? Rita/skriv dem här!**

### Former!

_____	_____	_____
_____	_____	_____

### Färger!

_____	_____	_____
_____	_____	_____



**Varningsmärken:** För att du ska kunna förbereda dig för olika faror finns varningsmärken. De är uppsatta på ett avstånd från "faran", så att du får tid på dig att förbereda dig. Färgen är gul botten, röd kant, med svart symbol, för att du ska upptäcka dem lättare. När du kör i mörker, är det bra att färgen är reflekterande.

Avståndet till varningsmärken varierar.

**Tätort ca: 20-100m**

**Landsväg ca: 150 - 250m.**

**Utseende: Triangelformad. Med basen ner.**



**Förbudsmärken:** Det finns vägmärken som visar vad du inte får göra. Förbudet börjar som regel där vägmärket sitter. Undantag finns angivna med tilläggstavlor. Förbudet gäller som regel till nästa vägkorsning.

Undantag: slutmärke/zonmärke.

**Utseende: Runda, gul, röd med svart symbol.**



**Väjningsplikt:** Märket anger att du har väjningsplikt mot fordon på korsande väg eller led. Märket kan vara uppsatt med en tilläggstavla, som ger dig ytterligare information om vad som väntar längre fram.

**Utseende: Triangelformad. Med basen upp.**



**Påbudsmärken:** För att du ska veta vad du måste göra finns påbudsmärken. Trafikanter måste ibland delas upp, till olika delar av vägen, eller till särskilda körbanor (mopedbana/cykelbana/gångbana) och körfält. Om du måste följa en körriktning, visar påbudsmärken detta.

**Utseende: Runda, blå färg med vita symboler.**



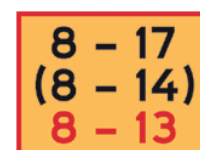
**Upplysningsmärken:** För att du ska få viktig information på ett effektivt sätt finns dessa vägmärken. De kan vara av olika form och färg. Blå bottenfärg gäller allmän väg. Vit bottenfärg gäller lokala mål (inom en tätort). Orange bottenfärg gäller för tillfälliga omläggningar (ex vägarbete). Grön bottenfärg gäller för motorväg/motortrafikled/ vägnr för europaväg. Informationen kan gälla: Hinder, kurvor och andra faror. Upplysningar om vägarbete, trafikomläggning och olycka. Det kan också vara andra upplysningar för ex: övergångsställe, parkeringsplats, mötesplats och tätbebyggt område.



**Tilläggstavlor:** för att du ska veta hur/när ett vägmärke gäller finns det ibland tilläggstavlor som visar detta. Tilläggstavlan begränsar eller förtydligar det vägmärke som gäller. Det kan gälla tidsgränser, avstånd, vikter, handikapp (syn/hörsel), vägsträckor mm.

**Siffrorna har följande betydelse:**

- Svarta eller vita = Vardag, måndag till fredag
- Svarta eller vita inom parentes = lördag och dag före helgdag.
- Röda = söndagar och helgdagar



# Hastighet

## Regler om rätt hastighet



Om vi skulle kunna bygga alla vägar utan korsningar, så skulle vi inte ha många trafikolyckor. Vi skulle å andra sidan ha en väldig mängd olika vägar. Tänk dig en väg till varje plats? Nej det är omöjligt och skulle inte fungera. Vi får istället fundera på när vägarna byggdes och hur det såg ut då. De flesta vägar som vi har i vårt vägsystem är gamla. Städerna och det gatusystem som finns där, är ofta mer än hundra år, ibland äldre. Gator och vägar byggdes när människorna färdades med hästar och vagnar. Det var naturligt att vägen gick nära bebyggelse, och ibland även igenom gårdar. Anledningen var att man skulle kunna lasta, lossa och transportera effektivt. Detta fungerade bra, eftersom hastigheterna då var helt annorlunda.

Om du springer riktigt fort, kan du en kort stund komma upp i en för oss hög fart. Efter en liten stund, måste du minska ner farten till gång. Då vet du med vilken hastighet vi människor är anpassade till. När vi nu flyttar oss fram till dagens trafik och våra moderna fordon, inser vi att det vi kallar trafik, har blivit ett problem. Vi har en kombination av ett gammalt och ett nytt vägsystem. Dagens fordon går smidigt och snabbt. Förare gör ibland misstag beroende på de hastigheter som fordonen kan köras i. Den svagaste länken i "kedjan" Vägen- Fordonet- **Föraren**, är som du förstår föraren. Människan är begränsad och hinner inte alltid med. De flesta olyckor som inträffar på våra vägar, kan förklaras med felbeteenden av förare.

### Vilka fel har du sett andra förare göra?

---

---

---

---

I lagtexten finns ett uttryck om "**tillräckligt låg hastighet**"

Det betyder att du inte får köra för fort. Du måste alltid kunna stanna din moped i alla situationer. Du behöver inte köra fort för att köra "för fort". Om du skulle köra på någon, beror det nästan alltid just på att du inte hinner med och att du blir överraskad. För att undvika olyckor, ska du förbereda dig när du kör. Om du tittar långt fram och vid sidan av vägen, upptäcker du tidigare korsningar, bilar, cyklister, barn och annat som du annars kan bli överraskad av. Minska farten, bromsa, var beredd att stanna! - Använd din fantasi - Tänk på vad som kan hända om o.s.v. Det behöver inte vara du som gör fel. Vi är så många i trafiken. Du kanske "bara" råkar befinna dig på fel plats vid fel tidpunkt. Därför måste du alltid vara beredd att andra gör fel. Om en bilförare gör ett misstag och kör på dig, så är det alltid du som skadas mest. Det är klen tröst att veta: Det var hans fel, om du får ligga på sjukhus eller något ännu värre.



**Var rädd om dig, vi vill behålla dig som du är, kör försiktigt!**

### Att diskutera:

#### **Varför ska du hålla tillräckligt låg hastighet här?**

- Inom tätbebyggt område.
- När sikten är nedsatt.
- Dåligt väder eller mörker.
- Där korsande trafik kan förekomma.
- I skarpa kurvor.
- Där sikten är skymd.
- Vid möte på smala vägar.
- När du närmar dig en järnvägsövergång.
- När du närmar dig barn, äldre, handikappade.
- Vid vägarbete.
- När du närmar dig spårvagn, buss, skolskjuts, som stannar för på eller avstigning.
- Förbi olycksplats.

## Övergångsställe

Det finns bevakade och obevakade övergångsställen. Du kan se om övergångsstället är bevakat om trafiken regleras med trafiksignaler eller av en polis. Du ska följa anvisningarna från polisen i första hand och i andra hand trafiksignalen. Om gående går ut på övergångsstället på "rätt sätt" (att de har grönt ljus) ska du låta dem passera. Det gäller även om du ska korsa övergångsstället, eller om du ska svänga i korsningen. Gående måste följa sina trafiksignaler, men kan kanske överraska dig genom att gå ut på gatan även om de har rött ljus. Sök ögonkontakt och var beredd att stanna din moped.



Ett övergångsställe är obevakat om det endast finns vägmarkering eller vägmärke. Du har väjningsplikt mot gående som har gått ut på eller just ska gå ut på ett obevakat övergångsställe. Sänk farten i god tid, anpassa farten så att du inte behöver göra hårda inbromsningar, eller stanna på övergångsstället. Väjningsplikt innebär att du ska:

- **I god tid sänka farten eller stanna.**
- **Köra vidare endast om det kan ske utan fara eller hinder.**

De regler som gäller vid övergångsställen är till för att undvika olyckor. Om du inte tänker på det, kan du orsaka svåra olyckor, och du riskerar även att få höga böter. (Fråga din lärare hur högt bötesbeloppet är vid sådana situationer)

**TIPS!** Om du sänker farten i god tid, så vågar gående gå över gatan tidigare, och du kanske inte behöver stanna din moped – smidigare för både gående och för dig som kör! En cykelöverfart är "- en del av en väg som är avsedd att användas av cyklande eller förare av moped klass II för att korsa en körbana eller en cykelbana. Cykelöverfart anges med vägmarkering." (Ta reda på hur markeringen ser ut.)

Ibland är cykelöverfarten upphöjd för att fordon ska köra sakta. Cykelöverfarten är obevakad om trafiken inte regleras av trafiksignal eller polisman.

**Anpassa farten i god tid, så att det inte uppstår fara för dem som är ute på cykelöverfarten!**



När du ska svänga i en korsning och ska passera en obebakad cykelöverfart, ska du köra med låg fart och ge gående, cyklister och mopedförare klass II som är ute på eller just ska ut på cykelöverfarten tillfälle att passera.

***Anpassa farten i god tid, sök ögonkontakt med de som ska passera cykelöverfarten.***

**TIPS!** Om ex en cyklist ser att du minskar farten i god tid, så kan cyklisten köra vidare utan att tveka. Det innebär att du kanske slipper att stanna, och kan köra vidare på ett "smidigt" sätt. **OBS! Det finns ofta ett övergångsställe i anslutning till cykelöverfart.**

**"En cykelöverfart är bevakad om trafiken regleras av trafiksignaler eller av polisman."**

1. Om det finns trafiksignaler ska du följa dem om inte polisman visar annat.
2. Vid en bevakad cykelöverfart ska du lämna cyklister, och mopedförare klass II som på rätt sätt kört ut på cykelöverfarten, möjlighet att passera. Detta gäller även om du enligt trafiksignalen får passera cykelöverfarten.
3. När du ska svänga i en korsning med trafiksignaler, och ska passera en bevakad cykelöverfart, ska du ge cyklister och mopedförare klass II, som på rätt sätt kört ut på eller just ska köra ut på cykelöverfarten, möjlighet att köra före dig.

Uttrycket i texten "på rätt sätt" innebär att trafikanten har grönt ljus/grön "gubbe"

Om det saknas cykelöverfart, har cyklister/mopedförare klass II väjningsplikt, när de ska köra in på en väg från en cykelbana.

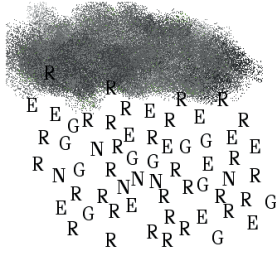
## **Cykelpassager**

Platser där cyklister/mopedförare klass II korsar en väg kallas ibland "cykelpassager"

### **De kan:**

- Vara upphöjda, för att förare på vägen ska minska farten.
- Ha refug som delar vägen i körfält
- Eller en plats där man inte har gjort någonting särskilt för att visa situationen.

**OBS!** Här finns inga speciella trafikregler. Det som gäller är att alla trafikanter ska vara hänsynsfulla, så att inte trafikolyckor sker. Om det händer trafikolycka här, får försäkringsbolagen, eller vid svårare olyckor tingsrätten utreda och döma till ansvar. Du kan alltid ställas till ansvar för dina beslut, när du kör mopeden. Anpassa dig till olika trafiksituationer, så kan du lättare skapa säkerhetsmarginaler.



## Väglag (regn)

**Tänk på:** Markeringar är mycket hala när de blir blöta vid regn. Undvik därför att köra på de vita markeringarna vid t ex övergångsställen. Det kan du göra även vid bra väglag, så fungerar det automatiskt när du behöver det.

## Väjningsplikt – Korsningsregler



Väjningsplikt innebär att förare ska lämna företräde åt andra trafikanter. Om du ska lämna företräde, måste du tydligt visa andra trafikanter din avsikt att vänta på dem. Du får inte köra på ett sådant sätt att andra tvingas minska farten eller bromsa för dig. Då har du inte förstått innebörden i att "lämna företräde".

Det är framför allt tre saker du måste ta hänsyn till, när du bedömer om du ska köra eller om du ska vänta på andra trafikanter.

- 1, Vad är det för fordon? Hur många är det. Finns det något jag inte ser just nu?
- 2, Vad är det för avstånd till fordonen? Hur många meter är det till bilen /cykeln?
- 3, Vilken hastighet har fordonen som jag ska vänta på?

### REGLER DU SKA FÖLJA!

**Högerregeln:** saknas vägmärken eller andra anvisningar ska du lämna trafik från höger företräde. Se vägmärke, vägkorsning.

**Väjningsplikt:** vägmärke och vägmarkering visar var väjningsplikt finns. Tänk på filmen vi talade om i början av boken. Det gäller att se filmen många gånger.

**Stopplikt:** vägmärke och vägmarkering visar var stopplikt finns.



**Exempel:** Om avståndet är lika långt till en bil som till en cyklist, kan du kanske köra utan att hindra cyklisten. Kör du före bilen, kan det bli en olycka. Det är hela tiden olika bedömningar som du måste göra. Att alltid uppfatta allt rätt och aldrig felbedöma situationer finns det ingen människa som klarar. Därför är det viktigt att du inte stressar, utan ger dig själv gott om tid. Det tar många år av träning, innan du får rutin och erfarenhet av hastighet och avståndsbedömningar

**Reglerna gäller för alla fordonstyper. (Undantag – utryckningsfordon.)**

Förare av utryckningsfordon har naturligtvis ansvar för sin körning, men det är erfarna förare som vet att alla inte lämnar företräde åt dem.

**Huvudledsregeln:** när du närmar dig en huvudled ska du lämna företräde. Du ser det på vägmärke/vägmarkering. När du kör på huvudled, ser du det på vägmärket. (huvudled) Efter varje korsning ska ett nytt huvudledsmärke vara uppsatt. Ofta ser du vägmärket innan du upptäcker korsningen. Du måste ha uppsikt vid alla korsningar, för alla ser inte dig!!



**Utfartsregeln:** när du kör ut på en väg från: bensinstation, parkeringsplats, gågata, gångfartsområde, cykelbana, garage, fastighet, tomt, stig, ägoväg, terrängen, startar från vädkanten, vägrenen, måste du lämna företräde åt andra fordon på vägen.

**Bussregeln:** där hastigheten är 50 km/h eller lägre, måste förare som närmar sig busshållplats, lämna företräde åt buss som ger tecken med körriktningsvisare.



**Svängregler:** Före en sväng måste du lämna företräde åt mopedister, cyklister och gående som korsar den körbana du svänger in på. Du ska vara uppmärksam på den trafik som kommer bakom och vid sidan om dig. Titta vad som finns där innan du påbörjar en sväng. Vid vänstersväng måste du vara extra uppmärksam och lämna företräde åt mötande trafik och trafik från höger.



### Stopplikt

- vid vägmärket **STOP** måste du stanna helt och lämna företräde.
- Stanna vid stopplinjen.
- Saknas stopplinje (ex grusväg) ska du stanna där du ser och syns. Alla fordon ska stanna vid stopplinjen (även om de stannat tidigare i kö)
- Du måste stanna även om det inte kommer någon trafik

Leta upp de vägmärken som reglerar olika väjningsplikter.

Hur många blev det?

---

Vilka vägmärken varnar/förbereder dig för korsningar?

---

Diskutera vilka problem som kan uppstå i korsningar



## Att stanna och parkera

När du kör din moped måste du känna till reglerna om stannande/parkering. Leta upp de vägmärken som visar förbud att stanna och förbud att parkera. (Ser du att det är två röda linjer där det är förbud att stanna?)



**Tips :** Det är två N i stanna också, så kan du lättare skilja på vägmärkena.

Där du ser att det råder förbud att stanna, får du endast stanna din moped om trafiken tvingar dig till det. (ex kökörning, olycka, om någon går över gatan eller om det blir fel på mopeden.)

### Här får du inte stanna

- På övergångsställe/cykelöverfart eller 10m före  
Tips: 2 parkerade personbilar är ungefär 10m
- I vägkorsning eller 10m från korsande vägens ytterkant.  
(gäller även i trevägskorsning)
- I ett spårområde
- I korsning mellan väg och järnväg
- I vägport och tunnel
- Vid gul heldragen vägmärkning (busshållplats)
- På backkrön och i kurva där sikten är skymd, eller i närheten.



**Anledningen till stoppförbuden är att fordonen skymmer sikten, och att förare kan bli överraskade. Där är olycksriskerna extra stora.**

### Här får du inte parkera

- Vid busshållplatser 20m före och 5m efter skylten (gul streckad linje). Du får endast stanna här för att släppa av eller ta upp passagerare
- Närmare än 30m före och efter järnväg/plankorsning. På körbanan bredvid annat fordon eller anordning (t ex container). Gäller inte om du parkerar bredvid två-hjuligt fordon
- På alla huvudleder
- Så att mopeden försvårar infarter till fastigheter
- Så att din moped hindrar andra att nå eller köra sitt fordon.
- Så att din moped med hjulen står utanför en P-luckas markering.  
**OBS** flera mopeder, mc, cyklar, får stå i samma P-lucka.
- Utan tillstånd parkera på P-plats för rörelsehindrade.



## Datumparkering

För att man ska kunna göra rent gatorna, ta bort snö och sköta sophantering, krävs att dessa fordon kommer fram. Då måste du parkera på rätt sida. Datumparkering börjar kl 24.00 (se på vägmärket). Förbudet gäller ett visst område, gata och en bestämd tid. Där förbudet upphör, finns ett slutmärke.

- **Regel:** Om det är jämnt datum, är det förbjudet att parkera vid jämnt husnummer. Om det är ojämnt datum är det förbjudet att parkera vid ojämnt husnummer. På tavlan anges vilka klockslag datumparkeringen gäller.



## Omkörning

Vanligtvis kör du om andra fordon till vänster. Du måste vara beredd på att andra förare inte har sett dig, utan svänger när du ska köra om. Förvissa dig alltid att du kan genomföra omkörningen på ett säkert sätt. Är det fritt från mötande trafik? Är vägsträckan tillräckligt lång? Finns det hinder eller korsningar? Vad händer bakom dig? Någon som tänker köra om dig? Vägmärket "omkörning förbjuden" innebär att man inte får köra om andra fordon med fler än två hjul. Fordon med fler hjul t.ex. en personbil är bredare och det innebär att sikten blir sämre samt att den som kör om kanske måste överträda vägens mitt. Omkörningsförbudet upphör med slutmärke



**Vilka fordon får du köra om, när du passerat "Omkörning förbjuden"? Rita av de vägmärken som reglerar omkörning förbjuden och slut på omkörningsförbud.**



### Tips!

När du planerar att köra om en cyklist, annan mopedist eller mc, måste du vara försiktig. De kan alltid bli överraskade av dig. De ser dig inte alltid. De hör dig inte alltid. Moderna mopeder går mycket tyst, och det kan överraska många, speciellt barn, äldre, hörsel- och synskadade.

**Minska farten lite, var beredd på att den du ska köra om kan svänga framför dig! En cyklist som slutar att trampa på pedalerna före en korsning ska oftast svänga, eller stanna. Alla cyklister/mopedister ger inte tecken. Se upp!**

När du kör i en tätort finns det platser där det är förbjudet att göra omkörningar. Du måste förstå varför reglerna finns, för att du ska följa dem. Din lärare kommer ge dig olika exempel på platser som ni känner till, där omkörning är förbjuden. Vanligast är att vi kör om ett annat fordon på vänster sida, men det finns undantag.

### **Allmänt omkörningsförbud.**

- Om fordon framför dig ger tecken för omkörning, eller körfältsbyte.
- Om fordon bakom dig har påbörjat omkörning av dig.
- Om det finns mötande trafik eller något hinder i körfältet du ska använda vid omkörningen.
- Om du inte kan köra tillbaka till höger, utan att utsätta andra trafikanter för fara.

### **Platser med omkörningsförbud.**

- Strax före eller på obevakad cykelöverfart/övergångsställe.
- Före en korsning där högerregeln gäller.
  - **Undantag:** Du får köra om två-hjuliga fordon.
  - **Undantag:** Du får passera – köra förbi fordon på höger sida om det fordonet visar att det ska svänga till vänster i korsningen.
- Före järnvägs korsning som saknar bommar eller trafiksignaler av samma typ som används i vägkorsningar.
  - **undantag:** Du får köra om två-hjuliga fordon.
- Strax före eller på backkrön.
  - **Undantag:** Du får köra om annat fordon om körbanan i din körriktning har minst två körfält där mötande trafik inte får köra.
- Där sikten är skymd strax före eller i kurva, om du kör över mitten på vägen.
- När du har möte, om du behöver köra över mitten på vägen.

### **Omkörning får ske vid vägkorsning:**

- När trafiken regleras av polis eller trafiksignal
- När fordon på korsande väg har väjningsplikt till dig. (slå upp vägmärken)

### **Omkörning tillåten på höger sida.**

När du kör i på väg med minst två markerade (linjer på vägen) körfält, och högsta tillåtna hastigheten är max 70 km/tim, kan du köra om annat fordon till vänster *eller* höger sida.

### **Omkörning av spårvagn.**

Spårvagnar kör ofta i mitten av gatan. Här måste du ibland köra om dem på höger sida. Du kan bli överraskad av korsningar, cykelöverfarter/övergångsställen. Om gatan är enkelriktad eller om markeringar/vägmärken visar dig körriktning, kan du få köra till vänster om spårvagnen. Ibland kan skenorna vara placerade nära en trottoar, eller en byggnad. Här finns en stor risk att du kan bli trängd av spårvagnen. Se upp, håll dig på avstånd.

**Strax före eller på obevakade cykelöverfarter/övergångsställen är det förbjudet att köra om spårvagnen. När spårvagnen stannat vid hållplats som saknar refug, ska du stanna och lämna passagerare möjlighet att gå över vägen.**



## Omkörning av vägmaskin.

En vägmaskin är ett fordon som används i samband med vägarbeten eller arbeten i samband med vägen. Det finns gul/orangea roterande varningsljus på dessa fordon. När du ska passera (köra förbi med låg fart) vägmaskiner, kan du välja den sidan som är mest lämplig. Se dig noga för, och var beredd att stanna.

### ***Kom ihåg:***

***Du kör ett litet fordon som andra kan ha svårt att upptäcka.***

Vilket fordon tycker du själv är lättast att se när du är i trafiken?

**Bussen eller cykeln?**

**Varför är det så?**

Storleken naturligtvis! En annan förklaring kan vara att bussen är ett större hot mot dig. Om du skulle krocka med bussen, inser du säkert att skadorna skulle bli värre. Cykeln ser vi inte som ett hot, och därför förknippar vi inte den med någon fara. Där har vi ofta förklaringen till varför inte bilförare upptäcker två-hjulingar så lätt.

## **Mopedens plats på vägen**

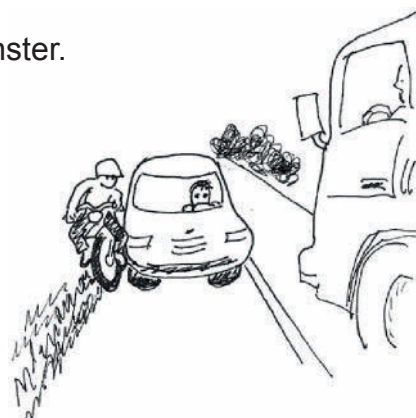
När du kör i trafiken, är det viktigt att du placerar din moped på rätt sätt. Då blir det lättare för andra trafikanterna att förstå vad du tänker göra. Du blir tydlig, du syns bättre och olycksrisken minskar.

- Kör på vägredden där sådan finns.
- Kör till höger i körfältet om vägren saknas.
- Vid vänstersväng från landsväg: Stå aldrig vid mittlinjen. Stanna istället till höger en bit innan korsningen, vänta tills det blir fritt från trafik, ge tecken, kör ut mot mittlinjen och sväng in på den andra vägen.

Om det finns ett särskilt körfält för vänstersvängande, använd detta. Var försiktig vid byte till körfältet för vänstersvängande och glöm inte att ge tecken.

I stadstrafik

- Kör till höger i körfältet.
- Vid vänstersväng: Kör ut mot mittlinjen och sväng vänster.
- Kom ihåg att ge tecken.



## Regler

### Placera alltid din moped, så du får plats med möte.

- Vid högersväng måste du hålla dig intill högerkanten även efter svängen (om du "krockar" med mötande i svängen gäller högerregeln).
- Du måste kunna stanna och släppa förbi gående!
- Cyklister/mopedister klass II kan köra om dig på höger sida!

### Vänstersväng

Vid vänstersväng måste du i god tid planera för dig själv och andra.

1. **Uppsikt:** Titta vad du har för trafik bakom, vid vänster sidan, och framför dig.
2. **Tecken:** Slå på körriktningsvisaren i god tid (låt tecknet verka 6-8 sek)
3. **Placering:** Kör mopeden mitt i vänster körfält eller intill mitten på vägen.

Innan du svänger måste du kontrollera trafiken bakom, framför och in på den vägen du ska köra. Du har väjningsplikt mot mötande trafik (kan vara svårt att upptäcka när det är mycket trafik) och trafikanter vid övergångsställen/cykelöverfarter.

## Enkelriktad väg

För att trafiken ska kunna gå smidigare och undvika trafikstockningar, kan vissa vägar vara enkelriktade.

**Leta upp de vägmärken som visar att trafiken är enkelriktad. Rita dem här!**

---

När du kör rakt fram: Välj höger körfält. Om vägen är enkelriktad efter korsningar, kan du även välja vänster körfält, om det gagnar din körning.

**Vid högersväng:** Gör som "vanligt", kontrollera om den väg du svänger in på är enkelriktad eller dubbelriktad (se efter vägmärken).

**Vid vänstersväng:** Placera mopeden mitt i vänster körfält, eller intill vägens vänstra sida om det är lämpligt. Kontrollera om vägen du svänger in på är enkelriktad eller dubbelriktad. Klass II mopeden ska använda ev. cykelöverfart om sådan finns.

**Tänk på:** förare kan av misstag köra mot trafiken på enkelriktade vägar. Se dig alltid för och räkna med att möta någon.

**Vilka trafikanter kan lättast missa att vägen är enkelriktad?**

**Svar:**

---

**Diskutera varför?**

## Cirkulationsplats



Cirkulationsplatser är en bra lösning för att trafikanter ska ha möjlighet att köra på ett smidigt sätt. Några fördelar med cirkulationsplatser är att farten blir lägre, samspelet och ögonkontakt mellan förare ökar. Fordon behöver inte stå i kö och vänta på annan trafik i samma utsträckning som i korsningar. Det är en stor fördel för vår miljö, om fordon kan köra med lägre fart, och undvika att stå i köer. Trafiksäkerheten ökar för alla trafikanter.

Ibland säger vi "rondell" när vi menar cirkulationsplats. Det kan vara bra att veta att "rondellen" är den runda yta som finns i mitten på cirkulationsplatser.

**När du närmar dig en cirkulationsplats**, finns det vägmärken som varnar dig, och visar att det är en cirkulationsplats. Innan du kör in i cirkulationsplatsen, ska du anpassa farten, placera mopeden på rätt sätt. Grundplaceringar är att du håller högerplacering när du kör rakt fram, eller ska svänga höger. Placera mopeden mot mitten av vägen, och intill vänster refug, om du ska svänga vänster eller vända.

Du har väjningsplikt mot gående, och trafik som finns i cirkulationsplatsen, innan du får köra in där. Det händer att även cyklister/mopedister finns på cykelöverfarter här. Anpassa farten och sök ögonkontakt, så kan du förhindra olyckstillbud. All körning in i cirkulationsplats är att betrakta som körning rakt fram. Det finns inget krav på att ge tecken här. Det är inte förbjudet att ge tecken, om det skulle gynna säkerheten, och göra körningen tydligare (ex små cirkulationsplatser)

### **Inne i cirkulationsplatsen:**

- Anpassa farten och avståndet till andra fordon.
- När du byter körfält eller flyttar dig i sidled ska du ge tecken.
- Du får byta körfält endast om det kan ske utan hinder för andra förare som finns bredvid dig.
- Ser du att en förare framför/bredvid dig vill byta körfält, ska du underlätta körfältsbytet.

### **När du ska lämna cirkulationsplatsen:**

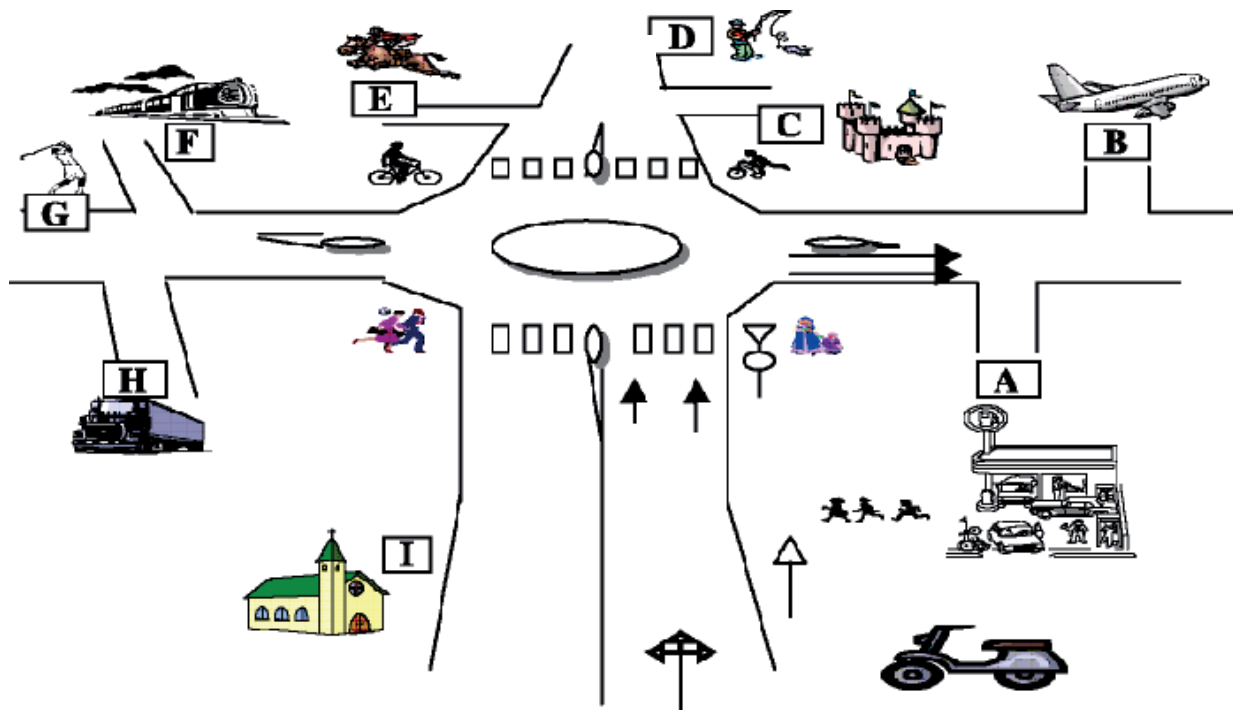
När du ska lämna cirkulationsplatsen, gör du en högersväng. Därför ska du ge tecken till höger. Grundregeln är att du helst kör ut från cirkulationsplatsen från höger körfält. Planera ditt byte av körfält i god tid, och var uppmärksam på trafiken som finns bakom och till höger om dig. Om det finns övergångsställe och cykelöverfart i anslutning till cirkulationsplatsen, måste du lämna företräde till de trafikanter som finns där, innan du lämnar cirkulationsplatsen, Anpassa farten, så att du kan stanna din moped mjukt. Risken finns annars att du blir påkörd bakifrån, om du gör en hård plötslig inbromsning.



**Uppgift:** Rita vägmärken och placeringar när du ska köra till: A, B, C, D, E, F, G, H, I (Se bild)

1. Vilka risker ser du?
2. Var kan det hända olyckor?
3. Varför?

**Diskutera på lektionen!**



## Järnvägs korsningar – Plankorsningar

När du närmar dig korsningar med tåg, spårvagn och trafik blir du förvarnad av vägmärken. Det finns korsningar med eller utan bommar. Där det finns bommar ser du också ljus- och ljudsignaler. Där det saknas bommar kan det finnas olika typer av varningsanordningar t ex ljus- och/eller ljudsignaler.



Det finns järnvägs korsningar som helt saknar varningsanordningar, där det endast finns kryssmärken.

Om du ska passera en järnväg, ska du alltid ta det försiktigt och se dig för. Det har alla som kör i trafiken hört, men fortfarande "händer" det olyckor.

### Varför?

De flesta som blir påkörda av tåget, är ofta de förare som bor i närheten av järnvägen, och har passerat korsningen otaliga gånger. De kanske kör över järnvägen flera gånger varje dag. Till slut avtar vaksamheten att se efter tåg, eftersom det aldrig (tror vi) blir fel på signalerna. Låt dig inte luras. Se dig alltid för!

### Uppgift:

Finns det något annat som du brukar göra, där du bortser från olycksrisker?  
För att inte **Du** ska råka illa ut när du passerar järnvägs korsningar ska du alltid tänka på att TÅGET inte kan stanna för dig, det är du som måste kunna stanna för tåget..

### Tänk på:

- Du får inte stanna på spåret i korsningen. När du kör i kö kan det vara lätt att glömma detta.
- Du får inte parkera närmare än 30 m före och efter järnväg.
- Du får inte köra om andra fordon än tvåhjulingar om det saknas bommar.
- Finns bommar eller om korsningen har trafiksignal, är omkörningen tillåten.
- Rött ljus vid järnvägs korsning betyder **STOPP**. Du måste stanna.
- Vitt ljus vid järnvägs korsning betyder **JÄRNVÄG, se dig för!!**

### Uppgift:

Rita upp en järnvägs korsning. Sätt ut alla vägmärken som kan förekomma **LOKMÄRKE, GRINDMÄRKE, KRYSSMÄRKEN, AVSTÅNDSMÄRKEN, TILLÄGGSTAVLA MED PIL, STOPPMÄRKE.**



### TIPS!

Om du följer elledningen med blicken över banvallen kan du ofta lättare se om det kommer tåg. Loket har en ljuspunkt uppåt, och två ljuspunkter nere, så det ser ut som en trekant som kommer mot dig (helljus på lok).

Om STOP- märke finns, stannar du vid stopplinjen. Saknas sådan stannar du där du har god sikt, innan du kör över spåret

## Kan du köra din moped på rätt sätt?

Det här avsnittet handlar om naturlagar, köregenskaper och hur du själv kan förbereda dig för olika situationer när du kör. Det finns en hel del "övertaskningar" som du kan råka ut för. Dessa misstag, ger dig det som brukar kallas erfarenhet, kan du lära dig en del om här. Om du känner till dina begränsningar som förare, kan du undvika olyckor.

**Väggrepp:** kontakten mellan däcken och vägen kallas väggrepp eller friktion. Den ytan som är mot vägbanan, är inte större än plånet på en tändsticksask. Då förstår du att det kan vara lätt att förlora väggreppet om det blir halt av olika anledningar. Det kan vara halt och dåligt väglag året om. Is och snö på vintern känner du till, men även övriga årstider kan det vara halt.

**Regn (våt vägbanan):** om vägen är våt minskar friktionen avsevärt. Det innebär att du får längre bromssträcka och att hjulen kan låsa sig tidigare vid hård inbromsning. Däcken måste pressa undan vattnet på vägen för att mopedens ska behålla väggreppet. Om det är för litet mönsterdjup eller för mycket vatten, är risken stor att du råkar ut för vattenplaning och att du kör omkull. Undvik att köra på brunnslock och vägmarkeringar där blir det mycket halt.

**Varm asfalt:** när det är soligt och varmt kan asfalten "blöda". Då smälter asfalten och kan bli hal.

**Jord, lera, löv, gödsel:** på våren och hösten är risken stor att du kan bli överraskad av att väglaget kan ändras snabbt. Om du kör nära jordbruk måste du vara beredd på traktorer som drar upp lera och jord m.m. på vägen. När du ser löv på vägen, räkna med att det blir halt.

**Uppgift:**

Dra ett "sudd" (radergummi) på bordet, kolla friktionen. Håll lite vatten på, bordet och gör om det - vad blir skillnaden?

**Mopedens bromsar – Bromsteknik**

Mopeden har två bromsar. Frambromsen är den effektivaste och påverkar ca 60-70 % av bromskraften. Bakhjulsbromsen som påverkar 30-40 % är viktig för att behålla balansen och för att inte mopeden ska välta när du bromsar.

**Mjuk inbromsning:** när du ska stanna är det viktigt att du använder mopedens bromsar på rätt sätt. Kontrollera trafiken bakom dig. För att föraren bakom dig inte ska bli överraskad kan du tända bromsljuset på din moped. Det gör du genom att dra in greppet något. Då tänds bromslampan och därefter ansätter du bromsen.

Om du ska få full kontroll på inbromsningen ska du först ansätta bakbromsen och omedelbart därefter frambrömsen. Bromsa bestämt i början och lätta på bromstrycket efterhand som hastigheten sjunker. Titta långt fram - höj blicken!

Om du kör en fotväxlad moped, sätter du ner den fot du **inte** växlar med i marken. Då kan du lägga i startväxel snabbt och göra dig körklar.

**Hård inbromsning:** det är viktigt att du övar på att göra hårda inbromsningar ibland. Om det händer något du blir överraskad av, måste du reagera snabbt och riktigt. Du måste lära dig att känna på bromsarna när hjulet låser sig. Om hjulet låser och däcket släpar är risken stor att du kör omkull. Vid torrt väglag är risken liten, men om vägbanan är våt är risken stor att du låser hjulen.

**Öva:** För Klass 2 kör 25 km/tim. Håll blicken långt fram. Kolla att det inte är någon bakom dig! Bromsa vid ett bestämt mål. Ansätt bakbroms/ frambröms i rätt ordning. Bromsa hårt och bestämt tills du står stilla  
Öva på olika underlag (asfalt - grus) (torr - våt väg)

**Tänk på:**

Om det finns vatten på vägen, kan du få vattenplaning. På broar och viadukter är det mycket halt vid 0-gradig temperatur. Just när det börjar regna är det som halast eftersom regnet ännu inte sköljt rent vägbanan.

Om du skulle låsa bromsarna, släpp bromsarna genast. Anpassa hastigheten efter underlaget.



## Reaktion - Broms – Stoppsträcka

Många olyckor händer så fort. Efter en trafikolycka förklarar ofta förare att de inte hann med, att det bara "hände". Sanningen är istället att många förare inte förbereder sig för de situationer som vi kan förvänta oss i trafiken. Det finns människor som har brister i sitt beteende som förare av olika skäl. Orsakerna kan vara alltifrån stress, aggression, trötthet, brister i avsökning till alkohol och droger.

Vi ska förklara sambandet mellan reaktion- bromsning- stoppsträcka.

**Reaktion:** när du kör, får du en mängd information från trafikmiljön, som ska bearbetas av din hjärna. Mest information får du genom ögonen (synintryck). När sedan informationen ska bedömas, gäller det att vara skärpt så att du gör rätt. Det är så mycket att upptäcka och att besluta om varje sekund. Ny information kommer till dig hela tiden, du får aldrig en andra chans. Det är som att titta på en ishockeymatch på tv utan repris - hur många mål ser vi då? Det är som att titta på en film på bio. För att du ska uppfatta det som verkligt, måste du se 24 bilder/sekund.

Det är det i tempot som hjärnan får info och det är det som du måste hinna med. Om det plötsligt kommer info till hjärnan som säger "stanna", tar det en viss tid att skicka ut "budskapet" till händer och fötter som ska reagera och bromsa.

Detta kallas **reaktionstid** och den sträcka du kör under den tiden kallas **reaktionssträcka**.

Reaktionstiden kan vara olika lång och beror på hur förberedd du är!

Ser du t ex en korsning där trafik finns, bör du minska farten, ansätta bromsarna innan du kommer fram till korsningen. Då kan du stanna genast - **kort reaktionstid**.

Om en förare har "gas" in i en korsning, hinner han/ hon inte ens med att börja bromsa innan det är försent. Olyckan är ett faktum.

### Här ser du skillnaden på en smart och osmart förare - vem är du??

Normalt behöver vi ca: **1 sekund** för att hinna reagera.

#### Hur långt hinner du kör då?

Ett räkneexempel: Om man kör i 40 km/tim hinner man ca 12 m på en sekund

(det är en busslängd!!)

**Gör så här:** Sätt 3 gånger framför km/tim så omvandlar du det till m/s (meter per sekund)

ex:  $3 \times 30 \text{ km/tim} = 9 \text{ m/s}$   $3 \times 50 \text{ km/tim} = 15 \text{ m/s o.s.v.}$

Nu kan du själv se hur lång sträcka du tjänar på att hålla händerna på bromsen, så du kan bromsa genast

**Bromssträcka:** från det du ansätter bromsarna, tills mopeden står stilla, kallas bromssträcka. Det är inget konstigt med det. Hur lång den sträckan ska bli beror bl a på vilken hastighet du har, hur effektivt du kan bromsa, vilket skick mopedens bromsar- däck- stötdämpare är, väglaget och om du kör med last eller passagerare (tyngd) spelar också in. I kursen ingår praktiska övningar där du får öva effektiv bromsning och där du kan jämföra dina bromssträckor i olika hastigheter. En del mopeder kan ha ABS- bromsar. Det innebär att de är "låsning fria" och att bromstrycket automatiskt ligger på maxtryck utan att låsa hjulet, fastän du drar in greppen till max. Risken att du kör omkull minskar.

**Stoppsträcka:** om du lägger samman din reaktionssträcka och bromssträcka får du din stoppsträcka.

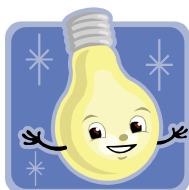
### Avstånd till fordonet framför dig. 3 sek regeln.

Nu vet du lite om hur det är att upptäcka, reagera, och bromsa din moped. Om du blir överraskad av något i trafiken, kommer du att förstå hur snabbt du kan förlora kontrollen över din körning.

När du kör, behöver du tid på dig för att fatta rätt beslut i många situationer. Bästa sättet att få tillräckligt med tid, är att sänka farten. Då hinner du med att tolka trafiksituationer. Om du kör bakom ett annat fordon, måste du vara beredd att föraren framför dig kanske tvingas göra en hård inbromsning. För att du inte ska köra in i fordonet framför dig, måste du ha tillräckligt avstånd framåt.

En bra regel för detta är **3-sek regeln**. Om fordonet framför dig kör förbi något vid sidan av vägen ex. en kantstolpe, vägmärke, eller något annat fast föremål som du ser, då börjar du räkna när fordonet framför dig just kör förbi föremålet. Det ska alltid vara minst 3 sek mellan dig och fordonet framför. 3 sek avgör du lättast om du säger "1001" – "1002" – "1003". Enkelt eller hur!

Det sker alltför många påkörningar bakifrån, tillämpar du 3-sek regeln undviker du dem



#### **TIPS:**

Om ni kör flera mopeder efter varandra, så undvik att placera er rakt bakom varandra. Placera din moped lite vid sidan istället. Du får bättre sikt framåt, och om du behöver bromsa, kör du inte på mopeden framför dig.

Ex: Skiss. (Rita placeringarna som tipset ovan anger)



## **Alkohol droger läkemedel**

För att kunna köra måste du vara i "bra form". Vår lagstiftning talar om att det är förbjudet att framföra ett motordrivet fordon om man är så påverkad av alkohol eller annat medel, att det inverkar på körningen. Polisen mäter alkoholhalten i blodet, som anges i vilken promillehalt som finns.

Det finns också möjlighet att mäta utandningsluften som ger milligram/ liter luft. Om en förare av motordrivna fordon: d.v.s. (alla fordon som har motor) har minst 0.2 promille alkohol i blodet eller 0,1 milligram/ liter utandningsluft alkohol så blir man dömd till böter eller fängelse i högst sex månader för **Rattfylleri**.





Du får inte heller köra om du är påverkad av andra "medel". Det innebär narkotika och vissa mediciner, som påverkar din förmåga att tänka klart och reagera snabbt. Sömnmedel, lugnande medicin och vissa allergimedel är exempel på sådana mediciner. Mediciner kan påverka och förlänga din reaktionstid!! Kontrollera med din läkare eller apoteket.

Om en förare har en alkoholhalt på minst 1,0 promille eller 0,5 milligram / liter utandningsluft, blir man dömd för **Grovt Rattfylleri**.

Straff för grovt rattfylleri, är fängelse i högst två år. Domstolen tar hänsyn till den åtalade och bedömer varje fall för sig. Straffen kan variera beroende på vad som har hänt och den åtalades ålder. För yngre personer (under 18 år) kan socialtjänsten få utreda och komma med åtgärder.

## Varför kör människor alkoholpåverkade?

Ca: 14 000 -15 000 förare varje dag kör påverkade. Det är nog många som inte vet att det är lika mycket alkohol i en 50 cl folköl som i 4 cl vodka eller whisky. Det är också så att alkoholpåverkade förare orsakar trafikolyckor där ungefär 150 -200 människor avlider varje år. Ett annat sätt att förstå vad det handlar om, är att tänka så här, 3-4 gånger i veckan året om, år efter år, måste människor anordna begravning för någon familjemedlem som avlidit i en alkoholrelaterad olycka. Det behöver inte "bara" vara den som är påverkad som råkar illa ut i alkohololyckor, det räcker att någon befinner sig på fel plats vid fel tidpunkt.



**Diskutera:** Finns det risk för att ni ska råka ut för "alkohololyckor" ?

När kan risken öka för detta? Varför är det så? Vad kan vi göra?

De flesta av oss håller med om att det både är farligt och onödigt att köra med alkohol i kroppen. Det tycker "alla" när de är nyktra. Problemet kommer när en del människor har druckit alkohol och hjärnan är påverkad av sprit. Då blir hjärnan begränsad att fatta riktiga beslut och kan lättare bortse från olika hinder och faror.

I sådana situationer kan människor ge sig ut och köra på våra vägar och vara en stor trafikfara både för sig själva och andra. Polisen gör ett stort arbete med att kontrollera och ta hand om berusade personer. Det bästa som kan hända en rattfull förare, är att polisen upptäcker det. Då kan den personen få hjälp med att förändra sitt beteende till det bättre.

Vi har **alla** ett ansvar för varandra i trafiken. Vi måste hjälpas åt att få bort droger och alkohol. Det är en av de största farorna för oss i trafiken.

**Uppgift:** Du och några kompisar är på fest på ett ställe och det finns öl och sprit där. Efter några timmar vill en kille köra in till stan, fastän han har druckit alkohol och du ser att han är berusad. **Vad gör du nu??**

Tala om vad man kan göra, och vad som kan hända om man inte gör något!  
Skriv upp förslag på hur vi ska göra, för att förare inte ska köra berusade.

Begreppet ”**dagen efter körning**” innebär i detta fall att förare kör fordon alkoholpåverkade utan att kanske vara medvetna om att så är fallet. Det kan vara så att en person druckit alkohol en kväll, utan att veta hur mycket alkohol han eller hon verkligen konsumerat. Många människor som dricker alkohol, vet inte **hur mycket** alkohol de druckit under en kväll, inte heller **hur** alkoholen förbränns, och **vilken tid** det tar för alkoholen att ”försvinna” från hjärnan och kroppen. För att du ska få en uppfattning om hur det fungerar, ska vi visa hur mycket alkohol det finns i olika drycker.

1 burk folköl 3,5% 50 cl = 4 cl 40% sprit.

1 burk starköl 5,5% 50 cl = 7 cl 40% sprit

1 burk starköl 7,0% 50 cl = 9 cl 40% sprit.

1 glas vin 11% 15 cl = 4 cl 40% sprit

½ flaska vin 11% 37,5 cl = 10 cl 40% sprit.

1 flaska vin 11% 75 cl = 20 cl 40% sprit

Källa : Apotekets råd om alkohol.

Levern är det organ inne i kroppen som ”förbränner” alkoholen. Levern är som ett reningsverk för kroppen, men har en begränsning i att ta hand om den alkohol som finns i blodet. Det går inte att påskynda leverns arbete att ta bort alkoholen. Vi räknar med att alkoholen kan försvinna med ca 1,5 – 2 cl alkohol/timme.

En del förare blir förvånade, att de fortfarande har alkohol i kroppen dagen efter de druckit.

#### Uppgift:

Tänk dig en person som druckit 5 burkar starköl 7,0%

1. Hur mycket alkohol blir det? : \_\_\_\_\_
2. Hur lång tid behöver kroppen (levern) för att alkoholen ska försvinna?: \_\_\_\_\_
3. När kan man räkna med att kunna köra igen?: \_\_\_\_\_

Personer som dricker sprit, vin, eller öl räknar kanske timmarna när de kan köra igen, men det finns olika faktorer som kan påverka om alkoholen är helt borta eller inte. Man kan inte med säkerhet ange vilken promillehalt man får i blodet, efter att ha druckit en viss mängd alkohol. Det kan variera från gång till gång, och varierar stort mellan olika människor.

Budskapet med den här texten är att du aldrig ska köra påverkad av sprit eller andra droger – följderna kan bli något du ångrar resten av livet.

Räkna med säkerhetsmarginaler i tid, innan du kör med mopeden igen.

Avstå från körning ”dagen efter”. Även om alkoholen har försvunnit från kroppen, så fungerar du inte lika bra som förare i trafiken.

Personer som dricker alkohol kan råka illa ut även om de inte kör eller är i trafiken. En mängd olyckor och skador kan förklaras med att påverkade människor inte handlar på samma sätt som om de varit nyktra. Det kan vara alltifrån slagsmål till att man tappar balansen och skadar sig om man faller på gatan.

Åldern då man börjar dricka alkohol är en avgörande faktor för alkoholskador.

En 15 åring som regelbundet dricker får mycket tidigare problem än någon som är vuxen. Om man börjar dricka alkohol som ung, får hjärnan och kroppen skador eftersom tonåringar inte har vuxit färdigt.

## Att köra på ett medvetet sätt?

När du kör moped är det viktigt att du upptäcker det som händer framför dig. Ögonen tar emot information, som bearbetas av din hjärna och som sedan ska fatta beslut om en mängd saker. Det ska vara rätt beslut och snabbt ska det gå.

Kom du ihåg "filmen"?

Ögonen bör vara i bra skick därför kan du kolla din syn ibland. Kan du se vad det är för symboler på vägmärken, på samma avstånd som andra ser? Kan du läsa tidningen utan problem? Hur ser du i mörker? Ser du en tydlig gräns mellan svart och vitt eller är det lite diffust? Om du är osäker kan du kontakta en optiker.

För att kunna upptäcka det som är viktigt när du kör, måste du ha en bra avsökning. Det innebär att du kan se långt fram på vägen samt att du även kan se vad som finns vid sidan av vägen, så du får en så bred uppsikt som möjligt.

**Ögonen fungerar så här:** om du ser rakt fram så har du ett litet område som du ser klart. Det är bara 1-2% av din totala syn. Detta lilla område är det som du använder för att känna igen ex symboler på vägmärken, och för att kunna läsa = Synskärpa

Ditt övriga synfält är ett "suddigt" område där du endast upptäcker ljus, färger, rörelse, storlek, former. Kolla hur brett du kan se, genom att hålla armarna ut från kroppen och rör på fingrarna. När vi står stilla ser vi ca: 180 grader. Om du kör minskar din bredd på din syn. Om hastigheten ökar blir din synbredd mindre, ju fortare du kör. Därför är det viktigt för dig att flytta din synskärpa, och se vid sidan av vägen på ett planerat sätt.

### **En övning:**

Fäst blicken på bakljuset på en bil. Försök att läsa bilens registreringsnummer, utan att flytta blicken. Det går inte. Du upptäcker att vår synskärpa är begränsad. Nu förstår du att det är viktigt att flytta synen (Avsökningen) så brett som möjligt.

### **Så här kan du göra:**

Titta långt fram på gatan när du kör. Försök även att se vad som händer på trottoarerna och vid de utfarer som finns. När du närmar dig parkerade bilar kan du se om det finns någon i eller bredvid bilen. På långt avstånd, kan du lätt se under en bil om det finns barn eller djur på andra sidan. Sakta ner farten, tag ut avstånd till bilen, en bildörr kan snabbt öppnas framför dig. Tänk på att barn inte kan bedöma avstånd och hastighet till fordon och kan plötsligt springa ut framför dig!! Du måste vara beredd att stanna - använd din fantasi!

Snart märker du mycket som händer vid sidan om vägen, och att du även måste vara beredd på det. Du måste ha kontroll på vad som sker bakom dig också.

### **Här är några tillfällen då du måste vara särskilt uppmärksam på trafik bakom dig:**

- När du ska stanna din moped.
- När du närmar dig korsningar
- När du närmar dig övergångsställen/cykelöverfarer.
- När du närmar dig bussar/spårvagnar vid hållplats
- När du ska svänga eller byta körfält, eller flytta dig i sidled.
- När du ska vända.
- När du ska parkera.



## Uppsikt i korsningar

Många olyckor inträffar i korsningar. Anledningen till olyckor varierar, men ofta kan förklaringen vara att förare brister i sin uppsikt i korsningar. Om förare har för hög fart och dessutom har en bristfällig och felaktig avsökning kan resultatet bli trafikolyckor. När du har lärt dig att se dig för på rätt sätt, kan du känna dig tryggare, men tänk på att andra kan göra fel.

### Gör så här:

Om du närmar dig en korsning och ska köra rakt fram. Kolla trafiken bakom dig i god tid, innan du bromsar ner farten.

Titta om det finns några anvisningar (vägmärken) som du ska följa. Om vägmärken saknas gäller **Högerregeln**.

När du kommer närmare korsningen ska du titta så tidigt som möjligt efter annan trafik. Titta först åt det håll du har bäst sikt åt. Titta gärna över, mellan staket och häckar. Anpassa hastigheten så du hinner med.

När du kommer fram till korsningen, ska du se dig för på samma sätt som om du ska gå över en gata!

- Åt vilket håll tittar du först?
- Varför gör du det?



Titta först åt vänster (**trafiken är närmast dig här**)

Sedan ser du rakt fram (**upptäck om det är någon som går/cyklar på andra sidan korsningen**).

Därefter ser du till höger i korsningen, var beredd att lämna företräde - stanna.

Du avslutar med en blick till vänster, för att vara säker att det är fritt där.

När du ser att du kan köra vidare och är ungefär i mitten på korsningen, kan du släppa bromsarna.

## När du ska svänga till höger

När du planerar en högersväng, ska du i god tid visa andra trafikanter att du tänker svänga. Planera din sväng i god tid, ca ett kvarter eller 150m om du kör på landsväg.

Titta först bakåt och till höger om dig, för att upptäcka trafikanter där.

Titta särskilt efter trafikanter på gång/cykelbanor.

Ge tecken med körriktningvisaren, och låt tecknet verka några sekunder.

Placera mopeden till höger.

Stanna och lämna företräde åt de som ska passera övergångsställe/ cykelöverfart. Kolla vad det finns för vägmärken/ regler på den nya gatan.

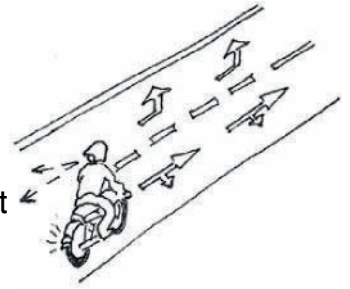
## När du ska svänga till vänster

**Stadstrafik:** när du planerar en vänstersväng i stadstrafik, ska du i god tid visa andra trafikanter att du tänker svänga. Titta först bakom och till vänster om dig för att upptäcka trafiken där.

Ge tecken med körriktningsvisaren, och eventuellt med vänster arm.

En bilist bakom dig ser lättare din arm, än en lampa som blinkar.

Placera mopeden mot mitten på gatan, eller i lämpligt körfält för fortsatt färd.



- **Tänk på väjningsregler som gäller i korsningen.**
- **Släpp förbi mötande trafik, samt trafikanter på övergångsställe/cykelöverfart.**
- **Titta efter anvisningar/vägmärken på den nya gatan.**

**Landsväg:** om du kör på landsväg ska du planera en sväng på samma sätt som i stadstrafik. Tänk på att trafiken i allmänhet kör med högre hastighet här och det kan överraska förare som kör långsammare.

Om trafiken är tät på landsvägen och du ska svänga till vänster, finns det en stor risk att du blir stående mitt i vägen. Risken att du blir påkörd av trafik bakom dig är stor. Utsätt dig aldrig för det. Det finns andra sätt.

### Gör så här:

Stanna din moped intill högerkanten på vägen. Släpp förbi all trafik bakom och framför dig. Här står du skyddat, och kan vänta i lugn och ro.

När det blir fritt från annan trafik, kan du ge vänstertecken, köra ut mot mitten på vägen och svänga.

Om det är dålig sikt, backkrön, kurva eller annan svår situation, kan du köra vidare och sedan vända där du har kontroll över trafiken.

Ibland finns skyddszoner för vänstersvängande trafik. Då kan du planera din sväng, och placera dig mitt i körfältet, vänta på mötande trafik och svänga.

## Körriktningsvisarna

Du ska ge tecken i god tid, så att andra trafikanter hinner uppfatta hur du tänker köra. Att du gett tecken fritar dig inte från ansvar om en olycka skulle hända!

Det händer ibland att mc/mopedförare glömmar sitt tecken och kör vidare med tecken påslaget. Risken för missförstånd och olyckor är som du förstår stor. Kolla regelbundet att du inte råkar ut för detta!!



### Du ska ge tecken när:

- Du startar från väg/trottoarkant.
- Du ska svänga eller vända.
- Du ska ändra mopedens placering i sidled. Körfältsbyte/omkörning.



## Strålkastare Helljus/Halvljus

Din moped är utrustad med strålkastare. Ljuset från den, har du nytta av, dels av att den belyser vägen när det är nedsatt sikt och att du upptäcks av andra trafikanter när du kör. Det är viktigt att du kollar att strålkastaren fungerar innan du kör. När du startat mopeden och ljuset är på så sätt din hand framför lampan, så märker du om den fungerar. Skulle den vara sönder, så byt lampan genast. **Det är farligt att inte synas i trafiken.**



När du kör ska du ha halvljus på för att synas. Om du kör i mörker ska du ha helljus på för att få längre siktsträcka.

Vid möte ska du blända av till halvljus för att inte andra förare ska bli bländade.

### Tänk på att blända av till halvljus vid dessa tillfällen:

- Mötande fordon.
- Möte med tåg, spårvagn och båt/fartyg där du kan blända förare.
- När du kör bakom annat fordon, där du kan blända genom speglar.
- På väg där belysningen är tillfredställande. (gatubelysning finns)

När du möter annat fordon ska du blända av till halvljus när du riskerar att blända föraren, eller när du själv blir irriterad av mötandes fordons ljus. Du ska slå på ditt helljus precis när du möter det andra fordonet. Titta inte in i den mötandes ljus, utan titta långt fram efter högerkanten på vägen.

**OBS! Du ska inte blända av för gående - det är viktigt att du ser dem!!**

## Platser där du inte får köra

Du får köra på gator och vägar där inte vägmärken förbjuder dig eller reglerar trafiken på olika sätt. Var uppmärksam på anvisningar så du inte kör där det är förbjudet.

**Motorväg / motortrafikled:** är vägar där det är förbjudet att köra moped. Du ser att det är sådana vägar genom vägmärken (slå upp dem).



**Cykel- och mopedbana:** här får du köra moped klass II, men inte moped klass I.



**Förbud mot trafik med motorcykel och moped klass I:**

Här får du köra cykel och moped klass II, men inte moped klass I.



## Att köra med passagerare

Om du ska köra med passagerare **har du ansvar** för den som åker med. Du ska alltid se till att den som åker med dig har rätt skyddsutrustning och att din passagerare sitter på rätt sätt. Mopeden får en annan tyngd, som kan förändra köregenskaper och överraska dig. Våghållning, balans och styrning blir förändrade. När du ska stanna kan broms sträckan bli längre.

Om du kör i uppförsbacke kan mopeden lättare stegra sig och du kan förlora kontrollen.

Du får inte ha fler passagerare än vad mopeden är byggd för. (Se reg. beviset)

Du och passageraren måste sitta på rätt sätt och luta er på samma sätt för att du ska kunna köra riktigt. Ni måste ha kroppskontakt hela tiden och även din passagerare måste ha blicken på trafiken. Om ni lutar åt olika håll kan du lätt förlora balansen över mopeden. Öva på att ha passagerare innan du kör i trafik. Öva balans och bromsning.

## Skyddsutrustning och krav på hjälm



Den som har ramlat och skrapat sig på huden, vet om att det gör ont! Det räcker med att du ramlar på gatan när du går eller springer så kan du få en otäck skada. Om du skulle köra omkull eller bli påkörd måste du ha kläder som kan skydda dig mot de slipskador som uppstår när du glider på vägen. Kläderna ska även hålla värmen på dig så du inte blir avkyld. Då blir du stel och kan inte reagera tillräckligt snabbt.

När det är varmt på sommaren finns det en del som bara har kortbyxor och T-shirt på sig när de kör. Efter en omkullkörning ångrar de flesta det. Du bör ha kläder som skyddar mot slipskador och handskar. skor eller stövlar som skyddar dina fötter. Ett ryggskydd som kan ta upp slag på ryggraden är ett bra sätt att skydda sig och kan förhindra att du måste sitta i rullstol efter en olycka.

**Valet är ditt, men tänk efter före!**

## Krav på hjälm

När du kör din moped måste du och din passagerare ha godkänd hjälm. Du kan se att hjälmen är godkänd med ett märke som är fastsytt på insidan av hjälmen. Det finns olika typer av hjälmar.

**Integralhjälm** är en hjälm som skyddar hela huvudet och hakpartiet och har ett visir som man kan fälla ner och skydda ögonen.



**Jethjälm** är en öppen hjälm som inte skyddar hakpartiet, där du kan ha glasögon för att skydda ögonen. Tänk på att du inte får måla hjälmen eller att sätta på egna dekaler. Det kan påverka hjälmens hållfasthet, som gör att den inte skyddar så bra. Använd alltid en hjälm som har bra passform, och som bara du själv använder. Hjälmen formar sig efter ditt huvud. Gör rent visiret regelbundet, så inte smuts hindrar sikten för dig. Tänk på att en fluga eller annan insekt i ögat kan göra så du tappar kontrollen över mopeden.



**Använd glasögon eller visir.**

## Första hjälpen – LABC



Det är de första 5 minuterna efter en olycka som avgör hur stora chanser den skadade har att överleva. Ofta dröjer ganska lång tid innan första ambulans har kommit till platsen, kunskaper i första hjälpen kan då rädda liv.

Det första man bör göra då man kommer fram till en skadad/sjuk person är att kontrollera medvetandegraden. Tala med dem och om de inte svarar ruska försiktigt på dem. Om de inte reagerar bör du gå vidare enligt **LABC**-metoden

LABC står för **L**ivsfarligt läge, **A**ndning, **B**lödning, **C**hock.

### Livsfarligt läge

Livsfarligt läge utförs först och syftar till att föra bort personen från allvarliga faror som t.ex. brand, vatten, järnvägsspår, plats med risk för ras och liknande. Tänk på att aldrig flytta en person i onödan då det kan förvärra skadan. Som livsfarligt läge räknas även omfattande pulsåderblödningar eftersom en sådan snabbt tömmer personen på blod.

### Andning

Kontroll av andningen utförs efter att den skadade, vid behov, förts i säkerhet. Andningen kontrolleras genom att man håller örat en bit ifrån personens mun och lyssnar efter andningsljud samtidigt som man tittar om bröstkorgen höjer och sänker sig.

Om personen andas gäller det att säkerställa att hon även fortsättningsvis har fri luftväg. Om personen inte andas skapar man först fri luftväg och kontrollerar sedan om personen börjar andas. Om personen inte börjar andas måste man påbörja mun-mot-mun andning.

### Blödning

Efter att man säkerställt fri luftväg och andningen hos den skadade gäller det att snabbt stoppa större blödningar (observera dock att pulsåderblödning räknas som "livsfarligt läge"). Enklaste sättet att begränsa en blödning är att hålla den skadade kroppsdelen högt och trycka på såret med handen. Därefter lägger man ett tryckförband runt såret. Om det blöder igenom förbandet lägger man ett nytt förband utanpå det gamla.

Om du inte har tillgång till sterila kompresser eller liknande får man använda sig av vad som finns tillgängligt t.ex. en halsduk eller en tröja. Det viktigaste är att stoppa blödningen inte att såret är helt sterilt.

**Observera** att man aldrig skall lägga ett tryckförband runt bröstkorgen eller halsen eftersom det kan försvåra andningen eller blodcirkulationen till hjärnan. Vid blödningar på halsen eller bröstkorgen trycker man förbandet lätt mot såret.

### Chock

Chock eller cirkulationssvikt orsakas av att mängden blod i kroppen är för liten för att syreförsörjningen till kroppens olika delar ska bli tillräcklig. Den här typen av chock är livshotande och skall inte förväxlas med den psykiska reaktionen chock.

Tidiga tecken på cirkulationssvikt är snabb puls, gråblek kallsvettig hud, oro och ångest.

En person med cirkulationssvikt placerar du i stabilt sidoläge - kallades tidigare "framstupa sidoläge" (om de är medvetslösa) samt med benen i högläge, då underlättas blodcirkulationen till de viktigaste organen.

Det är viktigt att behandla den skadade varsamt då stress och smärta kan förvärra för den skadade. Dessutom gäller det att se till att den skadade hålls varm.

Ofta blir personer med cirkulationssvikt törstiga - **ge aldrig den skadade något att dricka eller äta**, det kan försämra tillståndet för den skadade.

## Larma

### Vid trafikolycka



#### Lär dig hur du larmar på rätt sätt vid trafikolycka!

**1. Stanna och ta reda på vad som hänt.**

- hur många är skadade
- sitter någon fastklämd
- är det något utsläpp/läckage

**2. Orientera dig. Var är du?**

- Vägs skylt i närheten, avtagsväg, kraftledning, vattendrag, kyrka, etc

**3. Ring 112. Var beredd att svara på SOS-operatörens frågor:**

- vad har hänt
- var någonstans har olyckan hänt
- vilket telefonnummer ringer du från
- vilken typ av skador har de skadade
- sitter någon fastklämd
- vilken typ av fordon är inblandade
- om det är en lastbil, finns orange "farligt gods skylt"
- om motorväg, i vilken körbana: riktning mot...

**4. Kontrollera olycksplatsen igen**

**5. Ring 112 igen om du får fram nya uppgifter.**

## Fri luftväg

Man beräknar att ungefär 120 personer dör vid trafikolyckor varje år på grund av att de inte har fri luftväg. Om någon passerande skapat fri luftväg hade dessa med andra ord kunnat räddas till livet.

Fri luftväg kan skapas på flera olika sätt beroende på hur personen är placerad (sittande i en bil, liggande på mage eller liggande på rygg).

Det är viktigt att inte i onödan flytta eller röra personer som varit inblandade i trafikolyckor eller fallolyckor då de kan ha nack- eller ryggskador. Det finns då speciella metoder för att skapa fri luftväg samtidigt som man stabiliserar nacken så att skadorna inte förvärras.

Personer som inte misstänks ha rygg- eller nackskador och som ligger ned kan relativt lätt läggas i stabilt sidoläge vilket skapar fria luftvägar.

## Mun-mot-mun metoden

Om en skadad person inte andas är det viktigt att snabbt påbörja mun-mot-mun-andning. Om blodet inte syresätts kommer hjärtat att sluta slå inom några minuter.



### Instruktion för mun-mot-mun metoden:

1. Lägg din hand på den skadades panna. Placera därefter två fingrar på underkäken. Sträck försiktigt huvudet bakåt och lyft underkäken. Bibehåll fri luftväg genom att hålla huvudet bakåtsträckt. Täpp till näsborrarna med tumme och pekfinger. Hos små barn blåser du in luft genom både näsa och mun istället för att täcka för näsborrarna.
2. Ta ett djupt andetag, gapa stort och slut dina läppar runt personens mun och blås in luft.
3. Blås in långsamt under ca 2 sekunder. Kontrollera att bröstkorgen höjer sig. Tänk på att barn har mindre lungvolym än vuxna och att du, om det är ett barn som inte andas, inte kan blåsa ner all luft du har i lungorna.
4. Lyft upp ditt huvud och vänd bort det från den skadade. Medan den skadade andas ut och bröstkorgen sjunker ihop, tar du ett nytt andetag.
5. Om du är ensam gör du tio inblåsningar. Lägg den skadade i framstupa sidoläge. Ring 112 och fortsätt därefter inblåsningarna.

Inblåsningarna skall göras i ungefär den takt du själv andas.

## Hjärt-lungräddning

Varje år överlever cirka 500 personer hjärtstopp tack vare hjärt-lungräddning (HLR). HLR är en metod för att hålla en person med hjärtstillestånd vid liv till dess att ambulans anländer.

Då hjärt-lungräddning kräver praktisk övning för att man skall kunna lära sig det på ett riktigt sätt är det inte möjligt att i den här boken förklara hur man skall gå till väga. Räddningstjänsten rekommenderar dock alla att gå en kurs i hjärt-lungräddning.





## Trafiksäkerhet



De senaste tio åren har 500-600 personer omkommit årligen till följd av trafikolyckor. Detta gör att trafikolyckor är en av de vanligaste, icke naturliga, dödsorsakerna. Varje år skadas dessutom drygt 20 000 personer allvarligt.

## Åka moped säkert

**De flesta mopedolyckor är singelolyckor där mopedisterna kör omkull eller kör på något fast föremål. Ungefär en fjärdedel har huvudskador**

Att åka moped är smidigt, roligt och populärt.

Men en mopedist är också utsatt. Den som åker omkull kan göra sig mycket illa. För att inte tala om vad som kan hända om en mopedist och en bil kolliderar.

Därför måste du som kör moped vara smart och göra vad du kan för att undvika farliga situationer. Se till att du har en säker moped, följ trafikreglerna och använd hjälm!

### Om du vill lära dig mer

Räddningstjänsten, Röda korset och Svenska livräddningssällskapet har utbildningar i första hjälpen.



## ICE, In Case of Emergency

Om du hittas akut sjuk eller skadad kan ett telefonnummer med bokstavskombinationen ICE i din mobiltelefons adressbok få en avgörande betydelse.

ICE står för In Case of Emergency, vilket kan översättas med "Vid nödfall". Tanken är att du lägger in ICE som namn i mobilens telefonbok, med numret till någon nära anhörig som kan nås om du själv råkat ut för något och inte är kontaktbar. På så vis kan räddningspersonalen snabbt nå närmast anhörig och få viktiga besked om medicinering eller om du lider av någon sjukdom.

Använd utlandsprefix så att det även fungerar när du är utomlands. Det är också viktigt att du informerar den eller de personer som du lagt in som kontaktperson.

**Avslutning:**

Med den här texten har vi försökt att få dig att tänka på trafiken på ett medvetet sätt. Kanske på ett nytt sätt. Det gäller att tänka på vad man gör. Trafiken är skoningslös och det är orättvist att ett litet misstag kan leda till skador för livet. Om du tänker efter före, kan du själv påverka om du ska råka ut för olyckor eller att undvika dem. Att vi själva kan göra misstag, det är mänskligt och det gör vi alla. Då gäller det att vi har marginaler och att vi kan ta hänsyn till varandra. Vi spelar ju alla i samma lag eller hur - motståndaren till oss, är olyckorna.

***Lycka till med din utbildning och visa att du är en SMART- mopedist!!***

**Viktigt!**

Trafikregler förändras ständigt. Vi uppdaterar mopedboken kontinuerligt, men det kan innebära att vissa förändringar kommer att bifogas mopedboken separat

Text: Cykel Motor och Sportfackhandlarna/Berit Gibbs  
Copyright: CMS

Uppdaterad 2011-02





Alþjóðskrifstofa Akureyrar, Hafnagarðurinn 101, 101 Reykjavík. Foto: Ingvarr Andersson