

Lærerveileder

til undervisningsopplegg om

# rus i trafikken

# Forord

Velkommen til Ung i trafikken undervisningsopplegg om rus i trafikken. Ung i trafikken jobber for at trafikken skal bli en rusfri arena, og er eneste trafiksikkerhetsorganisasjon i Norge for ungdom. Vi

arbeider hver dag for å redusere tallet på ungdommer som blir drept eller hardt skadd i trafikken. Vi jobber forebyggende gjennom prosjekter, kampanjer og lokale klubber rundt om i landet.

Rus er fortsatt en av de viktigste årsakene til at det skjer trafikkulykker i Norge, og nesten hver fjerde dødsulykke skyldes rus.

Derfor mener vi det var på tide å utvikle et undervisningsopplegg om rus i trafikken. Vi tror at å spre kunnskap og skape gode holdninger fra tidlig alder vil redusere antallet drepte og hardt skadde i trafikken. Vi har ingen å miste i trafikken, og veien ville vært tryggere dersom alle var sitt ansvar bevisst.

Takk for du tar dette i bruk. Du som har valgt å ta i bruk dette vil også være vår viktigste markedsfører for undervisningsopplegget. Vi håper derfor du vil anbefale det videre til kollegaer og andre som er interessert.

Lykke til!

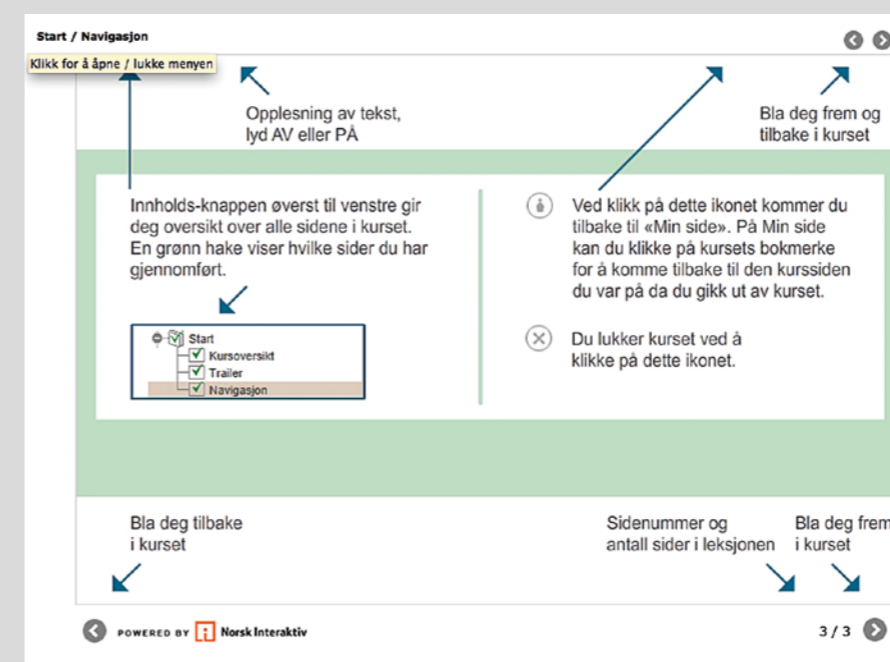
## Målet med kurset:

- Skape gode holdninger blant ungdom knyttet til rus i trafikken.
- Redusere antall unge som kjører i ruspåvirket tilstand.
- Styrke kunnskapen om rus i trafikken.
- Øke fokuset på rus i føreropplæringen.

## Gjennomføring av undervisningsopplegget:

Opplegget består av to deler. Denne veilederen som lærere eller andre som underviser kan ta i bruk, og et e-læringskurs. I tillegg har vi en nyttig rapport, «Rus i trafikken», som kan leses som et tilleggsdokument for mer kunnskap om temaet. E-læringskurset kan elevene ta på egen hånd eller det kan tas i fellesskap. Det går også an å ta deler av dette felles, og la elevene gjøre noe på egen hånd. Kurset er enkelt å navigere i. Klikk på knappen «innhold» øverst på venstre side, og en oversikt over alle sidene i kurset

dukker opp. Dere klikker dere dermed inn på den siden dere ønsker. Vi har forståelse for en hektisk hverdag, og har derfor laget et veldig fleksibelt kurs. Dere står fritt til å bruke så mye tid dere ønsker, men vi anbefaler å gjennomføre hele opplegget som tar ca. en time. Dette kan også deles opp over flere økter. E-læringskurset har en varighet på 40 minutter. Kurset avsluttes med en slutttest med 10 spørsmål, som er perfekt som forberedelse til teorieksamen.



Kurset består av fire deler. Del 1 handler om trafiksikkerhetsarbeidet, del 2 handler om rusmidler, del 3 handler om lover, regler og konsekvenser og siste del handler om holdninger og atferd. I gruppeundervisningen er det lagt opp til diskusjonsspørsmål underveis. Dersom tiden ikke strekker til, anbefaler vi spesielt å ta delen om holdninger og atferd i plenum. Følg instruksjonene

underveis. Teksten i denne veilederen er hentet fra e-læringskurset, men med mer fakta. Det viktigste elevene kan få ut av en slik undervisningstime mener vi er diskusjonene underveis. Det er derfor viktig at du oppfordrer elevene til å være deltakende. Dersom diskusjonen tar for mye tid, velg deg ut de spørsmålene du mener er mest relevant.

# Del 1: Trafikksikkerhetsarbeidet

## Faktaboks

I 1970 var det 560 drepte i trafikken og over 4000 alvorlige skadde. Da bestemte man seg for at her måtte noe gjøres, og vi fikk den første Stortingsmeldingen om trafikksikkerhet i Norge. Før dette var en stort sett opptatt av å bygge veier og øke fremkommeligheten. Dersom ingenting hadde blitt gjort den gang for å øke trafikksikkerheten ville vi i dag hatt over 2000 drepte i trafikken. I 2017 var det 106 personer som ble drept i trafikken. Dette er det laveste

antallet drepte i trafikken siden 1939, da ble 116 drept og 728 alvorlig skadd i trafikken. Nedgangen for hardt skadde har ikke vært like stor som for drepte, men tallene fra 2017 viser en svak nedgang. Siste oppdaterte tall på antallet drepte og hardt skadde i trafikken finnes på Statens vegvesen sine sider om ulykkesdata.

En hadde en økning i trafikken på omkring 10 % på 60-tallet. Nå er trafikkveksten på omkring 2 % årlig. Trafikken har økt med nesten 3,5 ganger siden 1970.

## 1.1 Start med å sette på filmen om trafikksikkerhetsarbeidet

Nullvisjonen er en visjon, ikke et mål, og skal være noe å strekke seg etter. Den forutsetter et langsiktig systematisk og målrettet arbeid av alle aktører som påvirker sikkerheten i veisystemet.

## 1.2 De tre grunnpilarene i nullvisjonen.

I forbindelse med behandlingen av St.meld. nr. 46 (1999-2000) Nasjonal transportplan (NTP) 2002-2011 vedtok Stortinget «en visjon om et transportsystem der ingen blir drept eller hardt skadd». – en nullvisjon.

Det settes etappemål for å følge med utviklingen, og innen 2024 skal det maksimalt være 500 drepte og hardt skadde i veitrafikken. Dette innebærer en halvering sammenliknet med gjennomsnittet for årene 2008-2011. Målet for 2020 er satt til maksimalt 600 drepte og hardt skadde. Nullvisjonen bygger på tre grunnpilare:

Trafikksikkerhetsarbeidet bygger på tre grunnpilare. Etisk grunnlag, vitenskapelighet og klare ansvarsforhold.

Klikk på tekstene for å få vite mer om hver av pilarene!



### Etisk grunnlag

Med etisk grunnlag mener vi at hvert menneske er unikt og uerstattelig. Vi kan ikke akseptere at mennesker blir drept eller hardt skadd i trafikken hvert år. Vårt mål er derfor at ingen blir drept eller hardt skadd.

### Vitenskapelighet

Arbeidet skal bygge på analyser og fakta fra alvorlige ulykker som har skjedd. Menneskets fysiske og mentale forutsetninger er kjent, og skal ligge til grunn for utformingen av veisystemet. Kunnskapen om vår begrensede mestringssevne i trafikken og tåleevne i en kollisjon skal legge premissene for valg av løsninger og tiltak. Veitrafikksystemet skal lede trafikantene til sikker atferd og beskytte dem mot alvorlige konsekvenser av normale feilhandlinger. Menneskets forutsetninger skal ligge til grunn for utforming av veisystemet.

### Ansvar

Trafikantene, myndighetene og andre som kan påvirke trafikksikkerheten, har et delt ansvar. Alle trafikanter har ansvar for at egen adferd er så trafikksikker som mulig. Alle som ferdes i trafikken skal følge gjeldende regelverk og ikke begå bevisste lovbrudd eller feilhandlinger. Myndighetene har ansvar for å tilby et veisystem som tilrettelegger for mest mulig sikker atferd og beskytter mot alvorlige konsekvenser av normale feilhandlinger. Det betyr blant annet:

- Oversiktlig skilting
- Fysisk skille av myke trafikanter fra veibanen
- Midtrekkverk
- Slake veiskråninger
- Ettergivende lysmaster

Selv om trafikantene feiler, og ulykker oppstår, er målet at dette ikke skal få katastrofale følger med død eller hardt skadde.

Kjøretøyprodusentene har ansvar for å utvikle og produsere trafikksikre kjøretøy. Andre aktører, som for eksempel politiet og ulike interesseorganisasjoner, har også et ansvar for å bidra til at trafikksikkerheten blir best mulig.

**Oppgave 1:** Hva menes med nullvisjon i trafikken?

- A: At det ikke skjer en eneste kollisjon på norske veier i løpet av et år.  
B: At ingen blir drept eller hardt skadd i trafikken – riktig svar  
C: At utslipp av klimagasser i trafikken skal reduseres til null så fort som mulig.

Kommentar: Trafikksikkerhetsarbeidet i Norge har siden 2002 basert seg på en «nullvisjon». Med det menes et transportsystem der ingen blir drept eller hardt skadd.

**Oppgave 2:** Hvem har hovedansvaret for at veisystemet er tilrettelagt mest mulig trafikksikkert?

- A: Den enkelte trafikant  
B: Bilprodusentene  
C: Myndighetene – riktig svar

**Oppgave 3:** Hvilket år var det færrest drepte i trafikken?

- A: 1939  
B: 1970  
C: 2017 – riktig svar

### 1.3 Oppsummering

Til tross for at trafikksikkerhetsarbeidet har gitt gode resultater, arbeides det fortsatt iherdig for å nå visjonen om null drepte og null hardt skadde i trafikken. Kampen mot rus er spesielt viktig, og i neste kapittel skal vi se nærmere på hvilken påvirkning rus har i trafikken.

**Diskusjonsspørsmål:** Tror du nullvisjonen om null drepte og hardt skadde kan nåes en gang?

## Del 2: Rusmidler

### Faktaboks

Det foretas 14 000 kjøreturer hver dag med promille. Ungdom mellom 18 og 24 år har 900 ganger større risiko for å havne i en dødsulykke med en promille over 0,5. Ruskjøring omhandler kjøring påvirket av alkohol, narkotika og medikamenter. De fleste som kjører i rus er menn, og spesielt unge menn under 35 år er en risikogruppe.

### 2.1 Start med å se på animasjon om rusulykker.

fikkfarlige, og står i sterk kontrast til hva som kreves av en trygg og god fører i trafikken.

**Diskusjonsspørsmål:** Er det andre rusvirkninger dere kommer på?

### 2.2 Alkoholens virkning:

Alkohol er det mest brukte rusmidlet både i Norge og i verden. Bruken av dette rusmidlet har lange tradisjoner i vestlig kultur. Alkohol virker på sentralnervesystemet. De vanligste virkningene er hevet stemningsleie, redusert konsentrasjon og korttidshukommelse, nedsett læringsevne, redusert kritisk sans, økt impulsivitet og aggressivitet. Det kan også påvirke balansen, diksjonen og motorikken i negativ retning. Det er også veldig vanlig å bli trøtt som en følge av alkoholinntak. Alkohol er både dempende og stimulerende. Måten det påvirker adferden på avhenger både av mengden man drikker og individuelle forskjeller. Alle disse effektene er potensielt tra-

### 2.3 En alkoholenhet:

En standard alkoholenhet inneholder ca. 12 gram alkohol. Eksempler på 1 alkoholenhet er:

- En flaske (33 cl) pils på 4,5 vol %
- Et lite glass vin (12,5 cl) på 12 vol %
- Et enda mindre glass sterkvin (7,5 cl) 20 vol %
- Et svært lite glass brennevin (4 cl) 40 vol %

Når du teller antall alkoholenheter, må du også vurdere størrelsen på glassene. En



halvliter pils tilsvarer for eksempel 1,5 enhet alkohol.

Har man drukket en alkoholenhet har man alltid fått samme mengde ren alkohol i kroppen, enten det for eksempel er 0,33 liter pils eller 0,04 liter brennevin.

TYPE DRIKK	ALKOHOLPROSENT
Alkoholfritt øl	Under 0,7 vol %
Lett øl	Ca. 0,7 - 2,7 vol %
Øl	Ca. 2,7 - 4,7 vol %
Sterkøl	Ca. 5 - 11 vol %
Vin (Rød, hvit, rosé)	Ca. 8 - 17 vol %
Sterkvin	Ca. 15 - 21 vol %
Brennevin	Ca. 22 - 60 vol %

**Oppgave 1:** Velg riktige alternativer.

- A. Forskjellige drikkevarer har [forskjellig/samme] alkoholprosent.
- B. Jo [høyere/lavere] alkoholprosent det er i drikken, jo høyere promille vil man få i kroppen hvis man drikker en gitt mengde.
- C. For eksempel vil 1 dl brennevin gi mye [høyere/lavere] promille enn 1 dl øl.
- D. Derfor bør man regne alkoholinntak i [alkoholenheter/væskemengde].

## 2.4 Hvordan påvirkes man etterhvert som man får høyere promille?

### 0,2 promille

Synet blir dårligere, særlig å fokusere raskt og å skifte fra lys til mørke blir vanskeligere.

### 0,5 promille

Man oppfatter situasjonen dårligere og reagerer mindre presist.

### 0,8 promille

Dårligere koordinasjonsevne og lengre reaksjonstid.

### 1,0 promille

Oppmerksomheten og konsentrasjons- evnen er svekket, man begynner å bli trøtt, har nedsatt balanse og blir dårligere til å bevege seg.

### 1,5 promille

Helt klart dårligere motorikk, snakker uklart og snøvlete, problemer med å huske.

### 2,0 promille

Symptomer på forgiftning. Man har ikke selvkontroll.

### 3,0 promille

Mister kontroll over urinblæren, oppkast, pustesenteret i hjernen kan fungere dårligere, fare for bevisstløshet og død.

### 4,0 promille

Tap av bevissthet og død.

Alkoholforbrenningen foregår vanligvis med konstant hastighet. Promillen i blodet synker med ca. 0,15 per time fra inntak.

Hvordan påvirkes man etterhvert som man får høyere promille?

Klikk på promilleverdiene for å få vite mer om hvordan man påvirkes av alkohol!



0,2 promille

0,5 promille

0,8 promille

1,0 promille

1,5 promille

2,0 promille

3,0 promille

4,0 promille

## 2.5 Andre rusmidler

Selv om alkohol er en versting i trafikken finnes det andre medikamenter og narkotika som øker risikoen for ulykker.

### Cannabis og hasj

Bruk av cannabis og hasj gir høy tankeaktivitet, og forsterkede følelses- og sanseinntrykk, men resulterer også i redusert koordinasjon, konsentrasjon og reaksjonsevne. Fra cannabisplanten utvinnes rusgivende produkter som marihuana, hasjsj og cannabisolje. Disse stoffene kan inntas i forskjellige former som kaker, te, brus eller inhaleres som damp. Det vanligste er å røyke cannabis i pipe eller sigaretter. Det er funnet tegn på at cannabis har vært i bruk som et rusmiddel i den sør-østlige delen av verden så tidlig som i det 3. årtusen f.Kr. Det var først på 1960-tallet utbredelsen økte i vestlig kultur. Cannabis er det nest mest brukte

rusmidlet i Norge etter alkohol, og det mest brukte illegale rusmidlet. Man anslår likevel at så mange som 20 % av alle mellom 16 og 64 år har prøvd det i Norge. Varigheten av den opplevde rusen er for de fleste på 3-4 timer. Cannabis kan hos de fleste brukere påvises i blodet 6-12 timer etter røyking, men mye lengre blant kroniske brukere. Det rapporteres om økende bruk av syntetisk cannabis, og det beslaglegges stadig nye versjoner av disse stoffene. Disse nye, syntetiske stoffene er stadig i endring. De kan ha lignende ruseffekter som cannabis, men er ofte mer potente, dvs. at de har en sterkere og mer uforutsigbar virkning.

### Beroligende og søvngivende midler

Reglene for bruk av disse medikamentene i kombinasjon med bilkjøring er kraftig skjerpet inn de senere år. Inntak virker sløvende, og reduserer reaksjonsevnen. Man kan føle seg trøtt og få lengre reaksjonstid i kritiske situasjoner.

## Sentralstimulerende midler

De vanligste er amfetamin, metamfetamin, kokain, khat, efedrin og MDMA. De gir raskt en oppkvikkende rusvirkning. Man blir rastløs og ukonsentrert med nedsatt oppmerksomhet og mindre kritisk tankeevne.

**Amfetamin og metamfetamin** har lenge vært brukt som rusmidler. Stoffene importeres illegalt, og brukerne tar ofte en del større doser enn det som er vanlig ved medisinsk bruk. Som rusmiddel er virkningene ofte nedsatt appetitt, økt stemningsleie, økt selvfølelse og kritikkløshet. I små mengder kan de være funksjons-/prestasjonsfremmende, særlig ved trøtthet og utmattelse. I større doser er disse stoffene svært trafikkfarlige. På fallende (met)amfetaminrus etter perioder med mye rusinntak er ofte de sløvende virkningene av rusen mest fremtredende.

## Kokain

utvinnes fra kokaplanter. Det inntas via røyking, injisering eller sniffing. Kokain har mange av de samme virkningene som amfetaminer. Små doser gir en følelse av velbehag, energi og en følelse av å være ovenpå, samtidig som sult og søvnbehov undertrykkes. Ved større doser kan man få angstanfall, bli irritabel og i verste fall få vrangforestillinger. Man får også større tilbøyelighet til å ta sjanser, noe som er svært uheldig ved bilkjøring. Kokain er sterkt avhengighetsskapende.

**MDMA (ecstasy)** er i tillegg til å være sentralstimulerende, også et hallusinogen. Rusen kan ha likhetstrekk med både amfetamin- og LSD-rus, som begge gir hallusinogene effekter. Selv om sentralstimulerende stoffer kan virke oppkvikkende, har de også innvirkning på vår kritiske sans, vurderingsevne, dømmekraft og de kan gi vrangforestillinger. På nedadgående rus vil brukeren kunne bli svært utmattet og sløv, noe som igjen øker risikoen for trafikkulykker.

Selv om alkohol er en versting i trafikken finnes det andre medikamenter og narkotika som øker risikoen for ulykker.

Klikk på tekstene for å få vite mer om virkningen av disse rus- og legemidlene!



Cannabis og hasj

Beroligende- og søvngivende midler

Sentralstimulerende midler

Opioider

## Opioider

Med opioider menes blant annet heroin, morfin og sterke smertestillende midler. Opioider kan komme fra opiumsvalmuen eller de kan være kjemisk fremstilt. De brukes både som rusmidler og som smertestillende legemidler. Som rusmidler vil de gi en følelse av rus og velvære. Rusen gir ofte nedsatt evne til selvkritikk, likegyldighet og følelse av virkelighetsflukt. De fleste opioidene reduserer den kritiske sansen og øker risikovilligheten. Ferdighetene og reaksjonsevnen ved bilkjøring påvirkes. Etter en vanlig terapeutisk enkeltdose vil for eksempel morfin vanligvis kunne påvises i blodet

i konsentrasjoner over straffbarhetsgrensen for bilførere, i flere timer eller mer. Ved bruk av langtidsvirkende tabletter vil påvisningstiden være lengre.

## Klikk på risikonivåene for å se hvilke rus- og legemidler som utgjør størst fare for ulykker i trafikken!

Blandingsmisbruk er vanlig, og øker risikoen for ulykker. I snitt finner man 2 – 3 ulike stoffer i prøver fra førere man mistenker for å ha kjørt i ruspåvirket tilstand.

**Diskusjonsspørsmål:** Hva tenker dere om at alkohol utgjør så stor fare i forhold til andre rusmidler?

Blandingsmisbruk er vanlig og øker risikoen for ulykker. I snitt finner man 2 – 3 ulike stoffer i prøver fra førere man mistenker for å ha kjørt i ruspåvirket tilstand.

Klikk på risikonivåene for å se hvilke rus- og legemidler som utgjør størst fare for ulykker i trafikken!

Liten/middels risiko	Middels risiko	Stor risiko	Svært stor risiko
Hasj Marihuana	Kokain Opioider Beroligende medisiner Sovemedisiner	Amfetamin Alkohol Kombinasjon av legemidler og narkotika	Kombinasjon av alkohol og andre stoffer

## 2.7 Oppsummering

De fleste bruker rusmidler for at det skal gi en følelse av velvære. Stoffene virker slik at deler av sanseapparatet blir bedøvet eller endrer sin evne til å registrere virkeligheten. Konsentrasjon, hukommelse og andre hjernefunksjoner svekkes. En blir mer impulsiv og evnen til å gjøre kritiske vurderinger avtar. Det er derfor rus og trafikk er en farlig kombinasjon. I neste kapittel skal vi se på noen av konsekvensene kjøring i ruspåvirket tilstand kan få for deg og andre.

## 2.6 påvirkede førere

Vi har sett at ca. 25 % av dødsulykkene skyldes rus.

Dersom vi kun ser på omkomne førere er prosenttallet mye høyere. I perioden 2005 – 2013 omkom 515 førere i trafikken og av disse var nesten 60 % ruspåvirket. Nedenfor ser du hvor mange prosent som var ruspåvirket og hva de var påvirket av:

- Alkohol 22,7 %
- Legemidler 13,6 %
- Narkotika 11,3 %
- Kombinasjon av 2 eller flere russtoffer 11,7 %

# Del 3:

## Konsekvenser, lover og regler

### Faktaboks:

Norge var et av de første landene som fikk en lov om kjøring i beruset tilstand. Loven ble innført i 1912. Straffen kunne være bøter eller fengsel i opptil tre måneder. I 1926 fikk politiet myndighet til å inndra førerkortet dersom en fører ble dømt for overtredelse av denne loven. I 1936 innførte Norge, som det første landet i verden, en grense for alkoholkonsentrasjon i blodet til bilførere på 0,5 promille. Denne gjaldt uavhengig av om føreren selv mente han var beruset eller ei. I tilfeller der promillen var lavere, men føreren var påvirket, kunne retten også dømme føreren. I 2001 ble promillegrensen i Norge satt til 0,2 promille.

Det finnes ingen promillegrense for syklister eller fotgjengere. Likevel er loven klar på at det er du selv som har ansvar for å ferdes hensynsfullt i trafikken, og en sykkel er også et kjøretøy. Ved øvelseskjøring anses både ledsager og elev som førere av bilen, og begge kan straffes for promillekjøring i henhold til Vtrl. § 22.

#### Vegtrafikkloven (Vtrl.) § 21 «Alminnelige plikter» lyder:

”Ingen må føre eller forsøke å føre kjøretøy når han er i en slik tilstand at han ikke kan anses skikket til å kjøre på trygg måte, hva enten dette har sin årsak i at han er påvirket av alkohol eller annet berusende eller bedøvende middel, eller i at han er syk, svekket, sliten eller trett, eller skyldes andre omstendigheter.”

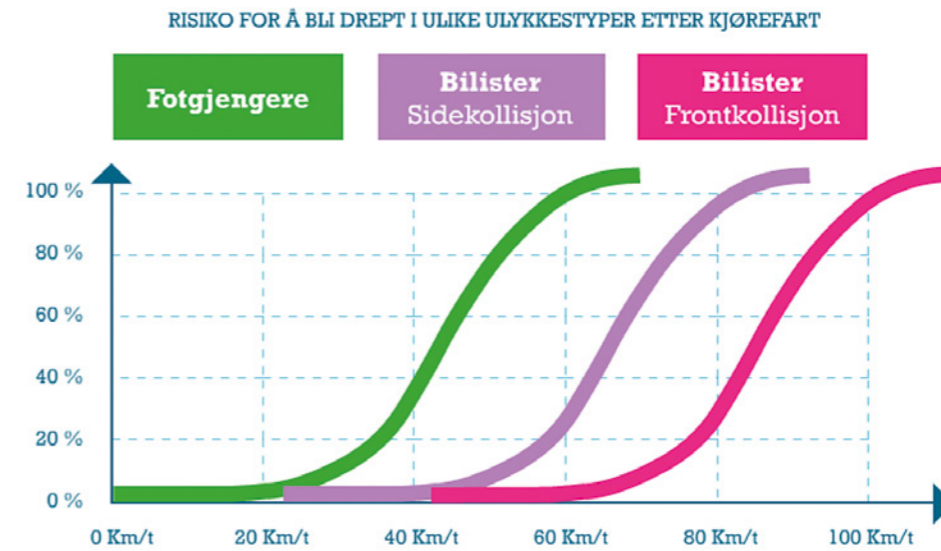
### 3.1 Alvorlige konsekvenser

Rus er en betydelig og medvirkende årsak til at alvorlige ulykker skjer i trafikken. Menneskers liv kan bli endret på et øyeblikk. Uskyldige trafikanter blir alvorlig skadet eller

drept, og pårørende blir påført sorg som ofte varer livet ut.

Samfunnet får store økonomiske belastninger, og den som har påført andre skade eller død må leve med det på samvittigheten resten av livet.

Klikk på tekstene for å få en skjematisk fremstilling av menneskets tåleevne ved en kollisjon!



### 3.2 Se animasjon om hva som skjer i en kollisjon og menneskets tåleevne.

**Oppgave 1:** Ved ruspåvirkning blir vurderingsevnen til føreren redusert. Ulykker skjer ofte fordi man ikke har tilpasset farten etter forholdene, eller at man ikke har evne til å reagere raskt nok. Er påstandene nedenfor riktige eller gale?

- A: Ved edru tilstand blir man mindre kritisk til egen adferd, og får redusert reaksjonsevne – galt
- B: Jo lavere fart, jo mindre er sannsynligheten for alvorlige konsekvenser – riktig
- C: På norske landeveier er fartsgrensen ofte satt til 30 km/t, da dette er en grense myke trafikanter kan overleve – galt

### 3.3 Politiets oppgave

Politiets oppgave er å håndheve lover og regler som er satt i samfunnet. De har myndighet til å stoppe personer de mistenker for å kjøre i ruspåvirket tilstand, og de kan inndra førerkortet dersom føreren har gjort et lovbrudd som er alvorlig nok. De kan når som helst foreta tilfeldige kontroller av førere av motorvogn.

All bruk av illegale rusmidler er misbruk, og dermed ikke i henhold til førerkortforskriftens helsekrav. Det er legens oppgave å avgjøre om helsekravene er oppfylt.

### 3.4 Promillegrenser

Promillegrensen på vei er 0,2 promille, og til sjøs 0,8 promille.



### I Vtrl. § 22 «Ruspåvirkning av motorvognførere» står det:

”Ingen må føre motorvogn når han er påvirket av alkohol eller annet berusende eller bedøvende middel.

Har han større alkoholkonsentrasjon i blodet enn 0,2 promille eller en alkoholmengde i kroppen som kan føre til så stor alkoholkonsentrasjon i blodet, eller større alkoholkonsentrasjon i utåndingsluften enn 0,1 milligram per liter luft, regnes han i alle tilfeller for påvirket av alkohol i henhold til bestemmelsene i loven.”

I Norge er det forbudt å kjøre med alkoholkonsentrasjon høyere enn 0,2 promille i blodet, tilsvarende 0,1 milligram pr. liter utåndingsluft. Dette gjelder uansett om fører er klar over sin påvirkning eller ikke, eller om han/hun har misforstått mengden.

Alkohol eller annet rusmiddel skal heller ikke inntas de første seks timene etter at fører forstår, eller burde ha forstått, at det kan bli politietterforskning på grunn av kjøringen, eller utviser grov uaktsomhet i så måte. Dette forbudet gjelder likevel ikke etter at blodprøve eller utåndingsprøve er tatt, eller politiet har avgjort at slik prøve ikke skal tas.

Norge var i 2012 det første landet som innførte faste konsentrasjonsgrenser for 20 stoffer, som er ekvivalente med promillegrensen for alkohol på 0,2. I 2016 ble det lagt til konsentrasjonsgrenser for ytterligere 8 stoffer. For 22 av stoffene er det i tillegg

fastsatt straffeutmålingsgrenser tilsvarende 0,5 og 1,2 promille alkohol. Hvis du bruker trafikkfarlige legemidler i henhold til resept, gjelder ikke de faste straffbarhetsgrensene.

**Å kjøre i ruspåvirket tilstand kan få store konsekvenser!**

*Klikk på tekstene for å få vite mer om straffenivået ved promillekjøring!*

- Fængselsstraffen
- Promille mellom 0,2 og 0,5
- Promille mellom 0,5 og 1,2
- Promille over 1,2
- Gjentatt promillekjøring
- Promillekjøring og dødsulykke
- Promillekjøring med alvorlig skade
- Utsettelse av førerkortet

### 3.5 Om rus i Vegtrafikkloven.

Vær klar over at vegtrafikkloven også gjelder utenfor vei. Det er dermed ikke lov å kjøre med promille på for eksempel privat vei eller på gårdsplass.

Dersom du er yrkessjåfør, og frakter personer eller gods, har du plikt til å avstå fra alkohol minst 8 timer før tjenestetiden din begynner.

### 3.6 Straffenivåer

Å kjøre i ruspåvirket tilstand kan få store konsekvenser!

#### Promille mellom 0,2 og 0,5

Dersom du har en promille mellom 0,2 og 0,5 i blodet idømmes det vanligvis ikke fængselsstraff. Du slipper normalt med en bot - gitt at det ikke har vært uhell eller at du tidligere er dømt for promillekjøring. Du mister vanligvis ikke førerkortet.

#### Promille mellom 0,5 og 1,2

Dersom du har en promille mellom 0,5 og 1,2 i blodet idømmes det som regel betinget fængsel, men du kan også idømmes ubetinget fængsel. Boten vil ligge på ca. 1,5 ganger månedslønnen din. Førerkortet mister du også i minst et år.

#### Promille over 1,2

Dersom du har promille over 1,2 i blodet idømmes ubetinget fængsel. Med en promille over 1,2 får du bot på om lag 1,5 ganger månedslønnen din, i tillegg minimum 14 dager med ubetinget fængsel. Du mister også førerkortet i minst 2 år.

#### Gjentatt promillekjøring

Dersom du blir tatt for promillekjøring over 0,5 promille flere ganger innenfor en 5-årsperiode, mister du lappen for alltid. Etter å ha vært uten førerrett i 5 år, kan du søke om å få førerkortet tilbake.

#### Promillekjøring og dødsulykke

Dersom det skulle skje en ulykke der en tredjepart er involvert ville det være straffeloven som er aktuell. Dersom det er snakk om en dødsulykke vil det være sannsynlig at føreren i ruset tilstand blir dømt for uaktsomt drap. Dette har en strafferamme på inntil 6 år.

#### Promillekjøring med alvorlig skade

Dersom du skulle forårsaket en ulykke med skade uten dødsfall vil det også være straffeloven som gjelder. Det er mange faktorer



som spiller inn ved en eventuell straffeutmåling når det gjelder bilulykker. Men ved kjøring i ruspåvirket tilstand vil det uansett være den rusa føreren som har skylda.

I tillegg til å miste lappen, risikere lang fengselsstraff og en saftig bot, vil det også medføre et erstatningsansvar etter en slik ulykke. Forsikringen gjelder vanligvis selv om du har kjørt ruspåvirket og forårsaker en trafikkulykke, men du kan få regress. Det vil si at forsikrings-selskapet kan kreve erstatning fra deg. Erstatningsansvaret kan være så stort at mange sliter med økonomien resten av livet.

**Oppgave 2:** Hvor mye tror du en dødsulykke koster samfunnet?

- A: 0,5 millioner
- B: 3 millioner
- C: 30 millioner – riktig

Kommentar: Det anslås at en dødsulykke koster samfunnet ca 30 millioner, og en alvorlig ulykke ca 10 millioner.

**Oppgave 3:** Hva er strafferammen hvis du forårsaker en trafikkulykke i ruspåvirket tilstand?

- A. Du kan få ubetinget fengselsstraff i opp til 6 år – riktig
- B. Du kan få betinget fengsel og miste førerkortet
- C. Du mister vanligvis bare førerkortet for 2 år

### 3.7 Alkolås - Sett på filmen som forklarer hvordan en alkolås fungerer.

### 3.8 Oppsummering

Love og regler, og politiets håndheving av disse, er en vesentlig faktor i arbeidet for å redusere antall drepte og hardt skadde i trafikken. Hvilke holdninger trafikantene og befolkningen forøvrig har til kjøring med rus er også helt avgjørende for om vi lykkes med å nå vårt mål.

#### Diskusjonsspørsmål:

- Hva synes dere om straffen for ruskjøring?
- Synes dere alkolås er et godt tiltak for å forhindre ruskjøring?

## Del 4: Holdninger og atferd

### Faktaboks:

Holdningene i Norge knyttet til rus i trafikken har endret seg opp i gjennom årene. Det er i dag mye mindre sosialt akseptert å kjøre i ruspåvirket tilstand, og det er lettere å være ansvarsbevisst. Det er en stor aksept i Norge for å ta riktige valg og si ifra dersom noen ikke gjør det. Befolkningen har i dag også mer kunnskap om trafiksikkerhet.

### 4.1 Start med å sette på filmen «Lykkerus» og deretter neste film.

### 4.2 Hva er verst?

Det er mange ulike grunner til at folk kjører ruspåvirket. Som vi har sett kan det få store konsekvenser for både føreren, andre trafikanter, pårørende og samfunnet.

**Diskusjonsspørsmål:** Hvilke konsekvenser ville vært verst for deg?

- Miste lappen og friheten til å kjøre dit du selv vil
- Kjøre på og skade noen andre
- Skade deg selv

- Økonomiske erstatningskrav som henger med deg i mange år fremover.

Som regel vil flere av disse konsekvensene bli et resultat av å kjøre ruspåvirket.

**Diskusjonsspørsmål:** Hvor alvorlig synes du det er å kjøre i fylla? Minst like ille som f.eks. innbrudd, stjeling, mord, vold, mishandling, biltyveri?

### 4.3 Ikke kjør!

Noen tips for å unngå kjøring i rus:

La bil og bilnøkler være hjemme når du skal ut og drikke alkohol.  
Avtal hvem som skal kjøre og hente når dere skal på fest.  
Ha alltid penger liggende hjemme til taxi.

Du har valget selv – bestem deg for ikke å kjøre med rus.

Klikk på utropstegnene for å få noen tips til hva du kan gjøre for å unngå kjøring med rus!



La bil og bilnøkler være hjemme når du skal ut og drikke alkohol

Avtal hvem som skal kjøre og hente når dere skal på fest

Ha alltid penger liggende hjemme til taxi

Du har valget selv!

Bestem deg for ikke å kjøre med rus!



#### Diskusjonsspørsmål:

- Har dere flere tips?
- Hva tror dere er årsaken til at noen velger å kjøre i rus?
- Kjenner du noen som har kjørt i rus?
- Kan hvem som helst bli en fyllekjører?
- Er det forskjell på menn og kvinner?
- Hvordan kan du påvirke dette?

### 4.4 Passasjerenes ansvar – ikke sitt på!

Start med å sette på filmen.

I en undersøkelse oppgir 12 prosent av ungdommer at de har sittet på med en fører de visste, eller mistenkte, var påvirket. Det er dessverre mange eksempler på at pas-

sjasjerer har blitt alvorlig skadet eller drept i ulykker med en ruspåvirket fører.

Det er ikke alltid de som sitter på vet at føreren er ruset. Derfor er det viktig å være observant og finne alternative løsninger til transport dersom du vet eller mistenker at den som kjører er påvirket. Bestem deg på forhånd om å ikke sitte på!

#### Diskusjonsspørsmål:

Har du noen gang sittet på med en (be) ruset fører? Er det lett å se om en person er (be)ruset?

### 4.5 Si ifra!

Prøv så langt det er mulig å stoppe de som har tenkt til å kjøre i rus. Ved å hindre ruspåvirkede førere fra å kjøre, eller melde fra til politiet om dette, kan du redde liv. Mange kan bli hissig når de har drukket alkohol eller er ruset på andre ting.

De aller fleste vil uansett takke deg dagen etter for at du hindret vedkommende å kjøre i påvirket tilstand. Det handler om å være en god venn og ta ansvar for dem rundt deg!

#### Diskusjonsspørsmål:

Hva ville du gjort?

### 4.6 Kjøring dagen derpå

Heldigvis har de aller fleste i Norge gode holdninger knyttet til kjøring i rus. Det mange likevel ikke tenker på, er kjøring dagen derpå. Så mange som 12 prosent setter seg

bak rattet innen fem timer etter de har drukket alkohol. Kroppen forbrenner ca. 0,15 promille i timen, og det er ingenting som kan fremskynde denne forbrenningen. Det hjelper for eksempel ikke med mat eller trening. Man er som regel ekstra sliten etter en lang natt på fest. Dette er også med på å svekke kjøreferdighetene dine. Dersom du ikke må kjøre bil dagen derpå, kan det være lurt å la bilen stå den dagen.

#### Diskusjonsspørsmål:

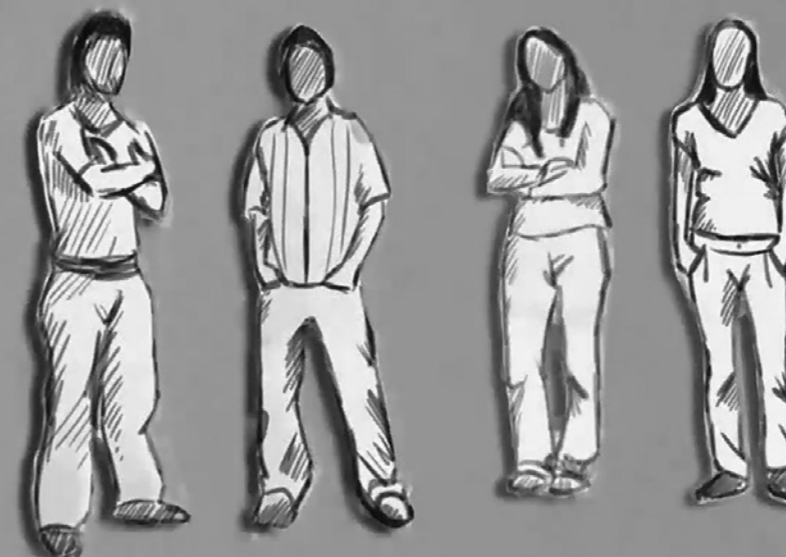
Når har du venta lenge nok? Når ville du

tatt sjansen på å kjøre dagen derpå?

**Oppgave 1:** Velg riktige alternativer slik at teksten blir korrekt.

Kroppen forbrenner ca. [0,15/1,5] promille i timen, og [ingenting/vann] kan fremskynde denne prosessen.

### 4.7 Sett på filmen «noe å tenke på!»



### 4.8 Oppsummering

Det holdningskapende arbeidet er avgjørende for å få slutt på fyllekjøringa. Vi håper og tror at dette kurset har gitt deg kunnskap om viktigheten av å ferdes uten rus i trafikken.

Prosjektet er gjort mulig med støtte fra Samferdselsdepartementet.



Samferdselsdepartementet

Prosjektgruppen har bestått av Anne Beate Budalen fra MA-Rusfri trafikk, Stig Ohrvik fra Trafikkforum, Rita Helen Aarvold fra Statens Vegvesen og Eirik Olaussen fra Sande Trafikkskole. Takk for faglige innspill og hjelp underveis.



Statens vegvesen



**Vil du vite mer?  
Gå inn på [ungitrafikken.no](http://ungitrafikken.no).**

[ungitrafikken.no](http://ungitrafikken.no)

[Post@ungitrafikken.no](mailto:Post@ungitrafikken.no)

Tlf: 909 64 646

Instagram [@maungdom](https://www.instagram.com/maungdom)

Snapchat [@ungitrafikk1](https://www.snapchat.com/add/ungitrafikk1)

Facebook [@Ungitrafikkeningenvenneraamiste](https://www.facebook.com/Ungitrafikkeningenvenneraamiste)

**UNG I  
TRAFIKKEN**  
- ingen venner å miste