

Åk säkert i bilen

- så skyddar du dig och ditt barn

Information på lättläst svenska



För din egen säkerhet

Här kan du läsa om vad du kan göra
för dig och ditt barn
så att det blir säkrare att åka bil
och mindre risk att bli skadad
om det händer en olycka.

Säker bil

Det är viktigt att bilen är säker.
En säker bil klarar en krock bättre.
Olika bilar är olika säkra.
Det finns ställen som provar
hur bra en bil klarar en krock.
Euro NCAP och Folksam utvärderar krocksäkerhet i Sverige.
Ring eller skriv till dem om du vill veta mer
om bilens säkerhet.

Att köra bil säkert

Det är större risk att du skadas svårt
ju fortare du kör.
Farten betyder mycket för hur svårt du skadas
i en trafikolycka.
Skadorna blir större vid en krock
om du har hög fart.
Det tar också längre tid
att bromsa bilen.

Alla ska använda bilbälte

Att använda bilbälte är det allra viktigaste för säkerheten.
Om alla använde bilbälte
skulle ungefär 50 personer som dör i trafiken varje år
ha klarat sig.

Du kan bli skadad även när du kör sakta
om du inte använder bilbälte.
Vid en krock kastas du framåt om du inte har bilbälte.
Du kan slå i ratten och rutan fram hårt
när du kör i 50 kilometer i timmen
om du inte har bilbälte.
Du kan skada eller slå ihjäl den som sitter framför
om du åker i baksätet utan bilbälte.



Vi har regler om att alla ska använda bilbälte i Sverige.

Reglerna står i lagen.

Lagen gäller alla som åker i bilen

även personer som sitter i baksätet.

Läs om vilka regler som gäller för barn längre fram i broschyren.

Krockkuddar

Krockkuddar är också viktiga för säkerheten.

Krockkudden fylls snabbt med luft om du krockar

och skyddar dig från hårda stötar.

Bilbälte och krockkudde ska användas tillsammans.

Det ger ett bra skydd mot skador.

Bilbältet skyddar vid en krock framifrån, en frontalkrock.

Med bilbälte är det mindre risk att du slår i ratten
eller rutan fram.

Med krockkudde är risken att du skadas ännu mindre.

Barn ska aldrig sitta på en plats med krockkudde

Låt inte barnet sitta på passagerarplatsen i framsätet
med en inkopplad krockkudde.

Krockkudden åker ut med stor kraft vid en krock.

Krockkudden i framsätet kan skada barnet.

Den kan vara livsfarlig för barnet.

Använd aldrig babyskydd, bilbarnstol, bältesstol eller bälteskudde
på en plats med krockkudde.

En bilverkstad som känner till ditt bilmärke

kan koppla bort krockkudden på passagerarplatsen i framsätet.

I många bilar finns även krockkuddar på sidorna i bilen

Krockkuddar på sidorna i bilen

är inte farliga för ett barn i bilbarnstol.

Varningsmärke

Det måste finnas ett varningsmärke i bilar som har krockkudde på passagerarplatsen. Märket varnar för att använda bilbarnstol på passagerarplatsen. Du kan få ett varningsmärke hos en bilaffär som säljer ditt bilmärke eller hos Svensk Bilprovning.



Lasta bilen på ett säkert sätt

När en bil tvärbromsar eller krockar åker alla lösa saker i bilen framåt och kan träffa och skada passagerarna. Det är viktigt att lasta bilen på rätt sätt. Tunga saker ska aldrig ligga lösa i bilen. Lasta tunga saker i bagageluckan och spänn fast dem med remmar. Om du lastar något i baksätet, spänn fast det med bilbältet. Det är bättre att lägga saker på golvet i bilen än på baksätet eller hyllan bakom baksätet.

Skydda din nacke

Det är viktigt att ha bra stöd för ryggen och nacken. Huvudet kastas framåt och bakåt med stor kraft när en bil blir påkörd bakifrån. Ryggen och nacken kan bli svårt skadade.

Res upp ryggstödet för att skydda ryggen och nacken. Ställ in huvudstödet så att hela huvudet får stöd. Sitt nära ryggstödet och huvudstödet. Kör inte för nära bilen framför. Pressa huvudet mot huvudstödet och håll huvudet rakt om du hinner se i backspeglarna att du kommer att bli påkörd.



Skydd för barn

Barn behöver mer skydd i bilen än vuxna.

Barn har större och tyngre huvud än vuxna

om man jämför med kroppen i övrigt

och de har en ömtålig nacke.

Därför skadas barn lätt om bilen bromsar in hårt eller krockar.

En bakåtvänd stol är säkrast

I en bakåtvänd stol sitter barnet med ryggen

mot det håll bilen åker.

En bakåtvänd stol är säkrast

tills barnet är fyra år.

En bakåtvänd stol skyddar barnets ömtåliga huvud och hals

och tar emot stöten vid en krock.

Små barn skadas lättare

om de åker i barnstolar som är vända framåt

åt det håll bilen åker.

Därför ska barn sitta bakåtvända så länge som möjligt,

minst tills de är ungefär fyra år.

Det är du som måste se till att alla barn i bilen använder bilbälte

eller annat skydd, som bilbarnstol eller bälteskudde.

Du måste se till att bältet sitter rätt fastspänt på barnet.

Du har ansvar för det eftersom du är vuxen.

Att köpa bilbarnstol

Den här informationen handlar om babyskydd, bilbarnstolar,

bältesstolar och bälteskuddar.

Just här skriver vi bara bilbarnstol för att göra det kort och enkelt.

Köp bilbarnstolen i en butik där du får hjälp av personalen.

Prova bilbarnstolen med barnet i bilen

så att du vet att den passar både för barnet och bilen.

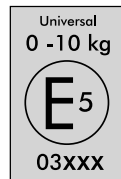
Bilbarnstolen ska vara godkänd

Bilbarnstolen ska vara godkänd för barnets vikt och den ska vara märkt med E.

E betyder Europagodkänd.

Bilbarnstolen ska ha ett nummer som visar att den är godkänd.

Det numret ska börja med siffrorna 03 eller 04.



Var noga med att du använder bilbarnstolen på rätt sätt.

Läs informationen som du får när du köper bilbarnstolen och gör som det står där.

Så står det i lagen

Barn som är kortare än 135 centimeter måste använda ett särskilt skydd som till exempel bältesstol eller bälteskudde.

Läkare och forskare tycker att barn ska sitta i bältesstol eller på bälteskudde tills de är ungefär tolv år.

Barn får inte åka i en bil som inte har ett särskilt skydd.

Säg till att du vill ha bilbarnstol, bältesstol eller bälteskudde när du beställer taxi.

Bara om ni åker en kort resa i taxi får barnet åka utan särskilt skydd men då ska barnet sitta i baksätet och använda bilbältet.

Bara ett visst antal passagerare får åka i bilen.

Det får inte åka fler passagerare i bilen än den är registrerad för.

Passagerare måste sitta på de platser i bilen som är gjorda för passagerare.

Alla som är äldre än tre år och åker buss ska använda bussens säkerhetsbälten eller annat skydd där det finns.

Olika skydd för olika åldrar

Det finns flera olika sorters skydd för barn.

Babyskydd, bakåtvänd bilbarnstol, bältesstol och bälteskudde är de säkraste skydden.

Det beror på barnets ålder och storlek vilket skydd du ska välja.



Babyskydd för de minsta

Babyskydd är en stol som kan lyftas ur bilen och bäras i ett handtag.
Stolen har bälten som håller fast barnet.
Babyskydd passar barn från att de är nyfödda tills att de är ungefär 9 månader gamla.
Stolen ska vara märkt med E som betyder Europagodkänd.
Stolen ska ha ett nummer som visar att den är godkänd.
Numret ska börja med siffrorna 03 eller 04.

Babyskyddet ska vara lagom stort.
Babyn ska ligga stadigt och bekvämt med skydd för hela huvudet.

När barnet växer kan du behöva byta till ett större babyskydd.
När barnets huvud sticker upp ovanför kanten har barnet vuxit ur babyskyddet.

Babyskyddet ska stå bakåtvänt i framsätet eller i baksätet.
Om du är ensam vuxen i bilen är det säkrast att ha barnet i framsätet.
Om ni är två vuxna i bilen är det säkrast att barnet och en vuxen åker i baksätet.

Babyskyddet ska sitta stadigt.
Luta inte babyskyddet för mycket.
Spänn fast barnet med bältet som hör till babyskyddet.
Spänn fast babyskyddet med bilens bälte så som det står i informationen om babyskyddet.
Bilens bälte ska vara sträckt.

Babyskyddet ska sitta så långt ifrån instrumentbrädan i framsätet som möjligt.
Instrumentbrädan är den hårda kanten längst fram där ratten, knappar och spakar sitter.
I baksätet ska babyskyddet sitta så långt från stolen framför som möjligt.
Sätt aldrig babyskyddet på en plats med krockkudde.

Bakåtvänd bilbarnstol för barn upp till 4 år

Bakåtvända bilbarnstolar passar för barn som är mellan 7 månader och ungefär 4 år gamla.

En bakåtvänd bilbarnstol kan stå i framsätet eller i baksätet.

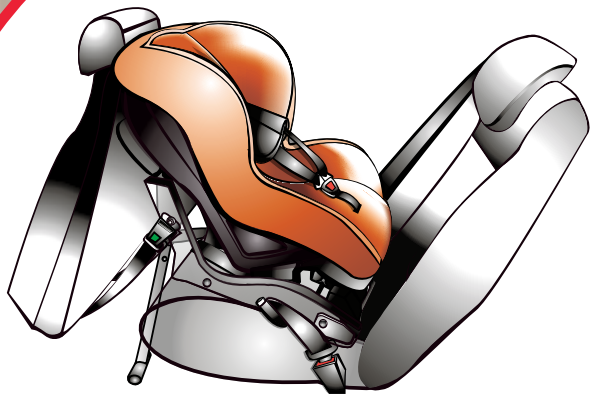
Det finns många olika sorters bakåtvänd bilbarnstol. Stolen ska vara märkt med E som betyder Europagodkänd. Stolen ska även ha ett nummer som visar att den är godkänd. Numret ska börja med siffrorna 03 eller 04.

Spänn fast barnet med bilbarnstolens bälte. Se till att bältet sitter över höften och inte över magen. Du sätter fast stolen i bilen så som det står i informationen om stolen. Bilens bälte håller stolen på plats.

I framsätet ska stolen oftast ligga mot instrumentbrädan. Instrumentbrädan är den hårda kanten längst fram där ratten, knappar och spakar sitter. I baksätet ska stolen oftast ligga mot framsätets rygg. Kontrollera att stolen är godkänd för baksätet.

Barn ska åka bakåtvänt så länge som möjligt. Om barnets huvud sticker upp ovanför kanten är stolen för liten och barnet behöver en större stol. Om barnet väger mer än vad stolen håller för är stolen också för liten.

Använd aldrig en bakåtvänd bilbarnstol på en plats med krockkudde.





Bältesstol eller bälteskudde tills barnet är 10 – 12 år

Bältesstol eller bälteskudde passar för barn mellan omkring 4 år och 10 – 12 år.

Barnet behöver sitta högre

för att det ska få bra skydd av bilens bälte.

Se till att stolen är märkt med E som betyder Europagodkänd.

Stolen ska även ha ett nummer som visar att den är godkänd.

Numret ska börja med siffrorna 03 eller 04.

Du spänner fast barnet med bilens bälte

när barnet sitter i bältesstol eller på bälteskudde.

Bilbältet håller både barnet och stolen eller kudden på plats.

Hjälp barnet att sträcka bältet

så att det sitter nära halsen,

över bröstbenet och ner över låren.

Bältet ska inte sitta över magen.

Knäpp upp tjocka jackor och dra åt bältet

så att det sitter nära kroppen.

En bältesstol har ett högt ryggstöd.

En bälteskudde har inget ryggstöd.

Därför är det bättre med en bältesstol

om barnet sitter på en plats utan huvudstöd.

Stolen hjälper också till att hålla bältet på plats

när barnet sover.

Låt aldrig barnet ha bältet under armen

Barn ska aldrig sitta på en plats med krockkudde.

Frågor och svar om att åka säkert i bil

Ska barn sitta i framsätet eller i baksätet?

Barn sitter säkrast i baksätet om bilen skulle krocka.

Men om du är ensam vuxen i bilen kan det vara bättre att ha barnet i framsätet så att du kan se hur barnet mår.

Vilken plats i bilen är säkrast?

Platsen mitt i baksätet är säkrast om det finns huvudstöd och ett trepunktsbälte, som ligger över bröstkorg och höft.

Den platsen är längst bort från de ställen på bilen som får en stöt om bilen krockar.

Var köper man bilbarnstolar?

I affärer med saker för barns säkerhet och i bilaffärer.

Se till att personalen som du pratar med och köper stolen av har utbildning och vet mycket om bilbarnstolar.

Vilken bilbarnstol är bäst?

Prova stolen med barnet i bilen.

Stolen ska passa barnet och vara godkänd för barnets vikt.

Köp gärna en stol med stadiga kanter som skyddar vid en krock från sidan.

Hur vet man att bilbarnstolen är godkänd?

Stolen är märkt med E.

E betyder Europagodkänd.

Bilbarnstolen ska ha ett nummer som visar att den är godkänd.

Numret ska börja med siffrorna 03 eller 04.

Hur vet man att bilbarnstolen sitter rätt i bilen?

Olika stolar sätts fast på olika sätt i bilen.

Fråga personalen i affären där du köper stolen
hur du ska sätta fast den.

Be personalen att visa dig hur du ska göra.

När har barnet vuxit ur stolen?

Barnet har vuxit ur babyskyddet eller bilbarnstolen
när barnets huvud når upp till ryggstödet överkant.

Barnet ska sitta bekvämt.

Barnet ska ha skydd för huvudet och plats för benen.

Skyddet ska vara godkänt för barnets vikt.

När kan barnet börja åka framåtvänt?

Barnet ska åka bakåtvänt så länge som möjligt,
helst tills barnet är 4 år gammalt.

Ett barns huvud är stort och tungt.

Halsen kan lätt bli skadad.

Därför är barnet bättre skyddat vid en krock
om det sitter bakåtvänt.

Var får man tag på en stol till handikappade barn?

Fråga försäkringskassan, hjälpmedelscentralen
eller företag som tillverkar bilbarnstolar.

Vad ska man tänka på när man köper en använd bilbarnstol?

Stolen ska vara oskadad.

Ta av tyget och se efter

att plasten inte har skador eller sprickor.

Informationen som hör till stolen ska vara med
och alla delar till stolen ska vara med.

Stolen ska vara märkt med E
som betyder Europagodkänd.

Den ska ha ett nummer som visar att den är godkänd.

Numret ska börja med siffrorna 03 eller 04.

Vad ska man tänka på om man är gravid?

Använd bilbälte.

Det är säkrast för både mamman och babyn i magen.

Bilbältet ska sitta över bröstbenet och under magen.

Kör inte bil under de sista månaderna av graviditeten om du inte måste.

Ratten och krockkudden kan skada babyn om det händer en olycka.

När får barnet sitta på en plats med inkopplad krockkudde?

När barnet är 140 centimeter långt.

Då är det säkert för barnet att sitta på en plats med krockkudde.

Är sidokrockkudden farlig för barn?

Risken är liten att barn ska ta skada av sidokrockkudden.

Finns det några andra sätt att skydda barn i bilen?

Nej, det finns inga andra säkra sätt att skydda barn i bilen.

Två barn ska inte sitta i samma bälte.

Varje barn behöver ha sin plats och sitt bälte.

Barn ska aldrig sitta i knät på vuxna i bilen.

Vad gör man om barnet inte vill sitta fast?

Stanna bilen och ta en paus.

Hur många får åka i bilen?

Det får inte åka fler passagerare i bilen än bilen är registrerad för.

Passagerare måste sitta på de platser i bilen som är gjorda för passagerare.



Åk säkert i bilen. Så skyddar du dig och ditt barn.

- ✓ **Prova bilbarnstolen innan du köper den!**
Stolen ska passa både barnet och bilen.
- ✓ **Sätt fast bilbarnstolen rätt i bilen!**
Fråga personalen i affären där du köper stolen hur du ska göra.
Be att personalen visar dig.
- ✓ **Vänd inte barnet för tidigt!**
Låt ditt barn åka bakåtvänt så länge som möjligt,
helst tills barnet är 4 år gammalt.
- ✓ **Se till att barnet sitter säkert innan du startar!**
Du måste se till att bältet sitter rätt fastspänt på barnet.
- ✓ **Koppla ur krockkudden!**
Se till att krockkudden på passagerarplatsen är urkopplad
om barnet ska sitta i framsätet.

Du kan beställa broschyren från Trafikverket.
Broschyren är gratis.
Ring på telefon 0243-755 00.

Vill du ha mer information?
Ring eller skriv till oss på Trafikverket.
Telefon 0771-921 921. Texttelefon 0243-750 90. Fax 0243-757 90.
www.trafikverket.se



TRAFIKVERKET

Trafikverket, 781 89 Borlänge, Besöksadress: Rödavägen 1
Telefon : 0771-921 921, Texttelefon: 0243-750 90

www.trafikverket.se