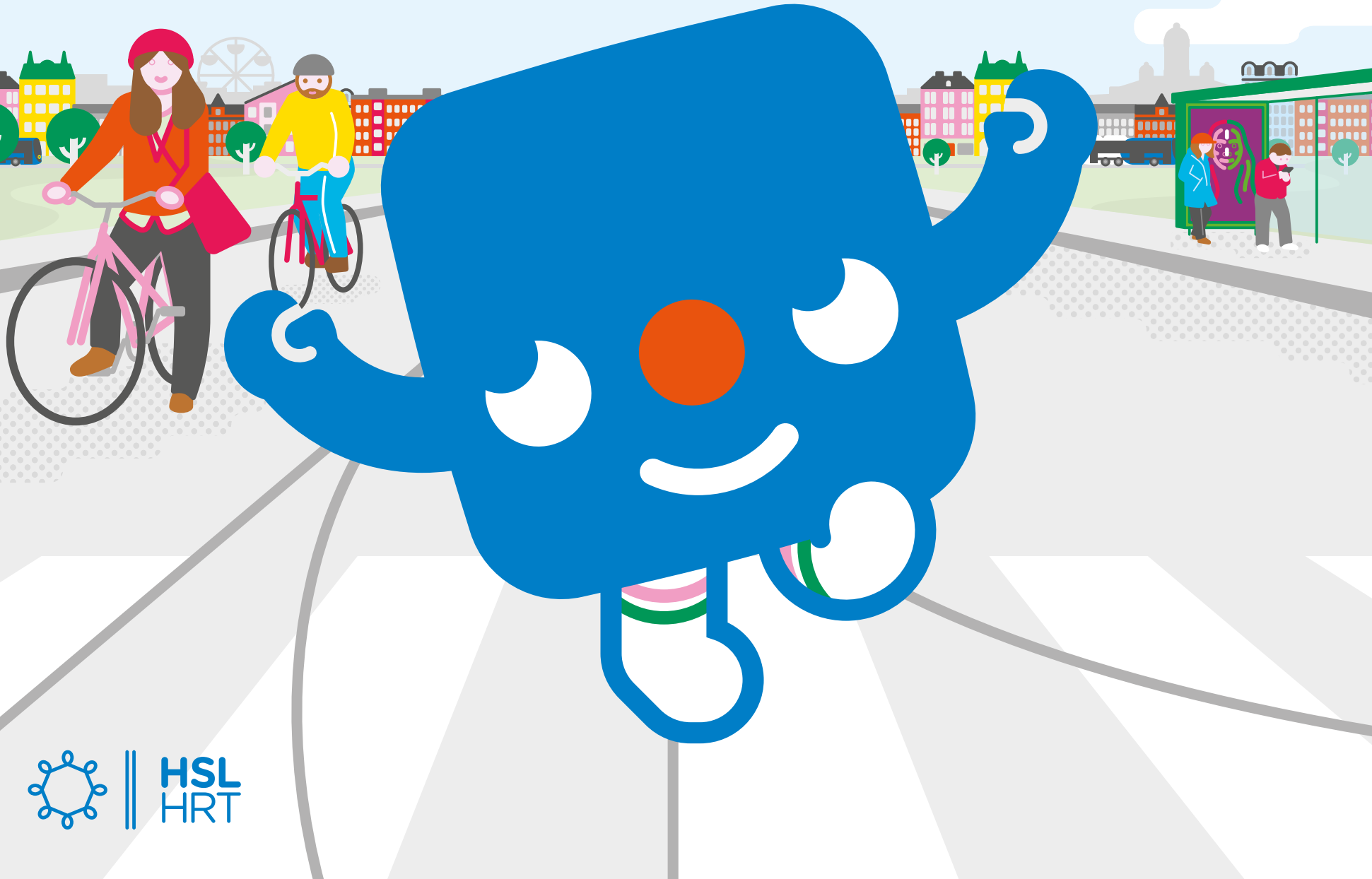
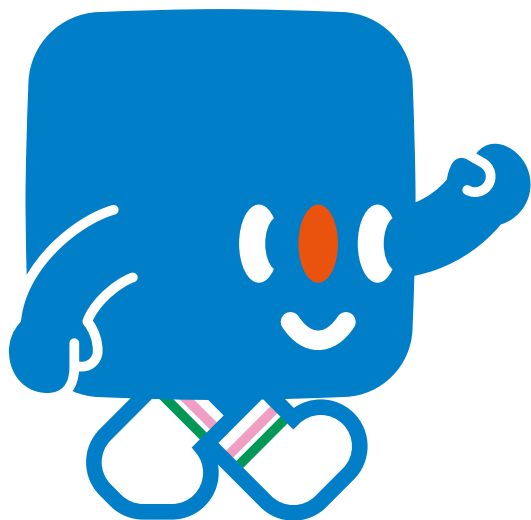


Mobilitetsguide för vår familj - Information och sysselsättning för barn och vuxna



För vuxna

Hur vi tar oss från ett ställe till ett annat har en stor betydelse för miljön, hälsan och säkerheten. Att gå till fots, cykla och åka kollektivt är kloka transportsätt, men man kan också använda bilen på ett vettigt sätt. När man lär sig hållbara och trygga sätt att röra sig på redan som liten har man hela livet på sig att påverka hälsan och miljön positivt. Denna guide ger råd och tips för hur man rör sig med små barn. I guiden hittar du praktiska tips för hur man rör sig med barn i olika ålder samt allmän information om kollektivtrafik. Förhoppningsvis får ni också glädje av pysseluppgifterna. Trevlig resa!



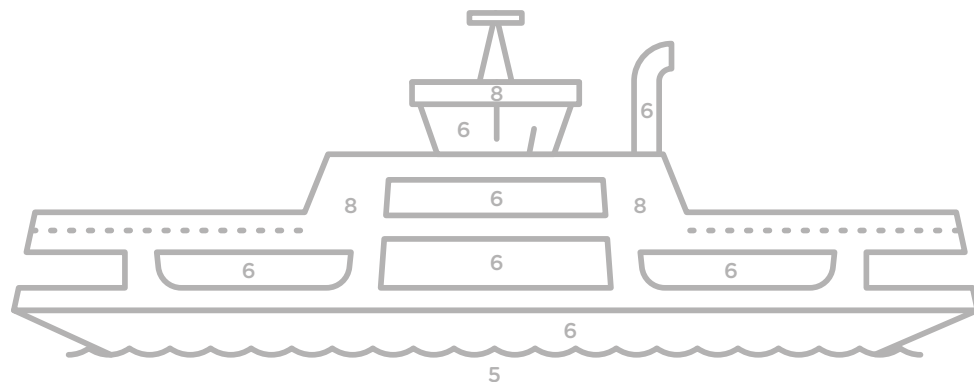
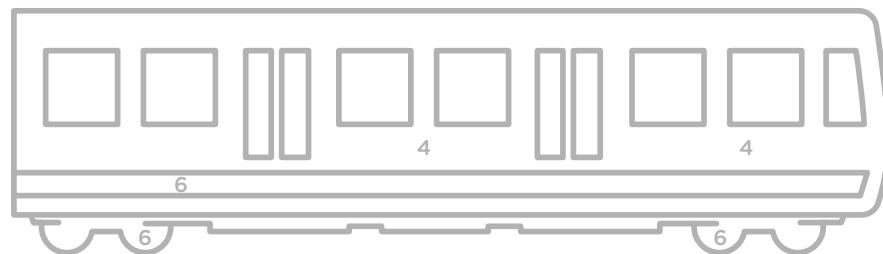
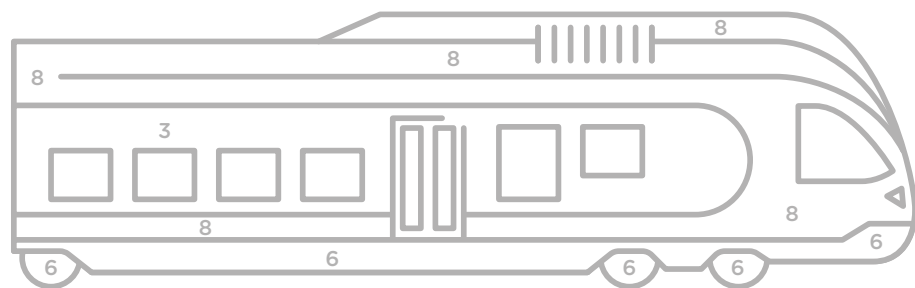
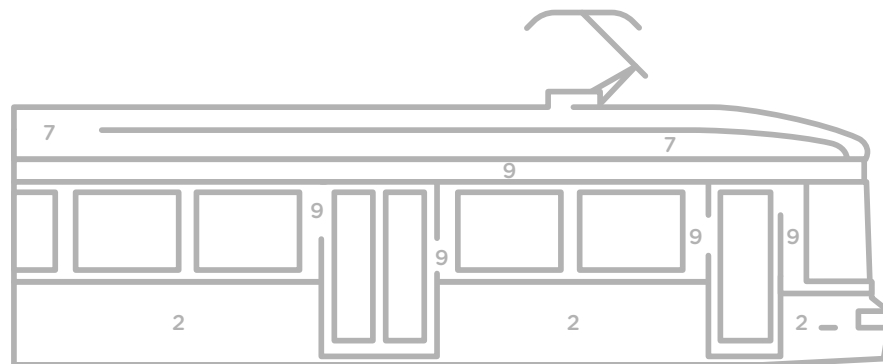
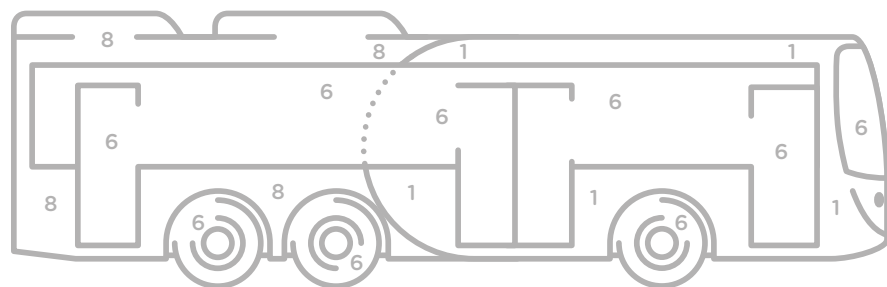
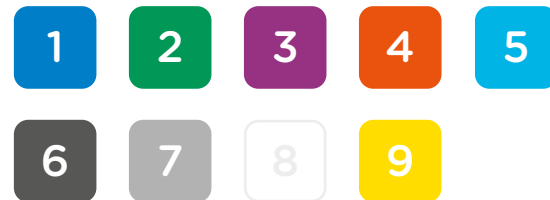
På resa med Välkky

Det här är Välkky. En busschaufför hittade den i en liten metallkapsel i en skogsdunge i närheten av Malms flygplats. Välkky fördes till bussdepån. Där blev den genast hemmastadd och flyttade in i ett ledigt skåp i personalens omklädningsrum. Välkky antas härstamma från en annan planet, även om den tycks ha ett ovanligt kraftigt, antagligen medfött behov av att använda kollektivtrafik i huvudstadsregionen. Man undrar vad som har hänt på hemplaneten.

Uppgift 1

Fordon som saknar färg!

Hjälp Väckky med att färglägga fordonen rätt.

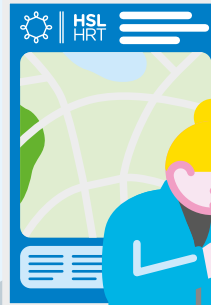


De blå
är bäst.





Öh...
Citymask?

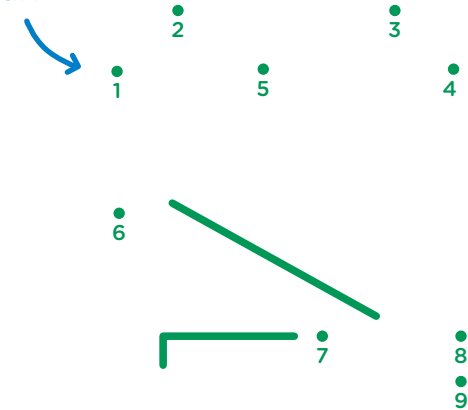


Uppgift 2

Vad är grönt och rör sig i stadscentrum?

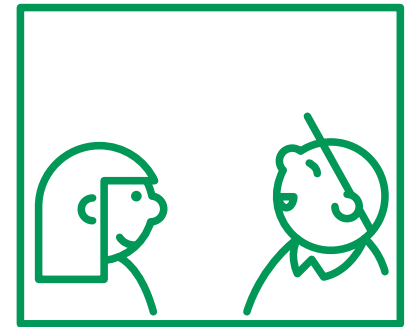
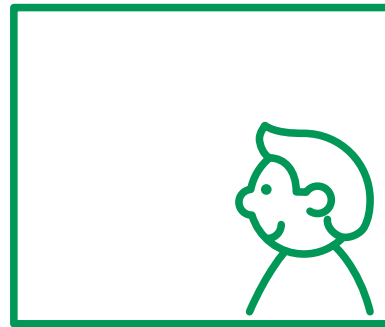
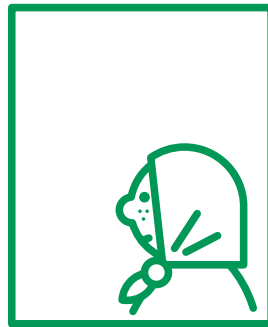
Kombinera punkterna i sifferordning så får du veta.

Börja
här!



12
13

14



15
16 0

17



18

20

19

21

22

23



Uppgift 3

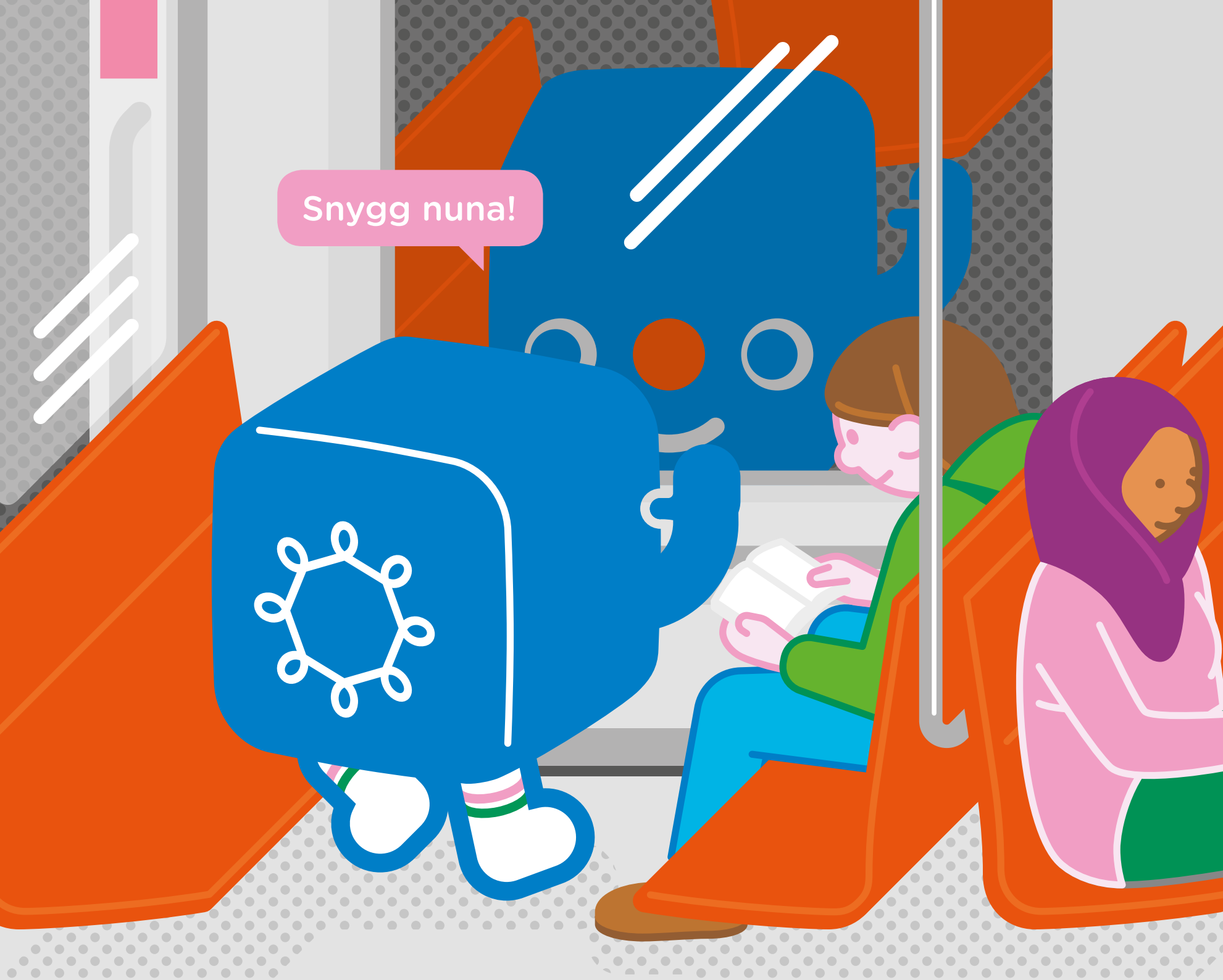
Hjälp Väckky till bussdepån.

Se samtidigt vilka fordon Väckky stöter på under resan.





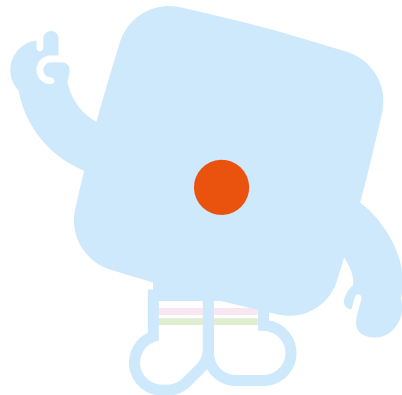
Snygg nuna!



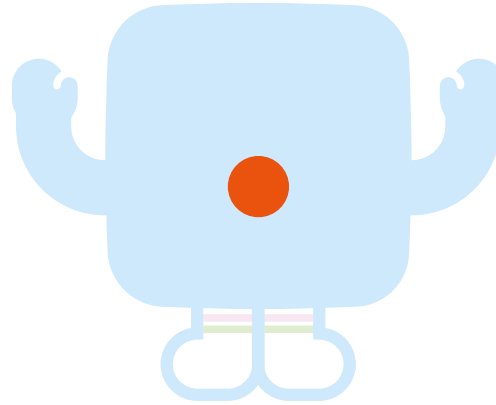
Uppgift 4

En sån min!

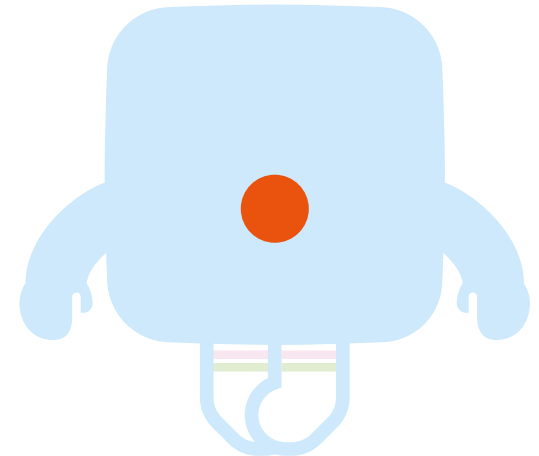
Rita samma min åt Välkky.



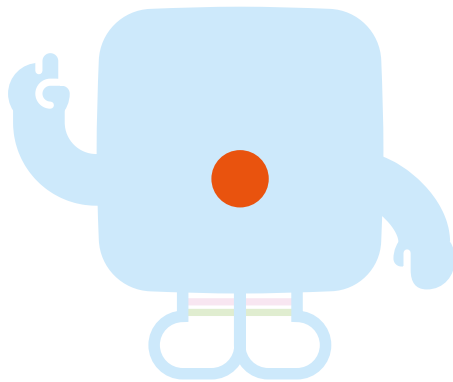
Nyfiken



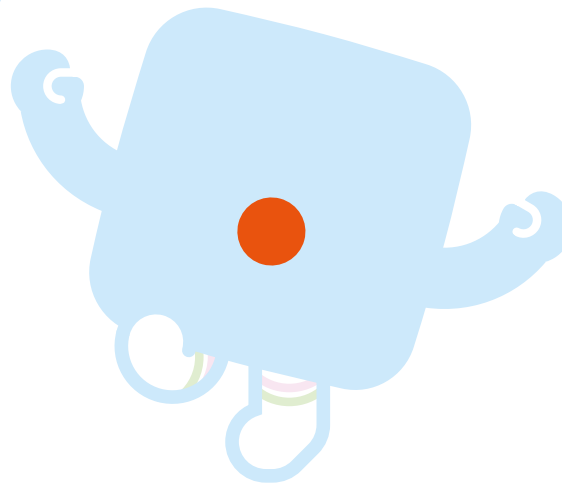
Skrämmande



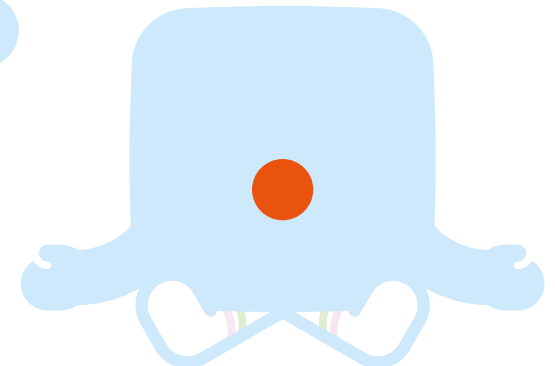
Kissnödig



Glad



Överraskad



Utmattad

Uppgift 5

Resetävling: vem ser bussen först?

Tävla mot en vän. Den som först ser en buss eller spårvagn skriver numret på den i sin kolumn i tabellen. Den vinner som får ihop den största summan av bussarnas och spårvagnarnas nummer. Be vid behov en vuxen (som kan matematik) att räkna ihop siffrorna. Kom överens om de andra reglerna på förhand. Till exempel om bussen eller spårvagnen måste komma emot eller om det räcker med att se en buss eller spårvagn i buss- eller spårvagnsfönstret från sin plats. Skriv siffrorna i tabellen med blyertspenna och radera dem före följande resa.



Mitt namn

Omringa fordonet

Fordonets nummer



Poäng sammanlagt

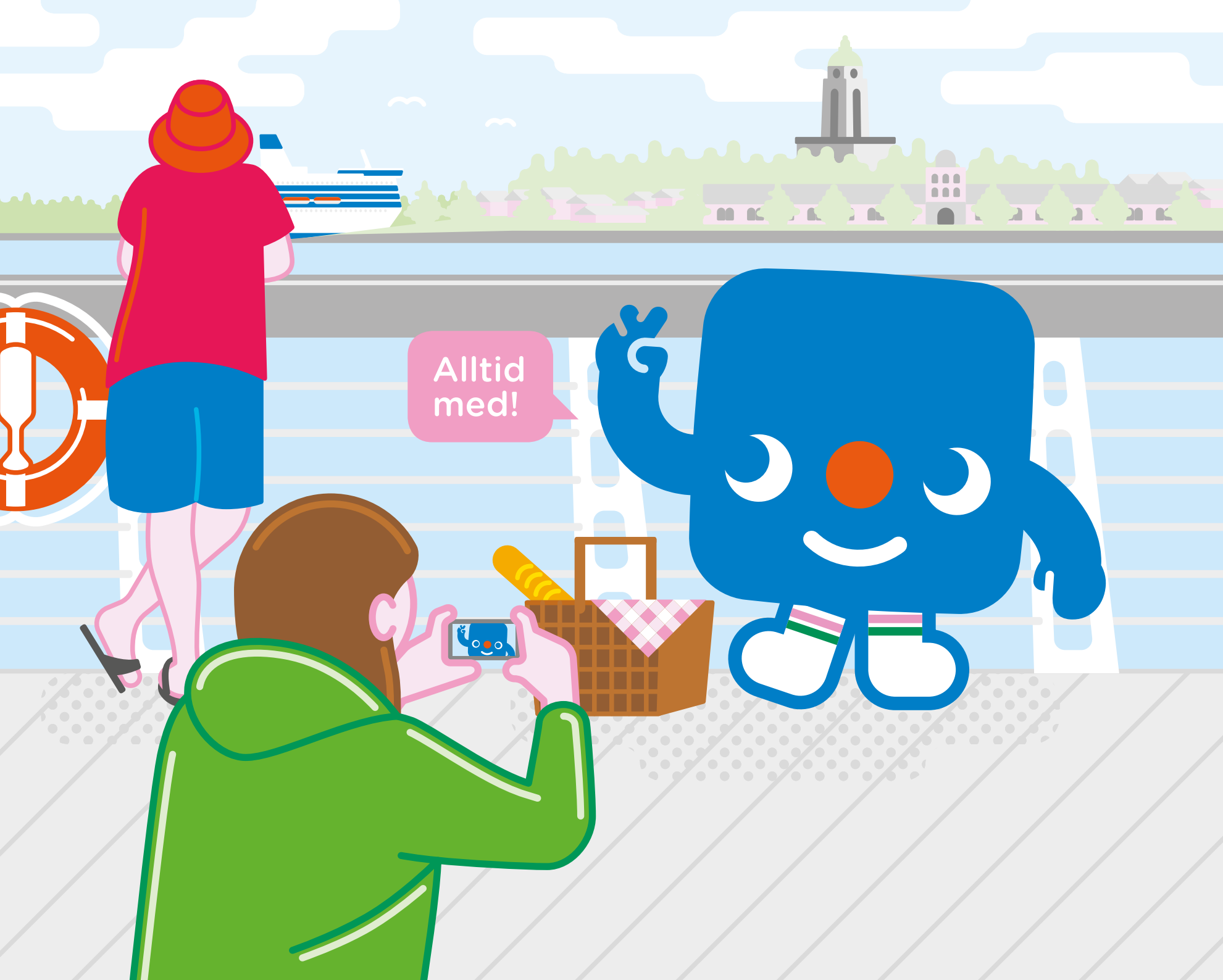
Kompisens namn

Omringa fordonet

Fordonets nummer



Poäng sammanlagt



Alltid
med!

Uppgift 6

På utflykt tillsammans!

Gör en kollektivtrafikutflykt med en vuxen och berätta om den för Välkky i ett brev eller en teckning. De bästa berättelserna får pris varje månad. Lämna därför också dina kontaktuppgifter. De bästa berättelserna kan också publiceras i HRT:s kanaler. Skribentens eller tecknarens förnamn och hemort nämns i samband med publiceringen.

Välkkys adress:

Välkky

HRT

PB 100

00077 HRT

eller valkky@hsl.fi

Ordlista för föräldrar:

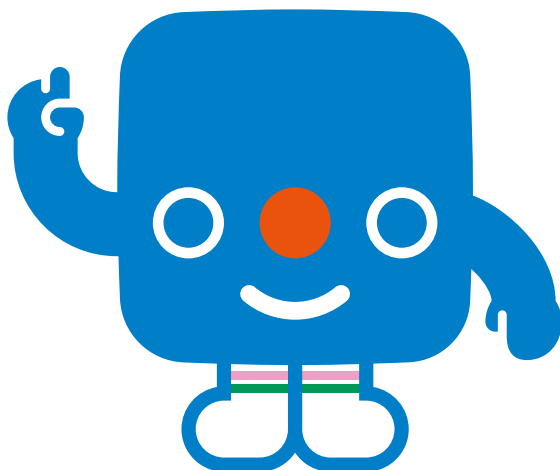
Vändspår, ändhållplats, perrong, station, terminal, tidtabellsskärm, avgångstid, ankomsttid, byte, resekortsläsare, stoppknapp, spår, strömavtagare, kontakttråd, strömskena, linjeskylt, stomlinje, boggiebuss, SM5, M300, Artic

För vuxna

Väntetid

Grattis till den kommande familjemedlemmen! Er gemensamma resa är först i början, men redan den första tiden har en stor betydelse för både det dagliga välbefinnandet och framtiden. Fint att du öppnade denna guide.

Du är VIP-kund!



- Daglig motion utomhus piggar upp och får en att må bättre. Detta stöder också viktkontrollen och underlättar eventuella besvär under graviditeten. Även under graviditeten rekommenderas minst 30 minuter motion per dag. Det uppnår man lätt genom att promenera eller cykla. Visste du att användare av kollektivtrafik tar 2 000 steg mer i genomsnitt än bilister? Något som är värt att testa.
- Lämna ett miljövänligt avtryck. Användning av kollektivtrafik producerar betydligt mindre

utsläpp än användning av egen bil. Trafiken är den näst största källan för koldioxidutsläpp i Finland, och dess andel av energiförbrukningen är cirka en femtedel. Du kan på riktigt förbättra världen genom att promenera och cykla. Och det kostar nästan ingenting.

- Skapa en trygg miljö. Livlig biltrafik orsakar osäkerhet, buller och vantrivsel. En miljö som är trygg för barnen är trivsammare för alla.

Kollektivtrafikmedel
har märkta platser
för gravida.

Spädbarn och småbarn

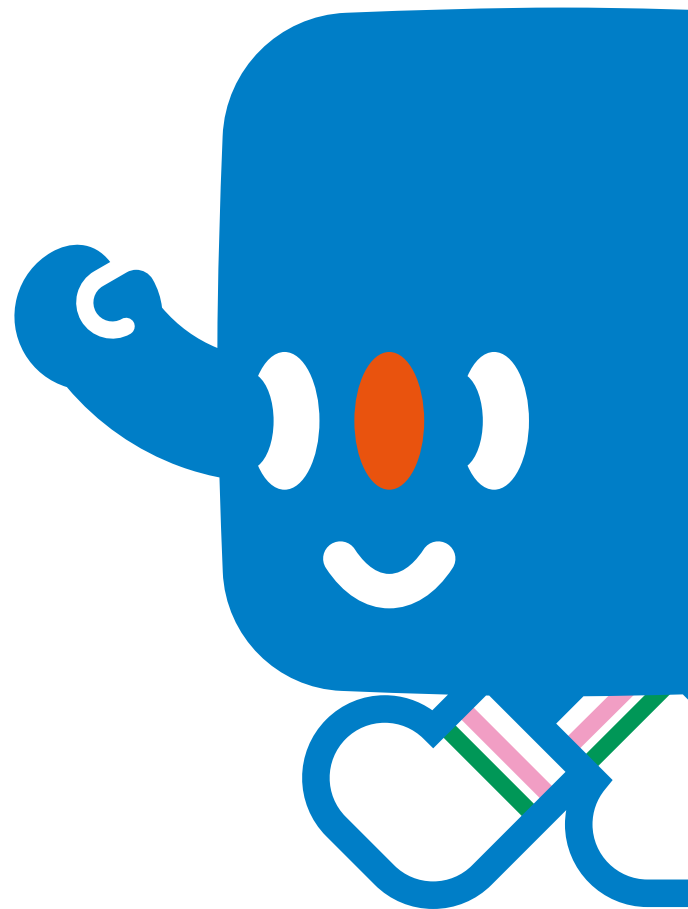
Man kan röra sig också med helt små barn. Att röra på sig främjar återhämtningen från förlossningen, och frisk luft är bra för både modern och babyn. Stycka upp resan och färdas en del av den till fots eller på cykel. Vänj babyn vid olika transportsätt, så får du bra resällskap för flera år framöver.

- Det finns många transportsätt och -medel. På promenader kan babyn färdas i vagn, bärryggsäck eller -tyg. Det är lätt att skjuta in barnvagnen i bussen, och man behöver inte lyfta upp en nöjd baby från vagnen under resan. Även små barn tycker ofta om att titta på andra passagerare och landskapet i bussen. Professionella förare tar er behändigt till destinationen.
- Cykel fungerar också med småbarn. Olika slags familjecyklar, såsom cykelsläp eller lådcyklar, möjliggör trygg transport av spädbarn på cykel. I en del familjecyklar kan man även transportera nyfödda i

babyskydd, medan andra är avsedda för småbarn som kan sitta stadigt. I en säkerhetsstol på cykeln kan man börja transportera barn från cirka sex månaders ålder. Ta alltid del av tillverkarens anvisningar när du transporterar en baby eller ett barn. Använd säkerhetsbälte och lämplig hjälm.

- Lämplig klädsel är halva resan!

Bebisar i farten!

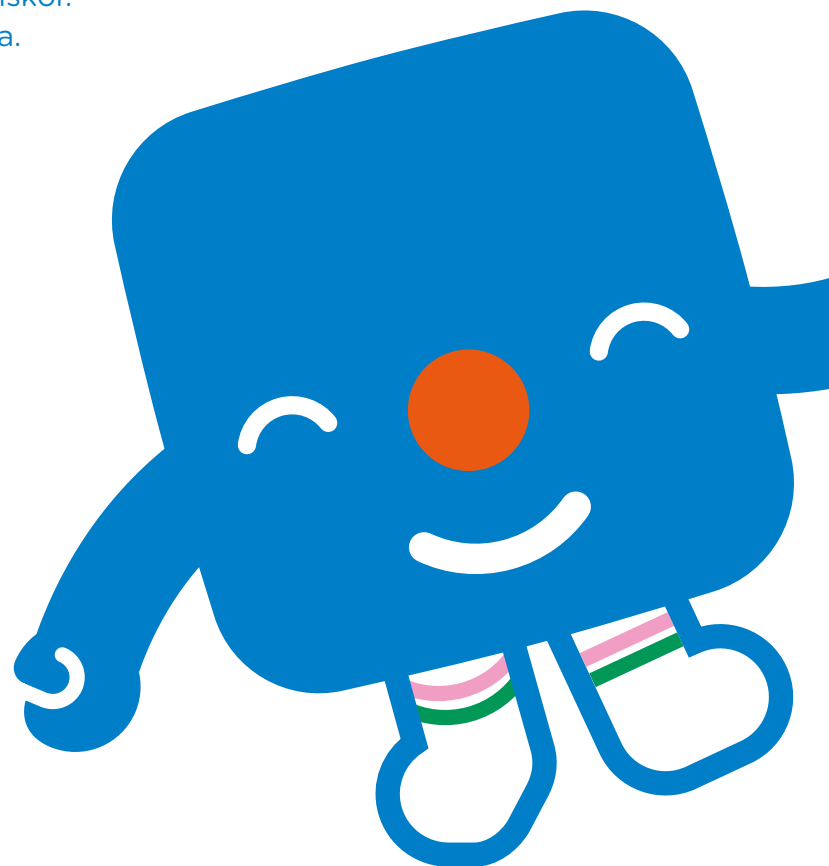


Barn i lekåldern

Att röra sig är som en lek. Promenader och cykelutfärder tillsammans ger hela familjen motion och lär barnet att bete sig i trafiken. Genom upprepning blir barnet snart en erfaren medtrafikanter tills det är dags att börja promenera, cykla och använda kollektivtrafik på egen hand.

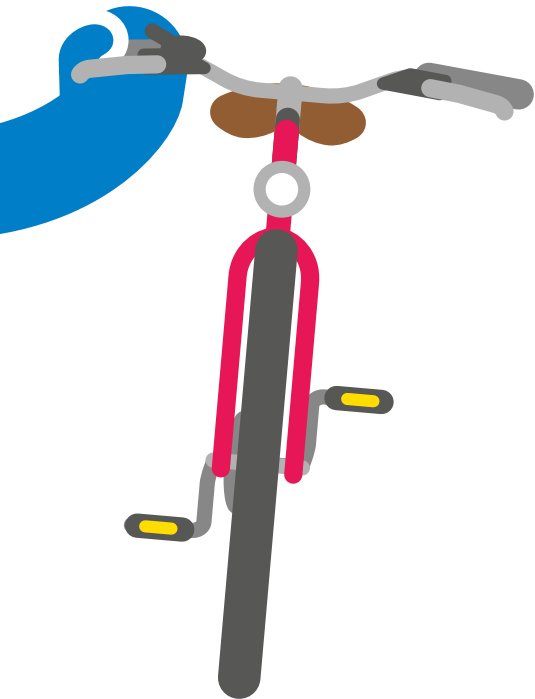
- Det gäller också att öva sig att gå på gatan. Visa under era dagliga turer till parken, vårdplatsen och butiken var man får springa och leka och var man inte får göra det. Övning spelar en stor roll för barnets säkerhet.
- Det är roligt att balansera! Det finns olika slags spark- och trampcyklar. På en sparkcykel är det lätt att träna balansen och i allmänhet lär man sig cykla snabbare när man först tränat med en balanscykel. Med hjälp av stödhjul och skjutstång kan barn börja cykla innan balansen utvecklats tillräckligt.
- Lokal turism vidgar vyerna. Att promenera, cykla och åka kollektivtrafik är sociala färdssätt. Ni ser nya ställen och träffar nya människor. Ni lär också känna grannarna.

Livet är
balansgång!



Skolbarn

Börja en trygg skolväg tillsammans. Öva er på den kommande skolvägen många gånger innan skolan börjar. Detta ger skolbarnet självsäkerhet, vilket behövs när det blir dags att ta sig på egen hand till skolan, kompisar och fritidsintressen – med alerta sinnen.



- Oj, en så duktig skolelev! Skolframgången, orken och koncentrationsförmågan förbättras på lektionerna när man tar sig till skolan till fots eller på cykel. Om det inte finns alternativ till bilskjuts kan du lämna barnet på ett säkert ställe ett stycke från skolan och låta barnet promenera resten av vägen. Ju mindre biltrafik det finns i närheten av skolan desto tryggare är skolans trafikmiljö.
- Bli en skolbuss. Bekanta dig med föräldrar till barnets klasskamrater och kompisar som deltar i samma fritidsintressen och dela transportansvaret med varandra. En gående eller cyklande skol- eller hobbybuss underlättar vardagen på ett roligt sätt. Titta fast: <http://www.liikeneturva.fi/sv/aldersgrupper/barn/gaende-skolbuss>
- Tala med rektorn. I många skolor har man förbjudit elever i klass ett och två att komma med cykel till skolan. Om vägen är bekant och trygg och du anser att ditt barn i klass ett eller två kan cykla till skolan kan du eventuellt ansöka om cykeltillstånd av skolans rektor.
- Bli medlem i föräldraföreningen. Där får du din röst hörd också när det gäller frågor om smarta resor till och från skolan.

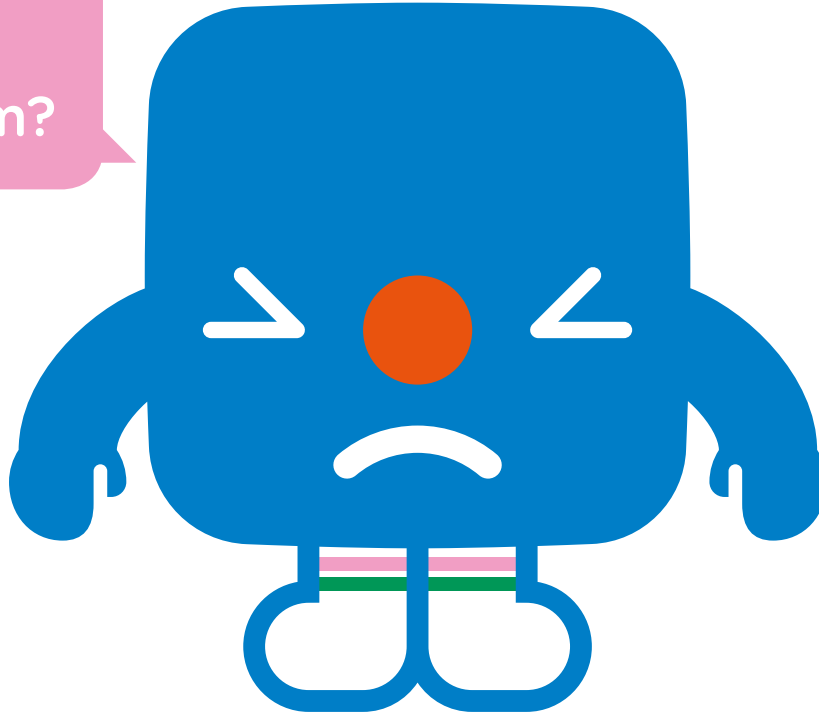
Visste du att...

- Kollektivtrafikfordon har märkta sittplatser för gravida.
- Om du har ett under 7 år gammalt barn i en barnvagn eller rullstol får du resa utan biljett i HRT:s kollektivtrafikfordon. Barnet måste inte sitta i vagnen under resan.
- Ingen avgift tas ut för under 7 år gamla barn.
- Låggolvsspårvagnar har plats för barnvagnar vid de två främre dörrarna, i andra spårvagnar finns det plats vid mittdörrarna. I bussar tas barnvagnar in via mittdörrarna. I metron är den bästa platsen för barnvagnar mitt emot dörrarna: i nya metrotåg finns det mest plats i mitten av vagnparet. Barnvagnar får också tas in i närtåg.
- I höggolvsbussar och -spårvagnar ska barnvagnar alltid lyftas in och ut så att handtaget är vänt mot vagnen.
- Se till att barnvagnen inte rör sig eller välter under resan.
- Buss- eller spårvagnsföraren måste inte ta in fler barnvagnar eller rullstolar än vad som ryms i det reserverade utrymmet.
- Bussar och spårvagnar har en barnvagnsknapp. Om man trycker på den hålls dörrarna öppna en längre tid. Det är bra för alla passagerare som rör sig långsammare i dörrar att använda barnvagnsknappen. Knappen finns i närheten av dörren.
- På metrostationer ska barnvagnar transporteras med hiss, eftersom rulltrappor inte är en säker plats för dem.
- Största delen av HRT:s bussar och över hälften av spårvagnarna har låga golv. Antalet låggolvståg ökar när materielen förnyas. Tidtabellerna för bussar, spårvagnar och närtåg innehåller information om materielen på turerna.
- I Helsingfors, Esbo, Grankulla och Vanda trafikerar små närbussar med lågt golv. Närbusslinjerna (servicelinjerna) har många hållplatser, och därför blir vägen till hållplatsen kort. Vid behov hjälper föraren dig in i och ut ur bussen.

Kräver en baby egen bil?

Ett spädbarn behöver förvånansvärt mycket utrymme men inte en egen bil. Det är lätt att transportera spädbarn och barn med kollektivtrafik, till fots och på cykel. Om kollektivtrafiken eller cykeln inte alltid uppfyller era rörlighetsbehov kan ni ändå klara er utan en första eller andra bil. Om du har tillfälliga behov kan du välja samåkning, bildelning, hyrbil eller taxi. Du kan dela bil till och med en timme åt gången och det finns lediga bilar runt om i huvudstadsregionen. Om du behöver bil för minst ett dygn är hyrbil i allmänhet det förmånligaste alternativet. HRT:s resekortskunder får förmåner på tjänster som tillhandahålls av bildelnings- och biluthyrningsföretag.

Va! Bilfeber
är väl ingen
barnsjukdom?



Tips för bilism och alternativ till att äga bil:

www.hsl.fi/sv/akning

Ta del av den lilla familjecyklingsguiden:

tavarafillari.fi/opas/
(endast på finska)

Läs mer om trafiksäkerhet på Trafikskyddet:

<http://www.liikenneturva.fi/sv/aldersgrupper/barn/trafikrad>

Kolla vad en gående eller cyklande skolbuss är:

<http://www.liikenneturva.fi/sv/aldersgrupper/barn/gaende-skolbuss>

Helsingin liikenneturvallisuuksyhdistys hyr ut modern säkerhetsutrustning av bra kvalitet för kortare och längre perioder: babyskydd, säten, skyddssängar, bälteskuddar och bältessänkare.

Utrustningen förnyas regelbundet.

Läs mer:

hely.fi/turvaistuimet/
(endast på finska)

Uppgift 7

En klok trafikants vägg med utmärkelsetecken

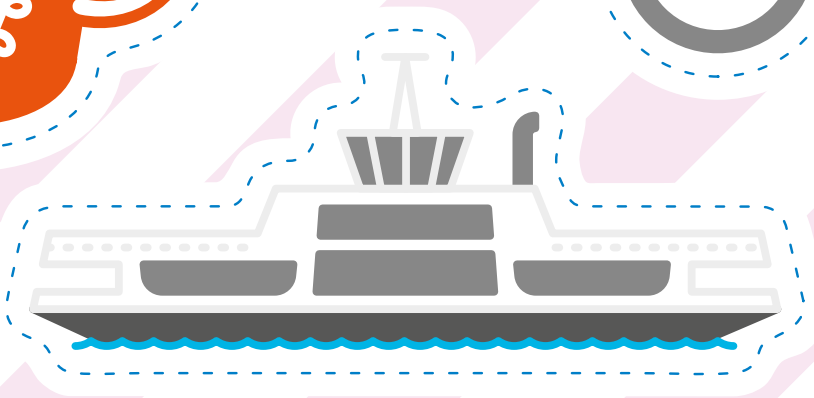
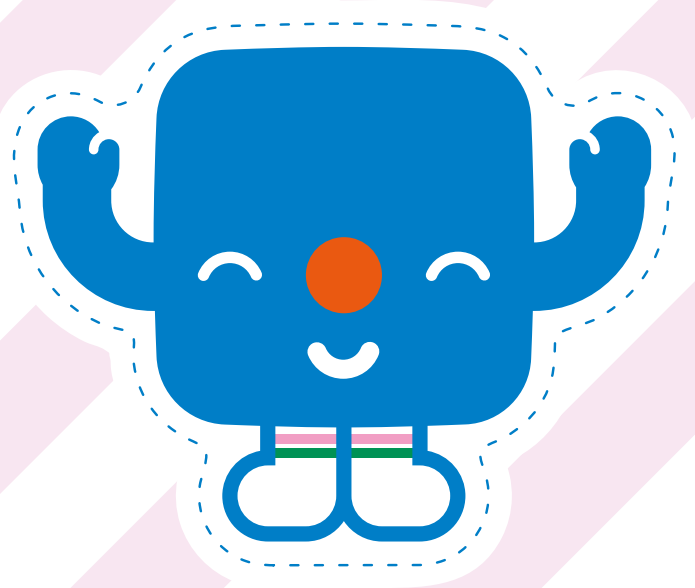
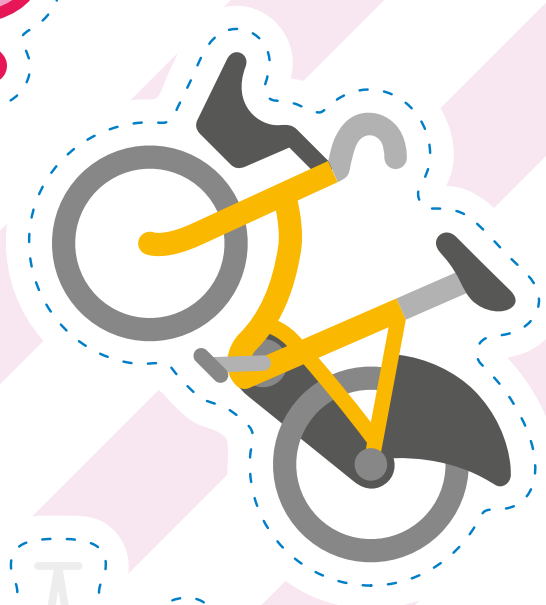
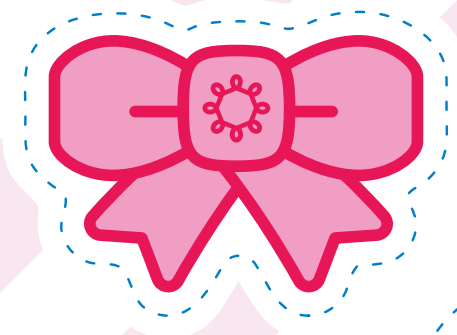
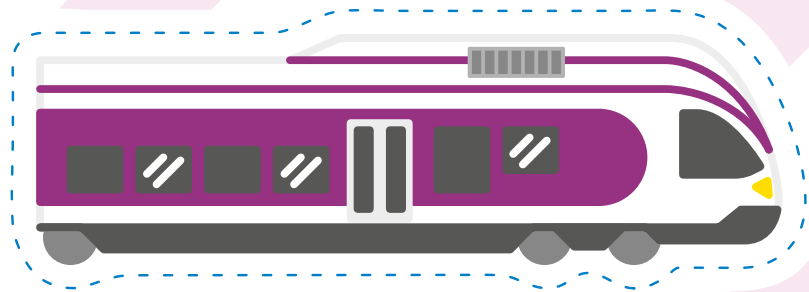
Fäst ett utmärkelsetecken här när du har tagit dig till dagiset, klubben eller till en kompis till fots, på sparkbräde, i pulka, på cykel, med buss, metro, tåg eller spårvagn. Du hittar utmärkelsetecknen i denna guide.

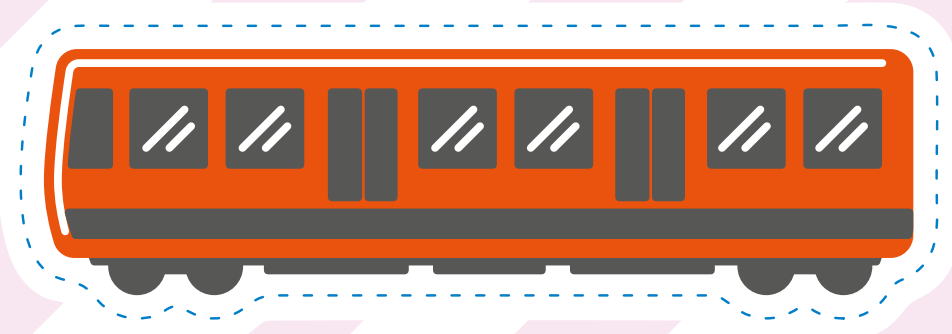
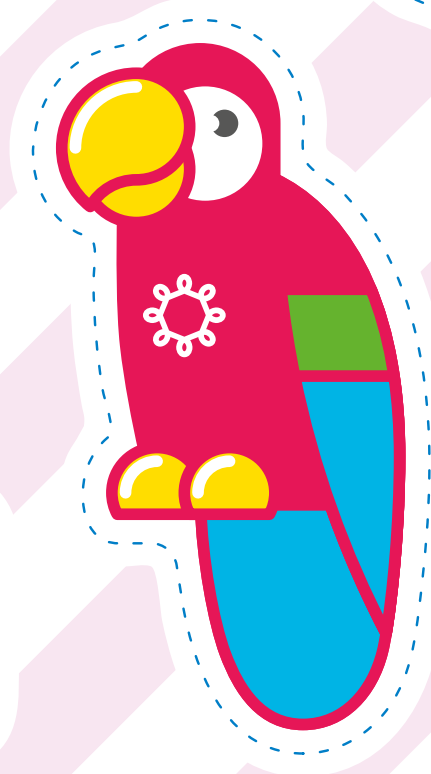
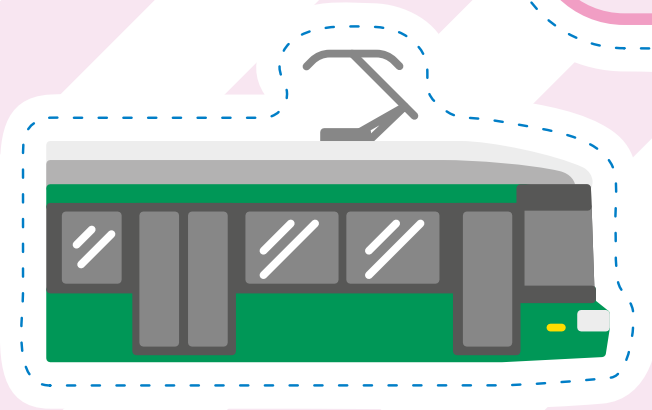
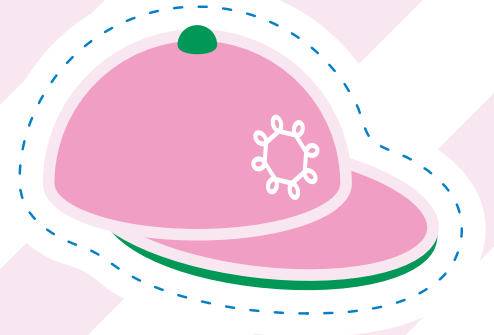
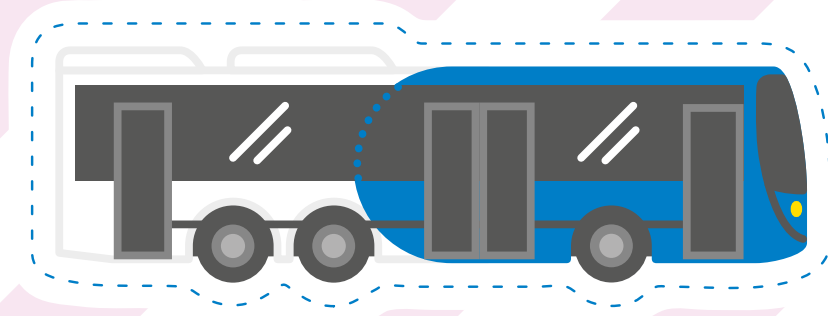
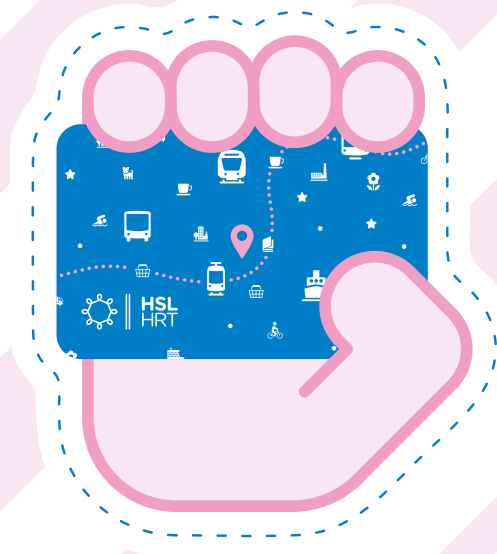
Plats för anteckningar

Uppgift 7

Utmärkelsetecken för kloka pendlare, var så god!

Klipp ut utmärkelsetecknen längs den streckade linjen och klistra in dem på klok trafikants vägg när du tagit dig till dagis, en klubb eller hem till någon till fots, på cykel, med buss, metro, tåg eller spårvagn. Snart har du hela sidan full med utmärkelsetecken!







HRT Helsingforsregionens trafik

HRT Kundtjänst

tel. 09 4766 4000

må-fre 7-19, lör-sön 9-17

www.hsl.fi