



DIN SIDA

Länsförsäkringar Västerbottens kundtidning

Hösten 2010

**Så blir du en
säkrare trafikant**

**Kryssa och
vinn 2 000 kr**



**Rätt rustad
inför hösten**



**Ska ditt barn
flytta hemifrån?**

Ledare

I detta nummer av Din Sida kan du läsa om trafiksäkerhet. På mittuppslaget tipsar SOS Alarm om hur du blir en bättre bilförare, du får goda råd om hur du bäst rustar bilen inför hösten och vintern, och för dig som cyklar året runt har vi samlat några tips för säkrare cykelfärd på vinterväglag.

I Umeå (och i övriga länet) pågår just nu flera större vägarbeten. Förutom anpassningen av Kolbäcksvägen till ny E4, pågår projekten Västra och Norra länken, som bl a ska leda tung trafik till den nya godsterminalen. Visst medför vägarbetena en del bekymmer för oss bilister, trafikanter och boende i området,

men syftet är ju att förbättra trafikmiljön för oss alla vilket man ibland glömmer bort – man ser bara hastighetsbegränsningar, bilköer och gropiga grusvägar. Jag har på nära håll kunnat följa vägarbetet utanför vårt hus längs Holmsundsvägen, och efter flera år av begränsad framkomlighet, bullriga maskiner och

dammig väg ser vi nu fram emot att få putsa fönstren och få fast mark under fötterna. Och en säkrare trafikmiljö!



Erik Thoms
Marknadschef



Vi erbjuder studenter lärorikt jobb

Länsförsäkringar Västerbotten har i flera år erbjudit studenter möjligheten att jobba som TM-säljare. Två kvällar per vecka arbetar man i ett ungt och inspirerande team med att sälja

försäkringar till privatpersoner i Umeå med omnejd. Våra duktiga TM:are syns också på olika events och arrangemang vi medverkar i, och är våra självklara ambassadörer

då vi medverkar på Umeå studentkårs partnerdagar. Ett bra erfarenhetsutbyte – för ungdomarna och för oss som arbetsgivare!

Din Sida från Länsförsäkringar Västerbotten

Ansvarig utgivare: marknadschef Erik Thoms, e-post: erik.thoms@LFvasterbotten.se, telefon 090-10 91 48. Kontakta honom om du har synpunkter på innehållet, förslag till artiklar etc. Adress: Din Sida, Länsförsäkringar Västerbotten, Box 153, 901 04 Umeå. Upplaga: 60 000 ex. Original: Racer. Tryck: Tryckeri City.

LFvasterbotten.se



Är ditt barn på väg att flytta hemifrån?

När man flyttar hemifrån omfattas man inte längre av sina föräldrars försäkring – man måste skaffa sig en egen. Länsförsäkringar Västerbotten erbjuder ungdomar/studenter mellan 18 och 27 år en mycket

bra försäkringslösning – hemförsäkring med reseförsäkring och fritidsolycksfallsförsäkring. Öppnar man dessutom ett lönekonto (för lön eller studiemedel) i vår bank bjuder vi på en allriskförsäkring under

första året, gratis bankkort och tillgång till vår internetbank. Dessutom blir man Pluskund vilket betyder rabatt på försäkringspremien!

Välj sparform som passar just dig

Hur mycket du behöver spara avgörs av hur du bor, om du har barn, om du är gift, sambo eller singel – och om du redan idag sparar i någon form. Hur mycket du kan spara beror självfallet på hur stor inkomst du har. För att du ska få ekvationen att gå ihop hjälper vi dig att göra en personlig sparplan, helt kostnadsfritt. Kontakta någon av våra bankrådgivare för en genomgång av ditt sparande.

Behåll lugnet i trafiken

En trafikolycka är alltid en omskakande upplevelse för de inblandade.

– Det finns saker som alla bilförare kan göra för att minska risken för att en trafikolycka ska inträffa, säger Marianne Johansson, platschef vid SOS Alarm i Skellefteå.

Ett av hennes råd är att anpassa hastigheten efter omständigheterna. Underlaget på vägen t ex halka påverkar bromssträckan. Tätt och/eller tung trafik samt smala och kurviga vägar kräver ordentliga avstånd och sänkt hastighet.

– Man behöver inte köra 110 bara för att det står så på skyltarna. Det är bättre att komma 10 minuter för sent än inte alls, säger Marianne Johansson.

Om det finns mitträcken, tänk på att avsluta omkörningar i tid innan vägen blir enfilig och att inte påbörja omkörningen för tidigt när vägen blir tvåfilig igen. På vintern är omkörningsfilen

ofta dåligt plogad och det är lätt att få sladd på bilen och köra in i mitträcket.

– Det är en orsak bakom allt fler singelolyckor på våra vägar som vi på SOS Alarm har sett under senare år, säger Marianne Johansson.

Viktigt är att stanna när man passerar en trafikolycka, stor som liten. Efter en kontroll om det finns skadade: ring 112 och larma.

– Det kan rädda liv. SOS Alarm behöver veta plats och omfattning för olyckan. Då kan vi larma ut rätt resurser till rätt ställe.

Om det behövs, kan du stoppa fler bilar för att få hjälp.

Se om du/ni kan göra något för att hjälpa skadade tills att ambulansen kommer.

– En enkel men bra insats är att lägga på en filt, hålla handen och prata lugnande. Även om de inblandade inte är skadade så är de chockade och det är skönt att ha någon att prata med och slippa vara ensam. Ibland kan man behöva dirigera bilar förbi platsen.

Viltolyckor ska alltid anmälas till polisen. Lagen gäller som tidigare klövdjur och numera också björn, varg, järv, lo, utter, örn och mufflonfår. Märk ut platsen för att underlätta eftersök.

Kom ihåg

- Anpassa din hastighet efter omständigheterna på vägen
- Var försiktig vid mitträcken
- Stanna alltid vid trafikolyckor, det kan rädda liv!

Se till att du syns i höstmörkret

Med hösten kommer skolstarten och fler gångtrafikanter och cyklister rör sig i våra bostadsområden. Höstens mörker gör det svårare för oss att se och synas i trafiken. NTF Västerbotten rekommenderar att man ser över sina reflexer regelbundet. Tänk på att reflexer är färskvara! Med godkända reflexer, rätt belysning på cykeln och cykelhjälm på huvudet har man större möjlighet att klara sig i trafiken.

Vinterrusta din cykel

Allt fler väljer att cykla året runt. Du spar pengar och cykeln är ett miljövänligt alternativ, dessutom får du ett bra motionspass på köpet. Men ska du cykla på snö och is bör du rusta din cykel därefter. Att det finns dubbdäck för cykel känner nog de flesta till. Helst ska du köra dubbat både fram och bak. Justera bromsarna och smörj både broms- och växelvajern. Kontrollera att fram- och baklykter fungerar som de ska och att reflexerna är hela och rena. Använd cykelhjälm när du cyklar – året om!

Checklista för säkrare höst

Hösttrafiken

Kör utvilad! Trötthet och alkohol ger samma negativa effekt på bilkörningen och straffas enligt samma lag. Ta pauser. Drick lite kaffe, rör på dig eller stanna och sov en stund.

Undvik att ringa och sms:a när du kör bil.

Kör på vinterdäck med ett mönsterdjup på minst 3 mm (kravet för vinterdäck). Sätt alltid de bästa däckerna på bilens bakhjul. Använd bilbälte och håll avståndet.

Om en viltolycka inträffar ska olycksplatsen markeras. Mät gärna avståndet till närmaste korsning och kontakta polisen omgående.

Se till att du har bra, fungerande reflexer till hela familjen – inklusive hunden. Bär reflex då du är ute och promenerar, springer eller cyklar. Det ger både dig själv och bilisterna en bra chans.

Se till att din cykel har fungerande cykellyse både bak och fram. Vinterutrusta cykeln med dubbdäck. Använd cykelhjälm!

Skydda dig från åskan

Att installera ett åskskydd är ett bra sätt att skydda

sin egendom från skador. En elektriker kan ge dig tips om vilket åskskydd som lämpar sig bäst för ditt boende. Är du ute när åskan går är det bra att söka skydd så lågt som möjligt, t ex i ett dike. En bil ger också bra skydd.

Förhindra inbrott och stöld

Lämna inte stöldbegärlig egendom i fritidshuset under vintern. Det kan locka till inbrott och skadegörelse. Stöldbegärlig egendom kan t ex vara tv, stereo, dvd, dator och vapen.

Höstförkylningar

Under hösten florerar många olika bakterier och virusarter som kan leda till långa höstförkylningar. För att begränsa smittspridning kan du tänka på att nysa i armvecket, tvätta händerna ofta och använda handsprit.

Träna inte när du är sjuk!

Du ska inte träna när du är sjuk. Grundregeln är att man inte ska träna om man har feber eller någon form av förkylningssymptom. Har du varit förkyld och fortfarande dras med t ex lätt hosta, kan det vara okej att träna om man tar det lite lugnare än vanligt.

Vintra fritidshuset!

Den vanligaste skadan i fritidshus är frusna vattenledningar, och anledningen är oftast att man dragit ned för mycket på värmen. Inget utrymme i huset ska vara kallare än +5° C. Det innebär att rummen bör hålla minst +10° C, då det alltid blir kallare i skåp, förrådsutrymmen och väggar. Stäng av vattnet vid tomtränsen, töm ledningarna och kontrollera att alla kopplingar är åtdragna. När våren kommer bör du kontrollera att det inte finns några synliga skador på ledningarna och att alla kranar är stängda innan du sätter på vattnet. Du hittar fler tips på webben: LFvasterbotten.se/undvikskada.

Kryssa och vinn 2 000 kr på ett fondkonto!

1:a pris: 2 000 kr på ett fondkonto i vår bank. **2–9:e pris:** Reflexväst. Svarkupongen ska ha inkommit till oss **senast 8 oktober 2010**. Ev. vinstskatt betalas av vinnaren. Vinnarna meddelas personligen.

	PANT	KAN MAN LIGGA I		UPP-SÄTTNING	SKAFT		BITTRA FÄRLÅT RUMPA		KLANEN
		DYLIK							
	►								
	VÄG-DELA		►		►				↘
	↘		SLASK		VILA	FINNS			
	EFTER-TRUPP			VÄDER					

Grattis alla vinnare av förra korsordstävlingen!

2000 kronor på ett fondkonto: Inge Hurtig, Skellefteå. **Grillvantar i silikon:** S-E Nordström, Lycksele, Inez Lundström, Ursviken, Marie-Louise Canon, Skellefteå, Barbro Gunnarsson, Umeå, Cathrin Hällgren, Umeå, Rolf Hedvall, Umeå, Ingemar Johansson, Umeå, Siv Johansson, Boliden. **Rätt nyckelord i förra korsordet:** PIPPI och PÅ GRÖN KVIST

Leffe säger:

Lagen säger att mönsterdjupet ska vara minst 3 mm, jag rekommenderar minst 5 mm.



Klipp loss och skicka in kupongen senast den 8 oktober 2010

KORSORDETS NYCKELORD

NAMN

GATUADRESS

POSTNUMMER

ORT

TELEFON

Rätt utrustad i trafiken

Thomas Boström, försäkringsrådgivare, svarar på frågor om hur du bäst rustar din bil inför hösten.



Hur rustar jag bilen för höst- och vinterväglag?

Det beror givetvis på hur långt du ska köra och i vilket område – kör du i glesbygdsområden bör du rusta bilen ordentligare än om du kör i stad eller tätort. Men en första hjälpen-kudde i bilen är självklar – året runt. Sen ska du vara rustad själv – kör utvilad och nykter!

Annat som är bra att ha med?

En spade tar inte mycket plats och är ovärderlig om du kör fast. Startkablar. En viltmarkör om du skulle råka ut för en viltolycka. Kupévärmaren hjälper till att hålla bilen is- och imfri. Varma kläder och en filt är också bra att ha med, särskilt om du kör i glesbygdsområden.

Däck och mönsterdjup pratas det mycket om inför vintern – men mer då?

Glöm inte att efterdra hjulbultarna, och se till att ditt reservdäck är helt och håller rätt lufttryck. Sen ser man alldeles för ofta hur folk kör omkring med begränsad sikt, det är snötäckta bakrutor och immig vindruta. Förutom den uppenbara säkerhetsrisken kan det kosta många hundralappar i böter. Se till att du har en bra isskrapa och även en borste att sopa bort snön med.

Till sist – vilket är ditt bästa tips?

Om dina sommardäck är så slitna att det är dags att köpa nya tycker jag att du bör byta redan nu. Att köra på gamla blankslitna sommardäck när den första förrädiska halkan slår till är bara dumsnålt. Dåligt grepp ökar också risken för vattenplaning i höstens regn- och ruskväder. Det innebär visserligen ett extra byte, men det kan faktiskt vara skillnaden mellan liv och död.

Umeå Nygatan 19, Box 153, 901 04 Umeå, tel 090-10 90 00
Skellefteå Nygatan 46, Box 34, 931 21 Skellefteå, tel 0910-73 40 00
Lycksele Torget 3, Box 15, 921 21 Lycksele, tel 0950-347 50

LFvasterbotten.se

 **Länsförsäkringar
Västerbotten**

 **Länsförsäkringar
Västerbotten**

Länsförsäkringar Västerbotten

Svarspost
Kundnummer 900000600
908 50 Umeå

Frankeras ej
Länsförsäkringar
bjuder
på portot