

Gå och cykla så mycket som möjligt tillsammans med barnet. Då blir barnets trafikvanor en del av vardagen och barnet lär sig att röra sig självständigt i trafiken. Vardagsmotion är samtidigt ett bra sätt att stöda barnets fysiska utveckling.

Trafiken är ingen lekplats. Det är bra att sätta gränser för hur långt från dig barnet får vara i trafiken. Försäkra dig om att barnet vet var lekområdets gränser går. Tänk på vilka utmaningar de olika årstiderna medför.

På följande sidor beskriver vi allmänt barnets utvecklingsfaser och hur ni tillsammans kan öva hur man ska röra sig säkert i trafiken. Kom dock ihåg att det kan finnas stora individuella skillnader i hur olika barn utvecklas. Föräldrarna känner sitt barn allra bäst och kan bedöma när barnet är redo att på ett tryggt sätt röra sig ensam i trafiken.



4–5-åring

- ☺ Kan så småningom omsätta det inlärdas i praktiken.
- ☺ Förstår enkla motiveringar.
- ☺ Föräldern är en viktig förebild för barnet. Barnet kan till exempel ifrågasätta varför föräldern inte använder hjälm när hen cyklar.
- ☺ Man kan lära barnet några trafiksituationer åt gången. De olika trafiksituationerna bildar en helhet till slut, exempelvis hur familjen tar sig tryggt till vårdplatsen.

Tips för hur du rör dig tillsammans med ditt barn:

Observera olika trafikanter. Du kan fråga barnet hur andra gör i trafiken. "Gick någon över vägen fastän det inte fanns något övergångsställe där?" "Väntade alla på att trafikljuset växlade om till grönt?" "Var det någon som ledde cykeln på övergångsstället." "Syntes någon speciellt bra för att hen hade reflex?" Ni kan öva cykling tillsammans på familjens gemensamma utfärder.

5–6-åring

- ☺ Barnets förmåga att förstå orsak och verkan samt sammanhang börjar utvecklas, men barnet kan ännu inte välja en trygg rutt på egen hand.
- ☺ Bäst lär sig barnet i konkreta trafiksituationer under handledning. "Vad ska vi göra innan vi går över vägen?" "Kan vi gå över här?"
- ☺ Innan avfärd kan man fråga om allt finns med (reflex, hjälm o.s.v.) och på så sätt lära barnet att ansvara för den egna säkerhetsutrustningen.
- ☺ Att röra sig tryggt i trafiken och att korsa en väg är fortfarande de vuxnas ansvar.

Tips för hur du rör dig tillsammans med ditt barn:

Diskutera redan före ni går hemifrån vad man behöver komma ihåg under färden: "Du får inte springa ut på vägen och du går vid sidan av vägen." "Hur gör du om det t.ex. pågår ett vägarbete?" "Hur gör du om någon kallar på dig från andra sidan vägen?" Fortsätt att diskutera aktivt också under färden.

6–7-åring

- ☺ Man bör i god tid öva på att gå skolvägen, gärna redan på våren samma år som barnet ska börja skolan. Kom ihåg att den kortaste vägen inte alltid är den säkraste när du planerar skolvägens rutt.
- ☺ Lär barnet att stanna om hen måste använda telefonen under färden.
- ☺ Barnet förstår redan begrepp och enkla trafikregler. Höger och vänster blandas fortfarande ihop. Fortfarande lär sig barnet i huvudsak genom trygga handlingsmönster.
- ☺ Praktisk övning är fortsättningsvis viktigt i komplicerade trafiksituationer. Utvidga barnets självständiga rörelseområde.
- ☺ Stöd och uppmuntra barnet så blir hen en duktig och självständig trafikant.

Tips för hur du rör dig tillsammans med ditt barn:

Låt barnet använda telefonens kamera och be hen fotografera sin skolväg. Reservera tillräckligt med tid och be barnet berätta om bilderna. "Vad ser du på bilderna?" "Vad säger bilderna om trafiken?" "Var finns de farliga platserna på skolvägen?" "Hur ska du göra där?"



Kika på reflexer

Man kan testa olika reflexer hemma. Fäst reflexer på ett tyg och släck belysningen i rummet. Reflexerna syns inte i mörkret, men med hjälp av en ficklampa syns de. En ficklampa fungerar som bilens körlys om man håller den i höjd med näsa eller panna. Om du vill kan du utveckla reflexleken och exempelvis fästa reflex i träden på gården. Den som hittar flest reflexer vinner.

Syns alla reflexer lika bra?



Handbok för föräldrar till 4-åringar

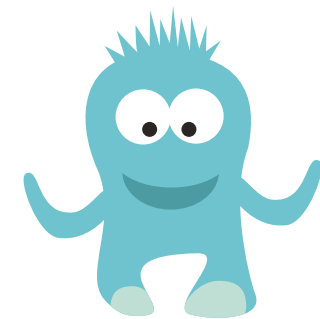
BARN I TRAFIKEN



trafikskyddet.fi

Barn i trafiken

- tips för föräldrar



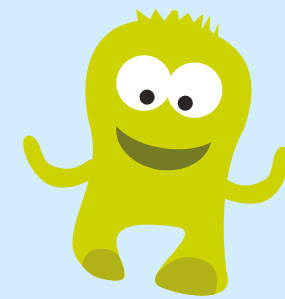
Barn är barn också i trafiken. De är små, och de färdigheter som de behöver i trafiken håller fortfarande på att utvecklas. När barnen rör sig i olika trafiksituationer tillsammans med sina föräldrar utvecklas dessa färdigheter stegvis. Man främjar inte barnens förmåga att klara sig självständigt i trafiken genom att skrämma dem. Bäst lär de sig vad de behöver kunna i sällskap av en vuxen.

Denna guide innehåller anvisningar om trafiksäkerhet för dig och ditt barn. Som förälder ansvarar du för att ditt barn småningom lär sig att röra sig självständigt i trafiken och tänka på sin egen och andras säkerhet. Kom ihåg att föregå med gott exempel! Barn lär sig av vad de ser och upplever.

Tillsammans med barnet

Ge tydliga instruktioner

”Titta åt båda hållen att det inte kommer någon bil – innan du går över!”, är ett enkelt råd som barnet kommer ihåg. Motivera också varför man ska göra så här.



Var konsekvent

Ju mindre barnet är desto viktigare är det att instruktionerna upprepas på samma sätt. Se till att alla vuxna som rör sig i trafiken tillsammans med barnet instruerar enligt samma principer.

Föregå med gott exempel

En vuxen som uppträder sansat och artigt i trafiken är den bästa utgångspunkten för barnets trafikfostran. En hurudan förebild är du för ditt barn?

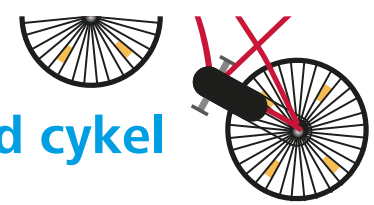
Kontrollera, repetera och fråga

”Vad ska man göra innan man går över vägen?”
”Var får man leka?”

Följ upp och ingrip vid behov

Som vuxen är du ansvarig för hur barn rör sig i trafiken. Ingrip alltid vid farligt beteende som exempelvis springande över vägen.

I trafiken till fots eller med cykel



Håll dig i närheten av barnet

Det är viktigt att du som vuxen är skärpt och håller dig i närheten av barnet när ni rör er i trafiken. Det kan vara bra att hela tiden hålla barnet i handen.

Att tryggt korsa en väg kräver inläring

Lär ditt barn var det är säkrast att korsa vägen. Om det inte finns ett övergångsställe, välj ett ställe där sikten är god åt båda hållen och där bilisterna lätt kan få syn på ett litet barn.

Stanna alltid innan du korsar vägen

Gå eller led cykeln när du korsar en väg. Titta åt båda hållen att det inte kommer några bilar.

Var skärpt också på övergångsställe

Alltid när det finns ett övergångsställe ska man använda den för att korsa vägen. Även när det lyser grönt ska man försäkra sig om att det inte kommer några bilar.

Kom ihåg cykelhjälm, reflexer och cykelbelysning

Se till att alla familjemedlemmar använder säkerhetsutrustning: reflexer under mörker och skymning, lyktor på cykeln (vitt ljus framåt och rött ljus bakåt) samt cykelhjälm då de cyklar. Du är den viktigaste förebilden för ditt barn. Vi är även enligt lag förpliktade att använda säkerhetsutrustning.

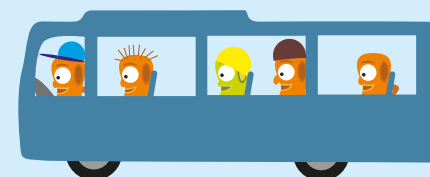
Observera trafiken

Beskriv och kommentera vad som händer i trafiken när du rör dig tillsammans med ditt barn. Barnet lär sig genom att göra. ”Där kommer en bil, vi går tillräckligt långt åt sidan.”

Öva cykling i en säker miljö

Man bör öva cykling och att stanna i en trygg miljö innan man ger sig ut i trafiken. När ni cyklar tillsammans i trafiken försäkra dig om att barnet cyklar tillräckligt nära så att du vid behov hinner reagera. Tala med barnet om cyklistens plats i trafiken.

I kollektivtrafiken



Vänj barnet vid kollektivtrafik redan från början

Det är bra att i början åka tillsammans med barnet. Lär barnet att man sitter lugnt på egen plats och att man använder bilbälte om det finns. Man byter inte plats under färden.

Att vänta på hållplats

Repetera hur man betar sig på en hållplats och hur man stiger på och av färdmedlet. Se till att reflexerna syns så att föraren kan se er i tid.

Förbered avstigning

Berätta för barnet om man behöver trycka på knappen när man vill stiga av. Det är bäst att sitta på sin plats tills färdmedlet stannar.

Att stiga av en buss

Det är alltid riskfyllt att korsa vägen efter att man har stigit av bussen. Påminn om att man inte får gå över vägen framför eller bakom bussen innan bussen har lämnat hållplatsen och det återigen är god sikt.

Du är den viktigaste förebilden för barnen – även i trafiken!



I bilen

Var en förebild

Trafiken är ett samspel, i trafiken behövs tålamod och hänsyn och det bör man lära sig redan som liten.

Är ditt barn rastlös i bilen?

Ta reda på orsaken till att barnet är rastlös. Kanske behövs en uppiggande paus. Ljudböcker, spel eller lekar som exempelvis ”Ett skepp kommer lastat” kan underlätta.

Förarens koncentration

Föraren bör koncentrera sig på körningen. Ställ in ljudet på barnets spelutrusning redan före avfärd eller se till att det finns fler böcker i baksätet som barnet kan nå. Stanna bilen om något måste justeras eller plockas upp från golvet.

Kontrollera bilbältena

Föraren är ansvarig för att bilbältena används. Bilbarnstolens bälten kan behöva justeras utgående från klädernas tjocklek. Om föraren alltid frågar om bilbältena är fastspända innan hen kör i väg blir bilbältesanvändningen automatisk och en del av förberedelserna innan avfärd.



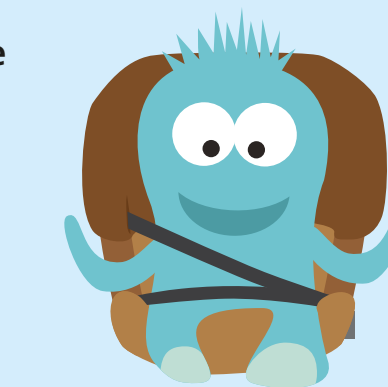
Bilbarnstolen behövs fortfarande

Lagen föreskriver att barnet ska använda en skyddsanordning när det färdas i en personbil tills det är 135 cm långt. Enligt Trafikskyddets rekommendation färdas barnet säkrast i en bakåtvänd bilbarnstol tills det är 125 cm långt och därefter i en bältesstol tills det är 150 cm långt. Den bästa platsen i bilen för barnet är baksätet.

De flesta olyckor inträffar på dagliga närresor. Det är därför viktigt att använda bilbarnstolen även på korta bilresor. Vårdnadshavaren ansvarar för att bilbarnstolen används om hen sitter i bilen, i annat fall bilföraren. Familjens vuxna ger ett viktigt exempel för barnet genom att de själva använder säkerhetsbälte.

Kontrollera alltid i manualen till bilbarnstolen för hur stort barn den är avsedd. Bältesstolen är ett mer rekommenderat alternativ än en bälteskudde eftersom den också skyddar från sidan och bilens säkerhetsbälte lägger sig på rätt höjd för barnet.

Läs mer: [Trafikskyddet.fi/barnibil](https://trafikskyddet.fi/barnibil)



150 cm

135 cm

