

# Trafiksäkerhetspolicy för Upplands fotbollsförbund

- Överstig aldrig hastighetsbestämmelser och anpassa hastigheten efter underlag och trafikintensitet – var alltid ute i god tid vid samlingar innan tävling/träning
- Alla som färdas i bil skall använda bilbälte – inte ta med fler passagerare än vad det finns bilbälte för. Vid resa med buss skall 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
- Framföra fordon på ett tryggt sätt – ha tillräckligt avstånd, ta hänsyn till andra trafikanter, inga farliga/onödiga omkörningar
- Alla under 15 år skall 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 skall bära hjälm
- De fordon som används skall vara trafiksäkra – bra däck, bromsar och väghållning – bör ha minst fyra stjärnor i EuroNcap krocktester

# Handlingsplan för UFF:s trafiksäkerhetspolicy

- Upplands Fotbollsförbunds alla transporter i trafiken skall ske på ett trafiksäkert sätt utifrån UFF:s trafiksäkerhetspolicy. Detta budskap skall förmedlas till föreningarna vid vissa informationsträffar och genom hemsidan där policyn skall finnas i ett levande dokument som varje år skall ses över
- De fordon som förbundet hyr skall minst ha fyra stjärnor i EuroNcap krocktest
- Förbundet skall endast anlita kvalitetssäkrade bussbolag vilket innebär att bussarna är utrustade med bilbälte, alkolås och hastighetsbegränsarsystem
- Om en allvarlig olycka inträffar kan RF:s krisplan användas som innehåller avsnitt om bland annat *krisplanering* och *efter olyckan*

*En sekund – mer behövs inte.....*

# 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 5 gånger så hög som när man åker bil. Cirka 30 000 cyklister skadas varje år, oftast i singelolyckor. Ett fyrtiotal dödas varav två tredjedelar omkommer i tätort. Hjälmen halverar risken för dödliga eller allvarliga skador.

## 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, 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. Tex. 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 tex. 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 13 meter, vid 50 km 27 meter, vid 70 km 43 meter, vid 90 km 65 meter och vid 110 km 90 meters stoppsträcka.