

### SID SIKKERT

1. **Indstil sæde**, så du sidder behageligt i forhold til pedalerne og samtidigt har godt udsyn.
2. **Indstil rattet**, så du sidder afslappet og kan dreje rattet uden at skulle flytte hænderne eller rykke dig i sædet.
3. **Indstil selens** (hvis muligt), så selen hverken gnaver mod klasen eller ned over skuldren.
4. **Indstil nakkestøtten**, så hovedet er så tæt på nakkestøtten som muligt, når du kører (maks. 5 cm).
5. **Indstil spejlene**, så du kan orientere dig uden at skulle flytte dig i sædet.
6. **Undgå løs bagage**, som kan flyve gennem kabinen ved en opbremsning eller kollision.



### KØR SIKKERT

- **Sænk farten.** Overhold altid fartgrænserne og sænk farten, når der er behov for det.
- **Hold afstand.** Som tommelfingerregel skal der være mindst 2 sekunder mellem dig og den forankørende.
- **Orientér dig altid bagud**, før du bremser eller standser, så du undgår at blive påkørt bagfra.
- **Vær opmærksom på trafikken** og pas på med snak i bilen, når trafikken kræver din fulde opmærksomhed.
- **Betjen aldrig mobiltelefon** eller andet elektronisk udstyr med hænderne, mens du kører.
- **Pas på træthed.** Når du er træt, svækkes din opmærksomhed i trafikken.

### BRUG SIKRE BILER

- **Vælg biler**, som klarer sig godt i crash-tests.
- **Vælg sikre sæder og nakkestøtter**, som klarer sig godt i piskesmældstests.
- **Vælg biler med tidssvarende sikkerhedsudstyr.** Det kan for eksempel være elektronisk stabilisering, nødbremsesystemer, uopmærksomhedsalarmer, fartbegrænsere, selehusker, træthedsregistrering og sideairbags/gardinairbags.
- **Prioritér sikker indretning**, der giver godt udsyn til trafikken, godt overblik over instrumenter og alarmer og gode muligheder for at indstille sæde, rat, nakkestøtte og sele rigtigt.
- **Sæt eftersyn og vedligehold i system** og sørg for, at bilen altid er lovlig og sikker at køre med.