

# Retningslinjer trafikk sikkerhet HEDALEN IDRETTSKLAG



Hedalen il tenker trafikk sikkerhet fordi

*«.....vi har ingen å miste.....»*

# Når vi går til trening eller kamper/renn/arrangement:



## Bruker vi:

- ✓ Gang og sykkelstier der det er mulig
- ✓ Fortau der det er mulig
- ✓ Refleks/refleksvest i skumring eller mørke

## Når vi krysser veien:

- ✓ Benytter vi fotgjengerfelt når det finnes
- ✓ Går kun når det er «grønn mann»
- ✓ Ser vi oss godt om og ser at det ikke kommer biler

# Når vi sykler til trening og kamper/renn/arrangement:



## Bruker vi:

- ✓ Hjelme
- ✓ Gang og sykkelstier
- ✓ Sykkel med lys foran og bak
- ✓ Refleksvest

## Når vi krysser veien:

- ✓ Går vi av sykkelen ved kryssing av fotgjengerfelt
- ✓ Ser vi oss godt om og ser at det ikke kommer biler

# Når vi kjører til trening og kamper/renn/arrangement:



## Skal vi ha og bruke:

- ✓ Sunne holdninger i trafikken
- ✓ Følge fartsgrensene
- ✓ Handsfree ved bruk av telefon under kjøring
- ✓ Sikkerhetsbelter på riktig måte
- ✓ God tid
- ✓ Kjøretøy og dekk i forskriftsmessig stand

## Tips

- ✓ Vær aktpågivende
- ✓ Planlegg kjøring og unngå å rygge (spesielt oppmerksom om du må rygge)

# Hvis vi leier buss:



## Stiller vi krav til sjåfør og transportør:

- ✓ Kjøretøy og dekk i forskriftsmessig stand
- ✓ Buss utstyrt med trepunkts sikkerhetsbelter
- ✓ Minst mulig løst materiell i bussen/sikret bagasje
- ✓ Handsfree for sjåfør
- ✓ God tid skal brukes på oppdraget og følger kjøre og hviletidsbestemmelsene
- ✓ Voksne reiseledere på alle turer
- Rusmidler og kjøring hører ikke sammen!
- Reiseleder fra klubb på alle reiser

# Hedalen IL lover:



- At alle - trenere, ledere, foresatte, tillitsvalgte - skal kjenne til idrettslagets retningslinjer for transportsikkerhet (erfaringsmessig må dette påminnes hele tiden!)
- At alle invitasjoner markeres med en påminnelse om å komme trygt fram til våre arrangement