



TRAFIKVERKET

# Dialogunderlag

För viktiga samtal om alkohol och droger i trafiken

**don't  
drink &  
drive**

# Innehåll

sid 4 **Inledning**

---

sid 6 **Diskussionsfrågor**

---

sid 9 **Fyrahörnsövningar**

---

sid 14 **Ta ställning**

---

sid 16 **Oavslutade meningar**

---

sid 18 **Rollspel**

---

sid 24 **Idéer om projekt i skolarbetet**



# Inledning

Don't drink & drive är namnet på en rad aktiviteter som går ut på att ge ungdomar mellan 14 och 24 år styrkan och insikten att:

- aldrig köra när de är påverkade av alkohol eller droger
- vägra åka med en påverkad förare
- hindra andra från att köra påverkade

## Till dig som möter ungdomar

Den här skriften riktar sig till dig som möter ungdomar och som vill ha förslag på övningar för att få igång samtal om alkohol, droger och trafik. Du kan hämta inspiration och idéer från materialet när du arbetar med trafikfrågor i ditt dagliga arbete och i samband med särskilda aktiviteter, till exempel temadagar, seminarier, när du visar någon av filmerna som är framtagna av don't drink & drive eller vid en föreläsning av någon som drabbats av rattfylleri.

Frågorna och övningarna är avsedda att mana till eftertanke och samtal. Genom reflektion och dialog om svåra frågor skapas insikter och värderingar utmanas och bearbetas. Det handlar om att förbereda ungdomar för svåra och ibland livsavgörande ställningstaganden och situationer.

## Gör om och anpassa

Se övningarna i materialet som exempel. Välj ut och gör gärna om frågeställningar och övningar så att de passar din grupp, ditt tema och din tidsram.

## Var öppen

Stimulera deltagarna till att ta ställning och uttrycka sina åsikter, men gör det varsamt och med respekt. Som ledare är det viktigt att inte tala om rätt eller fel. Värdera inte de åsikter som kommer upp, var neutral.

”Om jag själv formulerat svaret är jag mer benägen att agera än om någon talat om det för mig.”

## Tack för din insats!

Tack till alla vuxna som dagligen samtalar om svåra frågor med ungdomar. Din insats är viktig. En gymnasielärare som hjälpt till med att ta fram det här materialet sa: ”Det handlar om att erbjuda möjligheter att hitta sitt eget alkoholås i hjärnan.”

Med vänliga hälsningar

Trafikverket  
Don't drink & drive



# Diskussionsfrågor

Se diskussionsfrågorna som underlag för samtal om alkohol, droger, trafik och beteenden. Välj de frågor som passar för situationen. Försök fördela ordet jämt, oavsett storleken på gruppen. Se till att samtalet inte utvecklas till en diskussion mellan två eller bara några få. Värdera inte deltagarnas inlägg. Förhåll dig neutral. Försök få fram så många perspektiv och synpunkter som möjligt.

## Förslag på diskussionsfrågor

### Moral och respekt

- Är rattfylleri något som angår oss som sitter i det här rummet? Varför? Varför inte? På vilket sätt?
- Kan du komma på någon situation där du tycker det är moraliskt okej att köra rattfull?
- Finns det situationer då du kan tänka dig att åka med en berusad förare?
- Skulle du hindra en onykter kompis från att köra?

### Alkohol, droger och trafik

- Hur sannolikt är det att du själv blir skadad i en trafikolycka inom de närmaste tre åren?
- Hur sannolikt är det att du skadar någon annan i en trafikolycka inom de närmaste tre åren?
- Har du åkt med någon som druckit? Varför? Varför inte?
- Varför är det så riskfyllt att köra bil, moped eller motorcykel när man är onykter?
- Vad händer i kroppen när man dricker alkohol? Hur påverkar det körförmågan?
- Hur vanligt tror du att det är i din omgivning, att man kör påverkad?

### Konsekvenser

- Hur tror du man känner sig om man skadar eller dödar någon genom att köra onykter?
- Känner du någon som har omkommit eller skadats svårt på grund av rattfylleri? Hur har det påverkat dig?
- Vilka blir följderna för familj, anhöriga och vänner av en rattfylleriolucky?
- Vad händer med den som kör rattfull och som blir tagen i en polis-kontroll?

## Alkohol, droger och trafik är en livsfarlig kombination!

- ★ Nästan alla trafikanter i Sverige anser att alkohol, droger och trafik inte hör ihop. Ändå kör flera tusen påverkade förare varje dag på våra vägar och utsätter sig själva och sina medtrafikanter för mycket stora risker.
- ★ Varje år omkommer cirka 75 personer på grund av alkohol i trafiken.
- ★ 4 av 10 av personbilsförare i åldern 15-24 år som omkommer i singelolyckor har alkohol i kroppen.
- ★ Var tredje dödad mopedist är onykter.



## Göra något själv

- Vad kan du göra för att undvika att du själv eller någon annan kör rattfull, exempelvis efter en fest?
- Har du stoppat någon kompis från att göra något (vad som helst) som du tycker är farligt?
- Hur skulle du göra för att hindra någon från att köra rattfull?

## Vem blir rattfyllerist?

- Kan vem som helst bli rattfyllerist?
- Kan du bli rattfyllerist?
- Varför tror du att vissa personer väljer att köra rattfulla medan andra inte gör det, i exakt samma situation?

## Enligt lagen innebär rattfylleri att en person som kör ett motordrivet fordon:

- ★ har druckit så mycket alkohol att alkoholkoncentrationen är minst 0,2 promille i blodet eller 0,1 milligram per liter i utandningsluften,
- ★ har använt narkotika så att det finns något narkotiskt ämne kvar i blodet (gäller ej om substansen har använts enligt en läkares ordination), eller
- ★ är så påverkad av alkohol eller något annat medel att han eller hon inte kan köra på ett betryggande sätt.

Som motordrivna fordon räknas inte bara personbilar, lastbilar och bussar utan även mopeder, motorcyklar, snöskotrar och andra terrängmotorfordon. Man kan dömas till fängelse och få körkortet återkallat om man har varit berusad när man kört snöskoter. Lagen gäller även vid körning i terräng och inom inhägnade områden.

# Fyrahörnsövningar

Övningen börjar med att ledaren beskriver ett scenario. Varje hörn av lokalen symboliserar ett förslag på agerande. Ungdomarna ska ta ställning till vilket hörn som bäst stämmer överens med hur de själva skulle ha agerat i den beskrivna situationen.

Ungdomarna ställer sig i olika hörn och berättar för varandra hur de tänkte och varför de valde just det hörnet. Därefter får de olika hörnen beskriva sitt val för varandra. Det är självklart tillåtet att byta hörn under övningen. Olika åsikter, synsätt, attityder och överväganden kommer att synliggöras.

Som ledare är det viktigt att inte tala om rätt eller fel. Värdera inte ungdomarnas åsikter. Var neutral. Övningen syftar till att utmana värderingar och träna svåra beslut.

## Förslag på fyrahörnsövningar

### Scenario 1

Du och två kompisar gör er i ordning inför en stor fest en bit utanför stan. Ni tycker det ska bli jättekul men i upphetsningen glömmer ni bort tiden och missar bussen ni planerat att åka med. Ni är hemma hos din kompis vars storebror säger: "Det är lugnt, jag har bara tagit några öl, det är inte speciellt långt och risken att polisen ska ta mig är minimal där ute i skogen". Din kompis säger: "Bra, då drar vi". Vad gör du?

1. Killen har druckit. Det är otänkbart att han får köra oss.
2. Jag låter honom skjutsa oss. Det är inte så långt till festen och jag använder ju bilbältet.
3. Vill han skjutsa oss är det upp till honom. Det är ju han som gör något olagligt – inte jag.
4. Öppet hörn – annat alternativ.

## Scenario 2

*En kompis ska köra hem er från ett disco. Strax innan ni ska åka ser du att han/hon tar en tablett. Kompisen verkar inte påverkad men du är osäker på vad för sorts tablett han eller hon tog. Vad gör du?*

1. Försöker fixa skjuts på annat sätt.
2. Frågar vad det var för tablett och avgör sedan om du ska åka med eller inte.
3. Åker med eftersom kompisen inte verkar vara påverkad.
4. Öppet hörn – annat alternativ.

## Scenario 3

*Du är på stan en kväll och en okänd man som är väldigt berusad, sätter sig bakom ratten och ska köra iväg. Vad gör du?*

1. Struntar i det.
2. Ringer polisen.
3. Går fram och säger åt mannen att inte köra.
4. Öppet hörn – annat alternativ.

## Scenario 4

*Du är tillsammans med dina kompisar och har druckit alkohol. Du är onycter men bestämmer dig ändå för att köra hem. Hur tror du att dina kompisar skulle reagera?*

1. De skulle tycka det var okej.
2. De skulle fördöma det sinsemellan, men troligen inte säga något till mig.
3. De skulle försöka hindra mig.
4. Öppet hörn – annat alternativ.

## Scenario 5

*Det är söndagsmorgon och dina föräldrar ska skjutsa dig till fotbolls-  
träningen. Inga bussar går och det tar 45 minuter att cykla. Dina föräldrar  
var på fest kvällen innan. Vid frukostbordet - en halvtimme innan träningen  
- känner du att båda luktar alkohol. Vad gör du?*

1. Säger inget och litar på att dina föräldrar gör kloka saker.

2. Ringer runt för att fixa annan skjuts.
3. Tar cykeln och kommer för sent till träningen.
4. Öppet hörn – annat alternativ.

## Scenario 6

*Din kompis är ordentligt berusad men vill till varje pris ha hem sin bil. Du har  
också druckit men inte lika mycket. Din kompis sätter sig i bilen och tänker  
köra. Vad gör du?*

1. Han ska ju inte köra så långt så du låter honom köra.
2. Du erbjuder dig att köra.
3. Du försöker övertala din kompis att sova över och köra hem i mor-  
gon.
4. Öppet hörn – annat alternativ.

## Scenario 7

*Du och dina kompisar diskuterar vad som är okej att  
drika en timme innan man kör bil. Vad säger du?*

1. Ingenting som innehåller alkohol.
2. Högst en folköl.
3. Högst två glas vin.
4. Öppet hörn – annat alternativ.

## Scenario 8

*Efter en middag i sommarstugan faller din  
pappa ner på marken och tar sig för bröstet.  
Du tänker: -hjärtinfarkt! Du är den i säll-  
skapet med körkort som förmodligen är  
nyktrast. Vad gör du?*

1. Kör honom till akuten.
2. Låter någon annan i sällskapet  
köra.
3. Väntar på ambulansen.
4. Öppet hörn – annat alternativ.



## Scenario 9

En kompis tänker ta moppen för att hämta pizza efter att ni har druckit några starköl. Vad gör du?

1. Tar nycklarna ifrån honom eller henne.
2. Säger inget, men är rädd för att en olycka ska hända och väntar oroligt på att kompisen ska komma tillbaka.
3. Ingenting – det är okej att köra moped efter två starköl.
4. Öppet hörn – annat alternativ.

## Omvandlingstabell

1 flaska (33 cl) lättöl 2,2% = 	2 cl starksprit
1 burk (50 cl) folköl 3,5% = 	4 cl starksprit
1 burk (50cl) mellanöl 4,4% = 	5,5 cl starksprit
1 burk (50 cl) starköl 5,5% = 	7 cl starksprit
1 flaska (33 cl) starköl 5,5% = 	5 cl starksprit
1 burk (50 cl) starköl 7% = 	9 cl starksprit
1 glas (15 cl) vin 11% = 	4 cl starksprit
1/2 flaska vin 11% = 	10 cl starksprit
1 flaska vin 11% = 	20 cl starksprit
1 box (3 l) vin 14% = 	105 cl starksprit

Tabellen visar vad olika mängder öl respektive vin motsvarar i mängd starksprit (40%).

## Ökad alkoholkonsumtion ökar rattfylleri

Forskning visar att en ökning av totalkonsumtionen med en liter per person och år medför cirka 11 procent fler rattfylleribrott och 8 procent fler dödsolyckor.

Om konsumtionen ökar med en procent, ökar rattfylleribrotten med cirka 0,6 procent.

## Det är yngre och medelålders män som oftast kör på fyllan

Det ser man både bland dem som polisen upptäcker i kontroller och bland dem som är inblandade i olyckor. Cirka 10 procent av rattfylleristerna är kvinnor, men den andelen ökar.

Det finns i huvudsak två kategorier av rattfyllerister, dels de som är alkoholberoende och dels de som kör onyktra någon enstaka gång. För att förhindra rattfylleri hos personer i den förstnämnda gruppen behövs behandling för alkoholberoende eller alkohol i bilen.

De som kör onyktra någon enstaka gång har ofta tänkt lösa sin transport på annat sätt än genom att köra själva, men de kanske missar sista bussen eller får inte tag i en taxi. Alkoholen påverkar omdömet och de bestämmer sig för att köra. Dessvärre minskar också benägenheten att använda bilbältet och att anpassa hastigheten, vilket ökar risken för att dödas eller skadas.

# Ta ställning

Ledaren påstår något som ungdomarna ska ta ställning till. Instämmer jag eller inte? Efter en kort betänketid ställer sig ungdomarna på en linje på golvet (en skala 1-6) där ytterligheterna betyder ”instämmer helt” respektive ”instämmer inte alls”. Ungdomarna kan även visa hur man ser på påståendet genom att skriva en siffra, räcka upp handen mer eller mindre etc.

När ungdomarna tagit ställning får de diskutera med de som tycker ungefär likadant, därefter får någon eller några från varje steg argumentera för sitt ställningstagande. Det är tillåtet att byta plats om man ändrar sitt ställningstagande under övningen.

Även här är det viktigt att inte tala om rätt eller fel. Övningen syftar till att reflektera över sin egen attityd, träna på att argumentera och att lyssna.

---

## Förslag på påståenden

- Den som har druckit alkohol kan inte avgöra om han eller hon kan köra*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- Straffet för rattfylla är alldeles för lågt*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- Att använda bilbälte är självklart, även om man kör en mycket kort sträcka*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- Vem som helst kan bli rattfyllerist*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- För en duktig bilförare spelar inte lite alkohol någon roll för körprestationen*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- Det är okej att bryta mot hastighetsreglerna*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- I vissa lägen är det okej att åka med en berusad förare*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- Risken att köra för fort och utan bälte är större om man kör rattfull*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- Det är värre om vuxna kör fulla, än om ungdomar gör det*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- Det finns tillfällen då det är okej att inte hindra någon från att köra rattfull*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- Om man befinner sig i ett land med högre promillegräns är det mer okej att dricka alkohol och köra bil*  
instämmer helt – instämmer inte alls
- Även om alkoholen förbränts är man en dålig bilförare ”dagen efter”*  
Instämmer helt – instämmer inte alls



# Oavslutade meningar

Ledaren ger en inledning till ett påstående som kan utvecklas på många olika sätt:

- 1) Eleven skriver enskilt ner så många tänkbara fortsättningar som han eller hon kan komma på.
- 2) Eleven rangordnar sina påståenden utifrån vad som är viktigast, näst viktigast osv.
- 3) Eleven reflekterar kring vem som har störst möjlighet att göra något åt de påståenden man formulerat – jag själv, kompisgänget, familjen, skolan, samhället?

Övningen kan avslutas med att ungdomarna samtalar i mindre grupper eller lämnar in övningen som en personlig reflektion.

## Förslag på oavslutade meningar

1. Ungdomar är överrepresenterade när det gäller rattonykterhet. De främsta orsakerna till det är...
2. Det som skulle hindra många unga människor att åka med någon som är påverkad eller själva köra påverkade är...
3. Orsaken till att de allra flesta inte kör påverkade är...
4. Orsaken till att vissa kör rattfulla är...
5. För att förhindra att någon kör påverkad kan jag...
6. För att förhindra att någon kör påverkad kan samhället...

Ett sätt att sammanfatta ett arbetspass om alkohol, droger och trafik kan vara att avsluta meningen:

7. Från detta arbetspass tar jag med mig...

### **Straff och konsekvenser**

Straffet för rattfylleri är böter eller fängelse i högst sex månader. Dessutom återkallas i normalfallet körkortet under 12 månader.

Vid grovt rattfylleri kan straffet bli fängelse i högst två år och körkortet kan återkallas under 24 månader. Grovt rattfylleri i kombination med grovt vållande till annans död kan ge åtta års fängelse.

### **Inget körkortstillstånd**

Transportstyrelsen beviljar körkortstillstånd om den som söker anses lämplig som förare med hänsyn till personliga och medicinska förhållanden. Ett viktigt lämplighetskrav är att man är pålitlig i nykterhetshänseende. Den som exempelvis har kört moped på fyllan kan nekas körkortstillstånd.

### **Cykel**

Alla som vistas i trafiken, även cyklister, ska rätta sig efter de allmänna regler som finns. Om man cyklar berusad och bryter i omsorg och varsamhet kan man dömas för vårdslöshet i trafik och få dagsböter.



# Rollspel

Rollspel är ett sätt att få med kroppsspråk och känslor och på så sätt göra situationen än mer verklig. Rollspelen engagerar och ger en gemensam erfarenhet i gruppen som man sedan kan diskutera och lära av. Dela in ungdomarna i spelgrupper, fördela rollbeskrivningar och ge ungdomarna några minuter att läsa in och fundera över sina rollfigurer. Låt samtliga grupper spela samtidigt för att minska prestationskraven. Det är den egna upplevelsen och den efterföljande diskussionen som är det viktiga.

Efter rollspelet får deltagarna i spelgruppen berätta för varandra hur de upplevt övningen, hur det kändes och vad som hände. Avsluta gärna i helgrupp där varje spelgrupp får säga något om sitt arbete och några gemensamma erfarenheter kan delas.

## Enkät om attityder till alkohol och trafik

I Trafikverkets årliga enkät om allmänhetens attityder till olika trafiksäkerhetsfrågor framgår att cirka 50 procent tycker att promillegränsen borde sänkas till noll. Cirka 90 procent anser att straffet för rattfylleri borde vara hårdare.

## Promillegränser för rattfylleri i några länder 2011

* Sverige:	0,2	* Frankrike:	0,5
* Norge:	0,2	* Italien:	0,5
* Danmark:	0,5	* Storbritannien:	0,8
* Finland:	0,5	* Irland:	0,5



# Förslag på rollspel

## Rollspel 1

*Simon och Pernilla är grannar och goda vänner, de har känt varandra sedan dagis. Erik är nyinflyttad i stan. Simon och Pernilla vill vara schysta och bjuder hem Erik en fredagskväll för att lära känna honom. Det blir hämtpizza och några öl. Kvällen går fort och de har trevligt. Klockan 23.00 vill Simon att de ska hyra en videofilm: "Jag tar moppen", säger Simon.*

1. Du är Simon, 16 år. Du känner dig inte full och vill gärna åka och hyra filmen.
2. Du är Pernilla, Simons vän sedan många år. Du vet att Simon inte borde köra moppe efter 2–3 öl.
3. Du är Erik, nyinflyttad och anser att det skulle vara dumt att ta moppen efter att ha druckit alkohol.

Efter rollspelet: Diskutera gärna hur vänskap påverkar vår kommunikation. Är det lättare eller svårare att säga att man tycker att någon gör fel om man känner personen väl?

## Dagen efter

Det finns inga "mirakelmedel" som skyndar på förbränningen. Tiden är helt avgörande. Om man varit kraftigt påverkad, kan prestationsförmågan vara mycket nedsatt "dagen efter" trots att promillehalten är noll. Därför bör man inte köra nästa dag. I praktiska försök med bilkörning i kritiska situationer har det visat sig att körförmågan kan vara nedsatt med upp till 20 procent dagen efter.

## Rollspel 2

Efter ett gräl har Stina gjort slut med sin kille. Hon är ledsen och nere. Pontus och Julia försöker trösta och säger att de ska hitta på något kul, men Stina vill inte utan åker hem. Senare på kvällen ringer Stina till sina vänner och säger att hon druckit en flaska vin och tänker ta bilen för att åka till sin kille och prata. Stina sluddrar på rösten och är rejält berusad.

1. Du är Stina, ledsen och berusad. Du vill gärna prata med din kille och tänker ta bilen. Du tänker att om du är försiktig kommer det att gå bra, du har aldrig krockat förr.
2. Du är Pontus och får telefonsamtalet från Stina. Du vill hindra din vän från att köra på fyllan.
3. Du är Julia och vill hjälpa Pontus att tala Stina tillrätta. Du vill inte att Stina ska köra berusad.

Efter rollspelet: Diskutera gärna hur man kan stoppa någon från att köra rattfull, hur man argumenterar och hur man kan hjälpas åt.

## Rollspel 3

Emil och Hanna är på stan och ser en berusad kvinna kliva in i en bil för att sätta sig i förarsätet. Det känns inte bra och de går fram till kvinnan för att tala om att det inte är okej att köra i det tillståndet. Kvinnan sliter upp bildörren och blänger på Hanna och Emil.

1. Du är kvinnan som tänker köra. Du blir förbannad när några snorungar talar om för dig vad som är rätt och fel.
2. Du är Hanna som till varje pris vill hindra kvinnan från att köra. Du anser att ingen ska utsätta sig själv och andra för livsfara genom att köra påverkad.
3. Du är Emil som tycker att situationen är obehaglig och som helst vill gå därifrån.

Efter rollspelet: Diskutera gärna vilka sätt man kan ingripa på, vilka risker man kan utsätta sig för och hur det känns att ingripa.

## Rollspel 4

Idas familj är på semester i England. Ida och hennes pappa hoppar in i en taxi och känner att taxichauffören luktar alkohol.

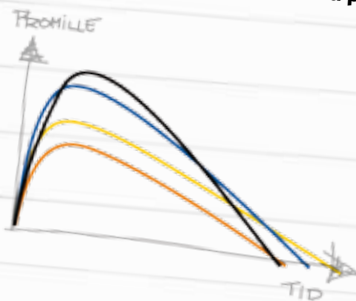
1. Du är taxichaufför och en erfaren förare. Du har tagit något glas vin till maten men ser inga risker med detta.
2. Du är Ida och vill genast kliva ur bilen. Det är inte okej att åka med en påverkad förare.
3. Du är Idas pappa och tycker att man får ta "seden dit man kommer". Det är ju inget att bråka om. Dessutom ska vi snabbt hem till hotellet där resten av familjen väntar.

Efter rollspelet: Diskutera gärna skillnader i attityd till alkohol när man är på semester och hemma i vardagen samt skillnader i synsätt på alkohol mellan generationer.

## Individuella skillnader

Skillnaden är stor mellan hur alkohol påverkar olika personer. Graden av påverkan kan till och med variera mellan olika tillfällen hos en och samma individ. Kön, kroppsvikt, vad man ätit och hur mycket, vad man druckit och under hur lång tid är faktorer som påverkar promillenivån. Man kan inte ens vara säker på att man får exakt samma värde om man dricker och äter exakt likadant vid två olika tillfällen.

**Promillekurvan är olika för olika personer vid samma konsumtion.**



## Alkoholens påverkan

Alkohol dämpar hämningar och sätter ned omdömet, minskar självkritiken och förmågan att göra realistiska bedömningar. Alkoholen har också direkta effekter på prestationsförmågan.

### Synförmågan

När alkoholhalten ökar i blodet, minskar ögonens koordinationsförmåga. Det leder till sämre förmåga att bedöma avstånd. Vid ökad promillehalt ökar också risken för dubbelseende. I mörker är effekterna särskilt påtagliga. Redan vid 0,1 promille ökar känsligheten för att bli bländad och det tar längre tid att få tillbaka mörkerseendet.

### Reaktionsförmåga

Även låga promillehalter gör att reaktionstiden förlängs. Det gäller särskilt i situationer som är komplexa och där man snabbt måste välja åtgärd.

### Koordination

Det centrala nervsystemet bedövas av alkoholen. Därför blir samspelet mellan muskler och nerver sämre.

### Uppmärksamhet

Alkoholen gör att hjärnan inte klarar av att hålla reda på lika mycket information som vanligt. Det innebär bland annat att en påverkad person inte kan ta in information från lika stort synfält som när han eller hon är nykter. Effekten blir tunnelseende. Den påverkade riskerar att missa väsentlig information och blir därmed mindre uppmärksam.



## Trötthet

Alkoholen har en dämpande effekt på kroppen, även om den som är påverkad kan känna sig stimulerad. Det märks inte att tröttheten smyger sig på.

## Kritiska situationer

Rattfylleri leder inte alltid till olyckor. Däremot ökar risken för olyckor, eftersom den alkoholpåverkade inte klarar de kritiska situationer som kan uppstå. Det räcker inte att köra extra försiktigt. Kritiska situationer som att en älg eller ett barn plötsligt dyker upp framför bilen kan alltid uppstå. Även låga promillenivåer kan medföra att föraren inte klarar situationen och att en olycka inträffar. Praktiska körförsök visar att förarens förmåga att klara situationer som kräver plötsliga undanmanövrer är klart försämrade redan vid 0,2-0,3 promille.

## Enligt lagen innebär grovt rattfylleri att en person som kör ett motordrivet fordon:

- ★ har en alkoholkoncentration på minst 1,0 promille i blodet eller 0,5 milligram per liter i utandningsluften,
- ★ är avsevärt påverkad av alkohol eller något annat medel eller
- ★ kör på ett sådant sätt att det innebär påtaglig fara för trafiksäkerheten

# Idéer om projekt i skolarbetet

Integrera gärna frågor om alkohol, droger och trafik i olika skolprojekt. Nedan följer ett antal tips på arbeten, både ämnesövergripande och ämnes-specifika.

Filmer, broschyrer, böcker och annat material kan beställas på [www.trafikverket.se/ddd](http://www.trafikverket.se/ddd).

Skicka gärna in material som ni tar fram (t ex texter, foton, filer) till [ddd@trafikverket.se](mailto:ddd@trafikverket.se), för publicering på [www.trafikverket.se/ddd](http://www.trafikverket.se/ddd). Där kan vi sprida goda idéer och inspirera fler att på olika sätt ta upp riskerna med att blanda alkohol och trafik.

- Ta reda på hur straffen ser ut för olika trafikbrott. Diskutera och ställ olika brott mot varandra.
- Läs boken "Leva med döden". Använd er av diskussionsfrågorna längst bak i boken för att sammanfatta och diskutera boken. Skriv en sammanfattning på olika språk.
- Gör ett skriftligt reportage eller novell om en olycka som har samband med alkohol.
- Utforma en påverkanskampanj om rattfylleri, riktad till ungdomar.
- Gör en informationsbroschyr för exempelvis trafikskolor.
- Klipp ut artiklar om trafikbrott och rattfylleri ur tidningar. Gör collage eller skärmutställningar och diskutera.

- Jämför promillegränser och diskutera alkoholkultur i olika länder. Skriv artiklar, gör presentationer på olika språk.
- Gör en film eller powerpoint-presentation om hur man kan hindra någon från att köra när han/hon har druckit, risker med alkohol och trafik, konsekvenser om olyckan är framme etc.
- Sätt upp en pjäs kring rattfylleri och dess konsekvenser.
- Bjud in en trafikpolis, räddningstjänsten, någon som drabbats av rattfylleri, föräldraföreningen mot narkotika, MADD- Mothers Against Drunk Driving eller någon annan som kan ge sitt perspektiv på temat.
- Gör studiebesök på exempelvis tingsrätten, ambulansen, en beroendeklinik eller en sambandscentral.
- Se filmerna "Farväl lillebror", "Ett ödesdigert val", "Vi fick låna en ängel" eller "Länge leve livet". Ha en efterföljande dialog med hjälp av detta dialogunderlag. Plocka upp livsöden ur någon av filmerna. Diskutera frågor om brott och straff, etik och moral, liv och död.
- Studera hastighetens påverkan, krockvåld, bromssträckor och accelerationens betydelse för konsekvenserna av en trafikolycka.
- Spela in ett TV-program, exempelvis ett debatt-, soff- eller samhällsprogram kring temat.
- Ta med alkohol och trafik i samtal, temadagar och aktiviteter om etik, moral, kroppen, hälsan, trafiken etc.



# Kom ihåg att använda webben!

[www.trafikverket.se/ddd](http://www.trafikverket.se/ddd)

## Där hittar ni bland annat:

### Kontraktet

Skriv på kontraktet där du lovar dig själv att inte köra alkohol- eller drogpåverkad, eller åka med någon som är påverkad. Använd tipsfunktionen för att få dina vänner att ta samma beslut!



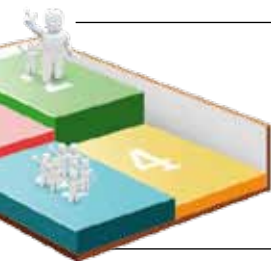
### Ladda ner

Här kan du ladda hem snygga posters, mobilbakgrunder och bakgrundsbilder till din dator. Självklart är det helt gratis och fritt att sprida till alla du känner!



### 4-hörn - Hur skulle du göra?

Vet du hur du skulle agera i olika situationer? I fyrahörnsövningen får du ta beslut och se hur andra skulle ha gjort.



### Designstudio

Skapa din egen don't drink & drive-design, rösta på andras bidrag och vinn priser.

Skicka gärna in era egna projekt till don't drink & drive!

Ytterligare material och användbar  
information hittar du på:

[www.trafikverket.se/ddd](http://www.trafikverket.se/ddd)



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

[www.trafikverket.se](http://www.trafikverket.se)