

Minnesanteckningar från NTF:s äldreträds möte onsdagen den 14 november 2023

Närvarande: Ulf Fredberg, SPF Seniorerna Surahammar
Eva Lena Trondset, PRO Fagersta
Monica Dahlberg, SKPF Västerås
Elisabeth Westman, NTF Västmanland

1. Aktuellt från NTF Västmanland

Elisabeth informerade kort om NTF:s verksamhet och tuffa ekonomiska läge.

Vintercykling i Fagersta 11 december

Tanken är att ansvariga tjänstepersoner för vinterväghållningen på cykelbanor, energi- och klimatstrateg/trafikplanerare, 2–4 lokala vintercyklister och personal från NTF cyklar och tittar på vinterväghållningen av några cykelstråk i Fagersta.

Två representanter från PRO Fagersta och Fagersta Cykelklubb deltar!

Förslag på cykelslinga, se bifogad fil. Under cykelturen lyfter vi vilka förhållanden som är svårast för cyklisterna? Vad är svårast för kommunen att åtgärda? Användande av hjälm och vinterdäck på cyklar?

Media bjuds in till cykelaktiviteten.

Syftet är att lyfta fram fördelarna med vintercykling, att ge inspiration och visa på goda exempel. Samtidigt visar kommunen att de lyssnar på cyklisterna och har som ambition att cykeln ska vara ett säkert och framkomligt transportmedel även under vinterhalvåret.

Dag & tid: måndag 11 december kl 14.00

Samling utanför Kommunhuset, Bangårdsgatan 1 i Fagersta

Projektansökningar 2024

NTF håller på med att ta fram projektansökningar 2024 till Trafikverket inom flera olika trafiksäkerhetsområden. Bland annat två projekt som berör seniorer i trafiken.

Det är mycket jobb med projektansökningar. Trafikverket lämnar **endast** projektbidrag till projekt som syftar till att möta utmaningar inom transportområdet och som Trafikverket bedömer bidra till att de transportpolitiska målen uppnås.

2. Aktuellt från pensionärsföreningarna

Arvsfonden har beviljat projektet "Digitala pensionärer i Västmanland" till pensionärsorganisationer i länet. Projektet ska nå ut till ovana datoranvändare över 65 år i länet.

3. Rapport från NTF:s Regionala äldre rådskonferens i Gävle

Äldrerådet i Gävleborg arrangerade en Regional konferens den 27 september i Gävle. (Gävleborg, Västernorrland, Dalarna samt Västmanland). Monica Dahlberg och Stefan Holmström SKFP Västerås deltog på konferensen.

- Fallolyckor och säkerhet. Fallolyckor inomhus och ute i trafiken. Brott mot äldre. Uppmanade att ringa 112. Ring 114 14 om det inte är bråttom. 113 13 har tagits fram för att komplettera och avlasta nödnumret 112. Vid olyckor och kriser ofta uppstår hård belastning på nödnumret.
- Beredskap i hemmet. Till exempel mat, mediciner, batterier, stearinljus. batteridrivna radio. Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Plastdunk för att kunna hämta vatten i mm.
- Antalet äldre ökar i Sverige. Äldre är friskare och mer aktiva, det innebär högre krav på mobilitet och säkerhet.
- Äldre är speciellt utsatta som oskyddade trafikanter och i komplicerade situationer i bil. Nästan hälften av alla omkomna cyklister och fotgängare är äldre, liksom var femte omkommen bilist.
- En bra dag!

4. Reflektioner från utbildningen för länets trafikombud i Folkets hus i Surahammar 3 oktober.

Utbildningen handlade om trafiksäkerhet för seniorer, säker trafikmiljö och tillgänglighet. 27 deltagare från olika pensionärsföreningar i länet.

- SISU Västmanlands information om projektet idrott +65 år där äldre ges möjligheten till mer fysisk aktivitet och en mer positiv social samvaro var bra!
- Bra att sammanföra det med vikten av regelbunden balans- och styrketräning som minskar risken för fall och fallskador.
- Bra grupparbeten och diskussioner om bland annat äldre och bilkörning, diskussioner om olika ställningstaganden när det är olämpligt att fortsätta köra bil.
- Svårt att höra elbilar, elcyklar och elsparkcyklar - skapar otrygghet för gående.
- Efter utbildningen arbetar trafikombuden vidare med utbildningens innehåll i sina respektive pensionärsföreningar.

5. Övrigt

NTF:s material Seniorer i trafiken

NTF:s material kan användas på medlemsmöten och aktiviteter.

Materialet är uppbyggt så att det ska kunna användas som valbara delar.

Handledning, årshjulet, bildspel och övrigt material finns att ladda på NTF:s hemsida.

Länk: <https://ntf.se/bibliotek/informationspaket/for-aldre/>

Äldre och bilkörning

Transportstyrelsen har tagit fram en broschyr som vänder sig till dem som har en närstående som vars beteende får dig att fundera på hans eller hennes lämplighet att köra bil.

[Broschyr: Äldre och bilkörning - information och vägledning för närstående.](#)

Läkares ansvar

Sverige har inga krav på medicinska kontroller från en viss ålder för personer som har körkort med lägre behörighet. Sverige har i stället valt modellen med läkares anmälan.

Läkares anmälan innebär att alla läkare, enligt 10 kap. 5 § i körkortslagen, är skyldiga att till Transportstyrelsen anmäla den som inte uppfyller de medicinska kraven för att ha körkort.

[Läs mer om läkares anmälningskyldighet.](#)

Cykelhjälmen Hövding

Konsumentverket har beslutat om ett tillfälligt säljstopp av cykelhjälmen Hövding, då myndigheten inte anser att den uppfyller gällande krav. Klagomålen, som gäller Hövding handlar om att hjälmen har för kort batteritid och att batteriet laddar ur utan förvarning.

Cykelhjälmen hövding, är en airbag som cyklister bär runt halsen i form av en krage, ska vid eventuell olycka blåsa upp som en skyddande huva över nacke och huvud.

Påminnelse om att lyfta trafiksäkerhet på medlemsmöten och digitala kanaler i föreningarna!

Varning för lövhalka

På senare år har lövhalka uppmärksamats som en stor olycksrisk framför allt för cyklister så här års. Sett över året är det bara två procent av alla cykelolyckor, men i oktober-november utgör det så mycket som tio procent. Löven är inte hala i sig men när löven blir fuktiga och krossas av hjul/gående frigörs äggviteämnen som orsakar halka. Fukt tillförs när ett regn passerat, när dagg faller ut eller om vi får frost. Det blir väldigt halt på vägarna vilket kan leda till olyckor.

Effekten av lövhalka är i stort sett densamma som vid ishalka. Både fotgängare och cyklister bör ta det lugnt när det ligger blöta löv på marken.

Mörkret är här glöm inte reflexer!

Det alltid viktigt att du syns ordentligt när du går – så på med reflexer!

- Cirka 40 procent av alla fotgängarolyckor sker i mörker. Att använda reflexer är ett enkelt och billigt sätt att synas i mörker och minskar risken för att råka ut för en olycka.
- Med reflex syns du som gående på ungefär 125 meters håll i mörker om du möter en bil med påslaget halvljus. Om du har mörka kläder och inga reflexer så ser inte en bilförare dig förrän hans bil är 20–30 meter bort.
- Reflexer syns bäst när de sitter lågt och är i rörelse. Långt ner på ben och armar är bästa placeringen.
- Reflexer behövs även i tätorter där det finns gatubelysning. Gatubelysningen gör att du själv ser, men det innebär inte att andra trafikanter ser dig. Det mänskliga ögat är anpassat för dagsljus och synförmågan försämras kraftigt i mörker. Framför allt blir det svårt att urskilja kontraster. Även på belysta gator blir kontrasterna sämre, och därför får bilförare svårare att upptäcka fotgängare.
- Kontrollera när du handlar reflex att den är SIS eller CE-märkt.
- En normal livslängd för en reflex är ungefär tre år. Därför bör reflexer bytas ut regelbundet.
- Ha även reflexer i fickan som du lätt kan plocka fram när/om du behöver gå ur bilen.
- I många europeiska länder, som tex i Norge och Tyskland, är det krav på att alltid ha en reflexväst i bilen.

Snart kommer halkan och snön

Första snön, is och halka kommer ofta som en överraskning – varje år! 60 procent av alla fallolyckor i trafikmiljö sker när det ligger snö och is på gångytan.

Tips för att minska risken för fallskador utomhus på vintern:

- Använd dubbade skor med dubbar som sitter fast i skon/halkskydd till skorna, till exempel broddar. Det finns att köpa i skoaffärer och sportaffärer. Halkskydd finns även på Apotek.
- Gångstavar ger extra trygghet när det är halt ute. Det finns isdubb/halkskydd till käppar/gångstavar.
- Sanda eller salta vid ingången till ditt hus när det är halt. Kontakta din hyresvärd om du bor i hyreshus och det är halt vid entréer och på gångvägar nära din bostad.
- Kontakta kommunen för felanmälan om det är fel eller brister på kommunens trottoarer, gång- och cykelbanor eller vägar. Exempelvis problem med snöröjning och halkbekämpning. Tänk på att ange exakt adress.
- Gäller felanmälan statliga vägar görs felanmälan till Trafikverket. Länk till [Trafikverket Anmäl skador, fel och brister](#)

Tycker du att det är besvärligt att köra i mörker? Inte konstigt – det ÄR svårare

Att köra bil i mörker skiljer sig mycket från att köra i dagsljus. Mörker begränsar sikten och ställer hårdare krav på dig som bilförare.

- Tänk på att anpassa hastigheten.
- Sänk farten när sikten är dålig.
- Sköt om din bil. Fyll på spolarvätska, byt vindrutetorkare och tvätta strålkastarna.
- Var uppmärksam och fokuserad.
- Mörker gör det svårare för ögat att bedöma avstånd och hastighet.
- Kör försiktigt!

Vinterdäck bil

Mellan 1 dec och 31 mars är det lag på att ha vinterdäck på bilen, när det råder vinterväglag. Länk till Transportstyrelsen: <https://www.transportstyrelsen.se/vinterdack>

Vinterdäck/dubbdäck för cykel

På samma sätt som vi byter till vinterdäck på våra bilar, bör detsamma göras på våra cyklar. Länk till NTF: [Vintercykling](#)

6. Nästa möte bokar vi när vi fått besked på projektansökningarna från Trafikverket.

Vid anteckningarna

Elisabeth