

Strålkastaren

Tillsammans för hållbart resande 4/2025

TEMA

Nya grepp mot brott i kollektivtrafiken

Kompetenssatsning ska säkra
personalen i branschen

Så stärker du ditt
immunförsvar

Kundmötet passar Ali

”Det är viktigt att ge god service”



Strålkastaren

Strålkastaren är en tidning för alla som arbetar inom eller för Västtrafik.

Ansvarig utgivare: Malin Bernhardsson.

Redaktionsråd: Petra Ebbeson och Lars Jönsson.

Kontakt med redaktionsrådet: Mejla gärna till stralkastaren@vasttrafik.se eller ring 010-43 45 200.

Redaktion och produktion: Spoon, www.spoon.se, 031-10 21 40.

Omslagsfoto: Anna Sigvardsson Högborg

Tryck: Trydells tryckeri.

Upplaga: Cirka 9 000 ex. Trycks på miljömärkt papper.



Adressändring: Adressändringar och frågor om din prenumeration på Strålkastaren mejlar du till stralkastaren@vasttrafik.se. Du kan också ringa 010-43 45 200 eller skicka brev till Västtrafik AB, Box 123, 541 23 Skövde.

Om Västtrafik: Västtrafik finns till för alla som reser kollektivt i Västra Götaland. Vi är Sveriges näst största kollektivtrafikföretag. All trafik upphandlas i konkurrens och körs på entreprenad. Vi ägs av Västra Götalandsregionen. Huvudkontoret finns i Skövde och lokalkontor i Borås, Göteborg, Uddevalla och Vänersborg. Västtrafik har cirka 500 anställda, men tillsammans med våra partnerföretag är vi 9 000 personer. Varje dag reser 406 000 personer med våra nästan 3 800 fordon. Fordonen – bussar, tåg, spårvagnar, bilar och båtar – kör 46 100 mil, vilket motsvarar 11,5 varv runt jorden.



”Utan er alla så stannar Sverige!”

I detta nummer har Strålkastaren fokus på brottsförebyggande arbete. Varför är det viktigt för Västtrafik att arbeta brottsförebyggande?

– Att känna trygghet är en central faktor när människor väljer hur de ska resa. En känsla av otrygghet kan göra att vi väljer bort kollektivtrafiken, även när den är säkrare att åka med än bilen. Otrygghet kan handla om en oro att inte komma fram i tid. Det kan också handla om hur säkert och tryggt det känns ombord, på hållplatsen eller på väg till och från resan med kollektivtrafiken. Det är också oerhört viktigt att våra förare känner sig trygga på jobbet och vill jobba kvar. Så med andra ord är det jätteviktigt för oss att arbeta med dessa frågor för att vi ska öka det hållbara resandet. Och det är också viktigt att vi jobbar proaktivt för att förhindra att brott sker.

Vi tipsar också om hur man kan stärka sitt immunförsvar. Har du några särskilda knep för att hålla dig frisk?

– Jag tänker att något knep kanske jag har för jag är sällan eller aldrig sjuk (ta i trä!), men vad det är vet jag inte.

I november beslutades Trafikförsörjningsprogrammet för 2026–2029 av regionfullmäktige. Här beskrivs mål och inriktning för kollektivtrafiken. Vilka är de viktigaste inriktningarna för kommande år?

– Höga ambitioner och mål! Så har det alltid varit och det har gynnat oss väl i och med att det är grunden till att vi fortsatt får och kan investera i nya tåg, spårvagnar och depåer. Den fortsatta satsningen på kollektivtrafiken kommer ur att det finns en politisk samsyn om vikten av att öka det hållbara resandet. Denna gång, och för första gången, finns även ett mål om ökad självfinansieringsgrad (den del av kollektivtrafikens kostnader som täcks av biljettintäkter), vilket kanske inte är så konstigt eftersom den är på en lägre nivå än före pandemin.

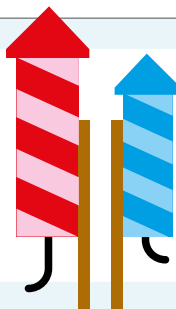
Snart är året slut. Vad har varit bäst 2025 och vad tar du med dig från i år?

– Listan kan göras lång! Allt från att vi fått okej på att köpa ytterligare 35 tåg till arbetet vi gör tillsammans med Göteborgs Stad för att få till bättre framkomlighet. Och apropå tillsammans så vill jag verkligen hylla det gemensamma initiativ som har gjort att flera hundra av oss på Västtrafik AB fått möjlighet att besöka många av er i det riktiga Västtrafik, ute i trafiken!

Några avslutande ord till förare och alla andra som jobbar inom kollektivtrafiken?

– Det kanske låter som en klyscha nu eftersom jag säger det så ofta, men utan er alla så stannar ju Sverige! Allas individuella dagliga insatser ger en kollektiv kraft. En kraft som bara ökar i betydelse! ☺

LARS BACKSTRÖM
VD PÅ VÄSTTRAFIK



Tack för det här året!

VI PÅ REDAKTIONEN vill passa på att önska alla Strålkastarens läsare fina helger framöver och ett riktigt gott nytt år. Ett extra tack till alla som jobbar under helgerna och som håller i gång kollektivtrafiken varje dag, året runt. ☺



FOTO: EDDIE LÖTHMAN

12

8 Kollektivtrafiken växlar upp

Nytt projekt ska få medarbetare att trivas, utvecklas och stanna i branschen.

12 Stärker tryggheten i trafiken

Tre kriminologer samordnar Västtrafiks brottsförebyggande arbete för att stärka tryggheten i kollektivtrafiken.

21 Sprider glädje med blommor

Bussföraren Emelie skapar blomsterarrangemang med omtanke och från hjärtat.

22 Håll immunförsvaret i form

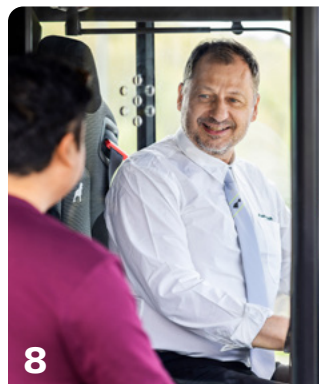
Med rätt kost, rörelse och sömn kan du hålla det viktiga immunförsvaret i form.

5 Återblick 100 år med Tjörns Omnibustrafik.

6 Ögonblicket Elbuss på Lights in Alingsås.

20 Utblick Rensar löv från brittiska spår.

24 Vinterkräns Klurigt nöje med vinstchans.



8

FOTO: ANNA SIGVARDSSON HÖGBORG



21

FOTO: ANNA SIGVARDSSON HÖGBORG



22

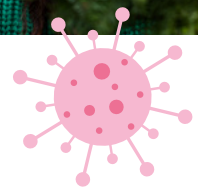


FOTO: ADOBE

HALLÅ DÄR ...



... **Muriz Ljuca**, fordonsförvaltare på Västtrafik

Just nu pågår arbetet med att uppdatera vissa av Västtrafiks tåg till ett nytt EU-gemensamt system för trafikstyrning och signalering. Vad innebär det?

– Det nya systemet heter ERTMS (European Rail Traffic Management System). Systemet införs i Europa för att tågtrafiken ska bli ännu säkrare och för att göra tågresor mellan olika länder enklare. Det kommer att finnas utrustning både på tågen och i marken som kommunicerar med varandra. I Sverige ersätter ERTMS dagens ATC2-system vilket innebär att vi behöver anpassa våra fordon.

Hur arbetar Västtrafik för att byta system?

– För en del av våra befintliga tåg gör vi ombyggnader eller uppgraderingar av ombord-systemet. Våra nya tågfordon, X80, levereras med det nya systemet. För vissa installationer har vi fått delfinansiering från EU.

På vilket sätt är det nya systemet bättre?

– Det gör det möjligt att köra tätare tågtrafik, det blir högre tillförlitlighet och förhoppningsvis färre förseningsminuter. Det förväntas även leda till högre säkerhet.

Vad innebär det nya systemet för lokförarna?

– Det blir smidigare och systemets gränssnitt är enklare. Informationen till lokförarna kommer att gå direkt till själva fordonet – som till exempel tillstånd om att fortsätta köra på linjen och att passera vissa punkter. Lokförarna får information och instruktioner presenterade i en fordonsdator i hytten i stället för via signaler längs spåret.

När införs ERTMS?

– Utvalda och prioriterade sträckor ska vara utrustade senast 2030. Sveriges nuvarande plan är att det ska införas för hela det statliga järnvägsnätet till 2042. För Västtrafiks del är det inte helt beslutat när vi ska vara klara med våra fordonsombyggnader. ☺

HANNA KLUMBIES



FOTO: EDDIE LÖTHMAN

Nya lokaler för pauser

I SAMBAND MED tidtabellsskiftet i december öppnar tre nya pauslokaler. Vid vändslungan för spårvagnarna på Lindholmen får i första hand Göteborgs Spårvägars förare en pauslokal på bottenvåningen i ett flerbetaljshus. Där kommer det att finnas pausrum, två toaletter och ett pentry.

I en nybyggd bod vid Pumpgatan blir det en pauslokal som kan användas av Transdevs och Keolis bussförare och vid Lilla Varholmens färjeläge blir det också en pauslokal för Keolis förare. ☺

VISSTE DU ATT ...



... den som bär uppmärksamhetsymbolen har en öppen och accepterande inställning till psykisk ohälsa. Symbolen kan också betyda att man har en diagnos kopplad till psykisk ohälsa. För den som har en diagnos kan det vara en stor trygghet att få syn på symbolen och veta att man kan vara sig själv och gärna får berätta hur man mår. Grundaren och Instagramprofilen Henrik Wahlström hoppas att symbolen ska väcka nya samtal om psykisk hälsa i fler sammanhang.

ÅTERBLICKEN



FOTO: TJÖRNS OMNIBUSTRAFIK

100 år av busstrafik

I ÅR FYLLER Tjörns Omnibustrafik, ett av Sveriges äldsta bussbolag, 100 år. När den första bussen kom till Tjörn 1925 sägs det att folk sprang och gömde sig. De hade aldrig ens sett en bil och absolut inte en brummande buss. Bussens kaross byggdes av en båtsnickare och plåtslagare och den hade plats för 16 resenärer. Bussen trafikerade sträckan mellan

Bleket och färjan i Höviksnäs. På bilden syns en familj framför en senare bussmodell på 1930-talet. Föraren lånade bussen för att åka till fastlandet och gratulera en släkting.

I samverkan med Bivab kör Tjörns Omnibustrafik idag linjetrafik, skolbusstrafik och närtrafik på Tjörn och till Stenungsund och Göteborg. ☺

Säkra din prenumeration av Strålkastaren!

STRÅLKASTARENS NUVARANDE adressregister är för gammalt och behöver bytas ut. Inga nya uppgifter kommer att flyttas från det gamla registret till det nya. Du som i dag får tidningen till din hemadress måste därför själv anmäla dig till det nya registret för att förnya din prenumeration. Är du ny prenumerant anmäler du dig själv för att starta en prenumeration. Trafikföretag som får tidningen till depåer behöver också förnya sina leveransadresser och kontaktuppgifter.

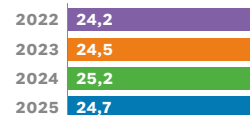
Att prenumerera kostar ingenting – tidningen kommer att vara gratis även i fortsättningen. Målet är att utskicken från det nya registret ska starta från nummer 2, juni 2026. I nästa nummer kommer mer information och en länk där du kan anmäla dig för prenumeration. ☺



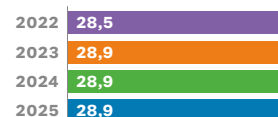
RESESTATISTIK

Diagrammen visar antalet miljoner delresor per månad jämfört med tidigare år.

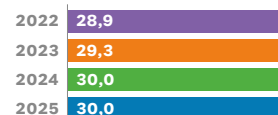
AUGUSTI



SEPTEMBER



OKTOBER



DATUMET



Då är det tidtabellsskifte och Västtrafik gör ändringar i trafiken där det behövs. Spårvägen till Lindholmen är nu klar och nya spårvagnslinje 12 börjar köra mellan Lindholmen och Mölndal. Spårvagn 10 kör mellan Lindholmen och Guldheden. Nya spårvagnshållplatser på Hisingen blir Jubileumsparken, Pumpgatan och Lindholmen.

Linje 2 får en ny linjesträckning och kör mellan Högsbotorp och Biskopsgården. Samtidigt börjar de 45 meter långa spårvagnarna att köra på linje 5 och tre spårvagnshållplatser dras in: Åttehögs-gatan, Bäckeliden och Sanatoriegatan.

Älvtrafiken i Göteborg får bättre kvällstrafik och färjelägena Lilla Bommens hamn och Slottsberget dras in.

Göteborg får fyra nya busslinjer: 64, 89, 129 och 199 och linje 16 och 31 dras in. Det blir också fler avgångar i tågtrafiken på vissa sträckor.



**12 oktober,
18:45**

Nyebrogatan, Alingsås

FRÅN OKTOBER GÅR alla bussar i Alingsås stadstrafik på el. På bilden kör en av de nya elbussarna på linje 2 under ljus-evenemanget Lights in Alingsås. Linjerna 1, 3 och 11 trafikeras också av elbussar. Det här är ett steg mot målet att all stads-busstrafik inom Västtrafiks område ska vara elektrifierad till år 2030. ☺



Minskad vandalism på hållplatser

Under 2025 har Hållplatsservice genomfört flera insatser för att minska skadegörelsen på hållplatser. Resultaten är tydliga: antalet krossade glas har minskat kraftigt och klottersaneringen går betydligt snabbare.

SLUTET AV 2024 tog Hållplatsservice, tillsammans med Göteborgs Spårvägar, fram en plan för att minska vandalismen på hållplatser i och omkring Göteborg under 2025. Fokus sattes på säkerhet och kvalitet, med målet att hållplatserna ska vara trygga och skapa samhörighet.

– Glaskross och klotter skapar en känsla av otrygghet. Men när hållplatserna hålls hela känns de trygga. Genom att se till att de är välskötta minskar också viljan att förstöra, säger Marianne Karlsson, projektledare för kollektivtrafikfastigheter på Västtrafik.

De vanligaste formerna av skadegörelse på hållplatser är krossade glasrutor och klotter. Om det finns krossat glas ska Hållplatsservice se till att det är uppsopat inom 48 timmar efter en felanmälan. I många fall byts även rutan ut lika snabbt, men det kan ibland dröja lite längre.

FÖR ATT MINSKA vandalism har Hållplatsservice bland annat folierat ytor som pelare, stolpar och papperskorgar. Det innebär att de täcks med en självhäftande vinylfilm som gör att klotter och dekaler blir lättare att ta bort utan kemikalier. Något som sparar tid i saneringsarbetet.

En av knutpunkterna som projektet har fokuserat på är Marklandsgatan i Göteborg – en hållplats som länge haft stora problem med regelbunden skadegörelse. Där har pelare och bjälkar folierats i en mörkbrun ton, rutor har



Insatserna från Hållplatsservice under 2025 har kraftigt minskat mängden krossade glas på hållplatser i Göteborg och kranskommunerna.

FOTO: THOMAS HARRYSSON

setts över och bänkarna har fått nya träribbor. Sedan åtgärderna infördes har nästan inga incidenter rapporterats.

Även vid Lantmilsgatan har pelare folierats. Dessutom har Hållplatsservice utökat tillsynen från tre gånger i veckan till upp till två gånger om dagen. Något som tydligt minskat mängden klotter, glaskross och nedskräpning.

Totalt sett har projektet gjort stor skillnad: antalet krossade glas i Göteborg och

kranskommunerna har minskat med cirka 65 procent de första sex månaderna jämfört med 2024.

Projektet kommer att fortsätta även i vinter med en annan sorts folie som är designad för att kunna appliceras under vintern. Bland annat kommer stolpar på Eketrägatan att folieras. Under våren ska insatserna utvärderas för att se hur arbetet kan fortsätta framöver. ☺

HANNA KLUMBIES



Västtrafik köper in ytterligare 35 nya tåg av modellen X80.

FOTO: JONATAN FERNSTRÖM

Västtrafik beställer 35 nya X80-tåg

TÅGRESORNA VÄNTAS ÖKA i Västra Götaland och gamla tåg behöver bytas ut. Västtrafik har därför tidigare beställt 45 nya tåg av modellen X80 som håller på att levereras.

Nu är det klart att Västtrafik köper in ytterligare 35 tåg av samma modell, för totalt fyra miljarder kronor. De nya tågen är energieffektiva, miljövänliga och kan köra upp till 200 km/h. Tågen har också stora ytor för rullstolar, rullatorer, barnvagnar och cyklar, utformade efter resenärers och personalens behov. ☺

Så ska branschen stärkas

Medarbetare som trivs, utvecklas och vill stanna i branschen. Det är målet med Kollektivtrafiken växlar upp – ett treårigt projekt som ska stärka kompetensen och samarbetet i hela regionen.

TEXT: LINDA SWANBERG

– **VI VILL ATT** alla förare och kundnära medarbetare ska ha en så bra vardag som möjligt. De är vårt ansikte utåt och våra bästa ambassadörer. Därför behöver vi skapa goda förutsättningar för att de ska kunna utvecklas och trivas på jobbet, både för sin egen skull och för att vi ska kunna behålla kompetensen i branschen, säger Anna-Karin Oding, utvecklingsledare på Västtrafik.

Bakom projektet står Västtrafik och VGR regional utveckling tillsammans med Folkhögskoleförvaltningen, Göteborgsregionens kommunalförbund (GR), vuxenutbildningar, Arbetsförmedlingen och trafikbolagen. I mitten av september hölls en kickoff.

– Det känns fantastiskt roligt att vi är i gång! Det finns ett stort engagemang och intresse för de här frågorna. Vi har redan många samarbeten kring initiativ som jobbevent, trygghetsfrågor och förbättrade paus- och rastlokaler. Med den här satsningen får vi möjlighet att testa och utveckla nya arbetssätt och metoder som hjälper oss att säkra kompetensen på lång sikt, säger Anna-Karin Oding.

Kollektivtrafiken växlar upp består av fyra delprojekt som på olika sätt ska bidra till att stärka branschen.

1 Kompetensutveckling och nätverk

Här handlar det om att hitta synergier,

delat erfarenheter och skapa möjligheter för de olika partnerbolagen och trafikslagen att lära av varandra.

– Vi kommer också att ta hjälp av referensgrupper för att se vilka utbildningsområden som är viktigast att satsa på. En annan del handlar om att stötta partnerbolagen i att söka EU-medel för kompetensutveckling, säger Anna-Karin Oding.

2 Fler studerande ska avsluta sin utbildning med anställning

Ett delprojekt fokuserar på att fler ska slutföra förarutbildningen och få jobb. Här samarbetar bussbolagen, Arbetsförmedlingen, Studium i Göteborg och Vuxenutbildningen i Uddevalla.

– I dag är det många som hoppar av utbildningen eller lämnar yrket tidigt. Vi vill bli bättre på att hitta rätt personer från början och ge stöd hela vägen till anställning.

3 Hitta metoder för att utveckla språkkompetensen

Det tredje delprojektet handlar om att ge exempelvis förare med svenska som andraspråk möjlighet att förbättra sina språkkunskaper.

– Vi vill att alla förare och kundnära medarbetare ska känna sig trygga i mötet med både resenärer och trafikledning. Målet är att hitta och utveckla bra verktyg och metoder



Anna-Karin Oding.

för vår bransch, som språkappar eller språkombud som i dag används inom vård- och omsorg, säger Anna-Karin Oding.

4 Attrahera nya målgrupper

Genom samarbeten med till exempel folkhögskolor och gymnasieskolor vill branschen visa att kollektivtrafiken erbjuder många spännande yrken och möjligheter.

– Det händer mycket inom yrkesrollerna, särskilt när det gäller ny teknik, bemötande och service. Vi vill få fler unga att se kollektivtrafiken som en framtidsbransch där man kan växa och utvecklas.

PROJEKTET PÅGÅR TILL augusti 2028, och målet är att det ska bidra till att stärka kollektivtrafiken även nationellt.



FOTO: ANNA SIGVARDSSON HÖGBORG

Målet med det treåriga projektet Kollektivtrafiken växlar upp är att få medarbetare som trivs, utvecklas och vill stanna i branschen.

– Att attrahera och behålla medarbetare är en jätteviktig fråga för hela landet. Genom den här satsningen får vi möjlighet att springa lite före och att

hitta arbetssätt och metoder som kan inspirera och stärka branschen även i andra regioner, säger Anna-Karin Odinger. ☺

Kompetensutveckling i tre år

- ▶ Kollektivtrafiken växlar upp är ett treårigt projekt för långsiktig kompetensutveckling som ska bidra till trafikbolagens kompetensförsörjning och stärka kollektivtrafikbranschen i Västra Götaland.
- ▶ Projektet leds av Folkhögskoleförvaltningen och finansieras till största del av Västtrafik och Miljö- och regionutvecklingsnämnden VGR. I arbetet deltar Göteborgsregionens kommunalförbund (GR), Studium Göteborg, Uddevalla vuxenutbildning, Arbetsförmedlingen och partnerbolagen i regionen.
- ▶ Projektperiod: 1 september 2025–31 augusti 2028

ENKÄTEN

Tre trafikbolag har fått totalt 65 miljoner från EU för att kompetensutveckla sina medarbetare. Så här används pengarna.



Ben Bernandersson

PERSONALLEDNINGSCHEF, NOBINA

– Vi har flera olika utbildningar på gång, främst för våra förare och mekaniker. Efter sommaren startade vi en utbildning om kundbemötande som alla 1 350 medarbetare ska gå. Den har fokus på lågaffektivt bemötande och hur man undviker konflikter i stressade situationer. Vi satsar också på kompetensutveckling inom språk, miljövänlig körning och eldrift. Elbussar kräver ju ett nytt sätt att tänka, inte minst för våra förare. Utbildningarna handlar både om att möta tekniksiftet i branschen och om att ge medarbetarna möjlighet att utvecklas och stärka sin ställning på arbetsmarknaden. Visionen är att alla som jobbar hos oss ska ha rätt förutsättningar, att de ska trivas och känna sig stolta över det de gör.



Anna Ståhl

UTBILDNINGSLEDARE, VY

– Vi satsar på att stärka kompetensen inom områden som miljövänlig och trafiksäker körning, kundbemötande, språkutveckling, ledarskap och planeringssystem. Totalt deltar över 600 förare, trafikledare och planerare. Utbildningen i miljövänlig och trafiksäker körning har redan startat och är uppskattad bland våra förare. De är duktiga på att köra buss, men tekniken som finns i bussen används inte alltid fullt ut. Vi ser också att det finns ett stort behov av att lyfta och diskutera frågor som är kopplade till kundbemötande. Det här är en rolig och givande satsning som hela branschen har längtat efter och vi hoppas att den kommer att märkas för våra resenärer.



Johanna Bellini Sellgren

UTBILDNINGSANSVARIG, TRANSDEV

– Vi använder pengarna till att höja kompetensen hos våra förare genom utbildningar i bland annat kundbemötande, konflikt- och stresshantering samt mångfald och inkludering. En viktig del är också språkutbildningen Lingio, där förare med svenska som andraspråk tränar branschsvenska digitalt. Intresset har varit stort och deltagarna visar verkligen motivation att utveckla sitt språk. Under nästa år kommer förare också att få möjlighet att testa halkkörning på Stora Holm i Göteborg och lära sig mer om fordonskunskap. De här EU-pengarna ger oss en fantastisk möjlighet att höja kompetensen i hela företaget och utbildningarna är väldigt uppskattade. Målet är att få våra förare att känna sig sedda och trygga i sina yrkesroller och få fler att stanna i branschen.



Bättre villkor för förare i nytt trafikavtal

Längre uppehåll mellan turerna, samma start- och slutplats på förarnas tjänst och extra betald tid vid stolpavlösning. Det är några av förbättringarna som görs för bussförare i det nya trafikavtalet som börjar gälla i Borås våren 2027.

FÖR ETT PAR år sedan fick Västtrafik ett nytt uppdrag av infrastruktur- och kollektivtrafiknämnden på Västra Götalandsregionen. Genom att kravställa det i trafikavtalen ska Västtrafik se till att förarna har en bra arbetsmiljö och goda arbetsförhållanden.

– Vi har velat reglera de här sakerna redan

tidigare eftersom vi vet att förarna har det tufft. Men det skulle ha varit svårare att genomföra om vi inte hade fått stöd från styrelsen, ledningen och våra ägare, säger Anders Kling, verksamhetsutvecklare på Västtrafik.

Inför arbetet med det nya trafikavtalet har Västtrafik bland annat haft möten med fackliga representanter på trafikföreta-



Anders Kling.

gen och fått inspel från förare.

– Vi har lyssnat in vad förarna tycker är jobbigt och vad det är som gör att de inte stannar kvar i yrket. En del av det är kopplat till stress och därför har vi i avtalet

jobbat med att få ner tempot i deras arbetsvardag, säger Anders Kling.

Ett av de nya kraven i avtalet handlar om reglertiden. För att förarna ska få tid att åter-

Det nya trafikavtalet som börjar gälla i Borås 2027 innehåller bland annat krav på längre uppehåll mellan turer och att förarnas tjänst ska börja och sluta på samma plats.



Några av kraven i det nya avtalet

- Minst fem minuter paus mellan varje tur.
- Start- och slutplats ska vara densamma på en tjänst.
- Extra betald arbetstid vid stolpavlösning.
- Erbjudande till alla förare om att byta arbetsgivare till det nya upphandlade trafikföretaget.
- Fem minuter extra mellan turerna vid fordonsbyte.
- Tillgång till lokal arbetsledare på depå och resecentrum.
- Strukturerade arbetsplats-träffar minst två gånger per år.

”Man ska inte behöva vara orolig för att man blir utan jobb bara för att ens företag inte blir det nya upphandlade bolaget”

ANDERS KLING, VERKSAMHETSUTVECKLARE PÅ VÄSTTRAFIK

hämta sig ska de nu ha minst fem minuter paus mellan varje tur. Ett annat krav är att förarnas tjänst ska börja och sluta på samma ställe under en dag.

– Det kan vara så att du börjar på depån och slutar på stan. Men då ska du ha en betald resa som ingår i arbetstiden för att ta dig tillbaka till depån. Tidigare fick man bara pengar för en schablonresa men fick lägga tiden på sin fritid.

YTTERLIGARE ETT KRAV är extra betald arbetstid om man har avlösning på stan, så kallad stolpavlösning. Tidigare var avlösningstiden för föraren och avgångstiden för bussen densamma. Nu ska föraren som går på ha en minut före bussens avgång och föraren som går av ska ha en minut efter bussens ankomst.

– Den som går av ska ha tid att samla ihop sina saker och komma av och föraren som går på ska ha tid att vara på hållplatsen för att ta emot bussen och gå ombord.

Ett annat av kraven handlar om personal-övertagande. Om trafikavtalet i ett område byter trafikföretag ska alla förare på det befintliga företaget erbjudas en möjlighet att byta arbetsgivare till det nya trafikföretaget.

– Det gäller alla förare och inte bara några utvalda. Man ska inte behöva vara orolig för att man blir utan jobb bara för att ens företag inte blir det nya upphandlade bolaget.

FRAMÖVER KOMMER VÄSTTRAFIK att fortsätta med förbättringar och anpassa kraven i kommande trafikavtal baserat på hur det ser ut i olika områden.

– Det är till exempel helt olika förutsättningar för trafiken i centrala Göteborg och i Dalsland. Men vi kommer att föra in de nya kraven efter hand i de upphandlingar som kommer framöver och där det går. Sedan kommer kraven säkert också att utvecklas över tid baserat på vad vi ser i våra uppföljningar, säger Anders Kling. ☺

HANNA KLUMBIES

HALLÅ DÄR ...



... **Johanna Bevreus**, affärs-koordinator på Västtrafik

Under året har Västtrafiks medarbetare besökt olika partnerbolag och nästa år får bolagens anställda möjlighet att komma till Västtrafik. Berätta vad Vi tillsammans är!

– För Västtrafik är det prioriterat att skapa bra förutsättningar för våra kundnära medarbetare. Genom Vi tillsammans får anställda på Västtrafik besöka våra partnerbolag för att få värdefulla insikter. Under året har man till exempel kunnat följa med på en dag på Gunnars båtturer på Dyrön, provköra spårvagn på Göteborgs Spårvägar, vara med på kvällsfika på SJ Götalandståg och besöka Transdevs nya bussdepå i Järnbrott.

Vad bidrar Vi tillsammans med?

– Att besöka våra partners i verkligheten ger insikter som man inte får på kontoret. Det skapar förståelse och ett bredare perspektiv. På Västtrafik pratar vi mycket om att driva kollektivtrafiken framåt tillsammans och då behöver vi lyssna på de som jobbar i den varje dag. Det stärker partnerskapet och vi-känslan.

Vad ger det den kundnära personalen?

– De får träffa personer på Västtrafik som de inte skulle ha träffat annars och en möjlighet att framföra idéer och förslag på förbättringar till oss. Responsen har varit väldigt positiv.

Vad händer framåt?

– Vi ska göra ett test där partnerbolagen besöker oss, troligen i maj och september 2026. Exakt hur och under vilka former är inte klart än, men det är ett önskemål från bolagen och vi ser också ett stort värde i det. Det ska omfatta alla trafikslag, inklusive biljettkontrollen och anropsstyrd trafik. Samtidigt fortsätter vi våra besök hos partnerbolagen. ☺

HANNA KLUMBIES



TEMA/SÄKERHET

För att kollektivtrafiken ska bli tryggare växlar Västtrafik nu upp sitt brottsförebyggande arbete. Tre kriminologer samordnar satsningen, som bland annat görs tillsammans med kommuner, polis och trafikbolagen. Målet är bättre arbetsmiljö och säkrare resor.

TEXT: MALIN DITTMER ILLUSTRATIONER: KEN NISS FOTO: EDDIE LÖTHMAN

Experthjälp ska öka tryggheten i kollektivtrafiken

– **VI VILL ÖKA** tryggheten och minska brotten i kollektivtrafiken. Det handlar både om att våra förare ska vilja jobba kvar, att få fler att välja yrket och att fler resenärer ska välja att åka kollektivt. Vi behöver också ta vårt samhällsansvar utifrån att vi är en aktör i det offentliga rummet, säger Rebecca Cross, verksamhetsutvecklare för kvalitet och säkerhet på Västtrafik.

Tidigare hade Västtrafik trygghetsvårdar som rörde sig ute i trafiken för att skapa en tryggare miljö. Men en utvärdering av insatsen visade att det fanns behov av ett annorlunda arbetssätt.

– Vi kunde helt enkelt inte visa om trygghetsvårdarna var på rätt plats vid rätt tid och om satsningen verkligen gjorde någon skillnad, säger Rebecca Cross.

Under 2023 kom en ny lag som gav kommunerna ansvar för att samordna det brottsförebyggande arbetet. I samband med det började Västtrafik jobba mer strukturerat med att förebygga brott tillsammans med trafikbolag, kommuner, socialtjänst och polis.

– När lagen kom frågade vi våra partnerbolag om de ville att vi skulle hålla i taktpinnen och ansvara för att samla in deras inrapporterade händelser till kommunerna. Svaret var ett tydligt ja, säger Rebecca Cross.

UNDER HÖSTEN 2025 har arbetssättet utvecklats och Västtrafik har hyrt in tre kriminologer som ansvarar för att samordna det brottsförebyggande arbetet.



Rebecca Cross.

– Vi behövde experthjälp för att kunna analysera bakgrunden till olika händelser och brott, säger Rebecca Cross.

Kriminologerna jobbar som koordinatörer och samlar in data från händelserapporter, Securitas rapporter, kundsynpunkter och synpunkter från samarbetspartners för att identifiera olika riskområden. Det kan handla om allt från hot och våld till klotter och skadegörelse. De analyserar data och sammanställer sedan lägesbilder till regionens 50 kommuner.

– Informationen vi samlar in kan till exempel peka på att vissa platser är mer utsatta och då kan vi jobba tillsammans med kommunen för att sätta in åtgärder där. Vi kan också komma med förslag på vilka insatser





Matilda Nordin, Maja Gavik och Linnea Tellefsdal är alla kriminologer och jobbar på Västtrafik som brottsförebyggande koordinater.

”Våra förare är våra ögon och öron hela trafikdygnet. De sitter på viktig information som behöver komma in till oss.”

REBECCA CROSS, VERKSAMHETSUTVECKLARE FÖR KVALITET OCH SÄKERHET PÅ VÄSTTRAFIK

som behövs, säger Linnea Tellefsdal, en av Västtrafiks brottsförebyggande koordinater.

Linnea och hennes två kollegor deltar även i kommunernas forum för brottsförebyggande arbete tillsammans med representanter från bland annat trafikbolag, socialtjänst och polis. De har delat upp regionen mellan sig så att varje person har ansvar för en del av det stora geografiska området.

– Om det till exempel rapporteras in mycket ungdomsstök på en linje eller vid någon knutpunkt analyserar vi vad det kan bero på och tar med det till forumet. Då kan socialtjänsten till exempel arbeta uppsökande och

sätta in fältarbetare där, säger Linnea Tellefsdal.

Koordinatorerna deltar även regelbundet i trygghetsvandringar i de olika kommunerna, bland annat för att få en bild av hur miljön vid och omkring hållplatser ser ut.

– Om det till exempel är en miljö som är öde eller inte ser omhändertagen ut ökar det risken för brott, det vet vi. Därför är det viktigt att vi får in rapporter när klotter och sabotage upptäcks så att rätt åtgärder sätts in och vi kan hålla platsen ren och snygg. Det kan även bidra till att fler vill åka kollektivt, säger Linnea Tellefsdal.

EFTERSOM trafikhandelserapporterna är grunden för koordinaternas analyser är det avgörande att alla som jobbar kundnära rapporterar in det som händer i trafiken till Västtrafik. Det är först då som rätt åtgärder kan sättas in på rätt plats.

– Våra förare är våra ögon och öron hela trafikdygnet. De sitter på viktig information som behöver komma in till oss. Allt som rapporteras in tar vi hand om och jobbar vidare med, säger Rebecca Cross. ☺

Ny lag ger starkare skydd

Sedan 2 juli 2025 gäller en ny lag som stärker skyddet för dem som möter resenärer i tjänsten. För biljettkontrollanter, förare eller kundserviceutredare kan den nya lagen innebära att hot, våld eller förolämpningar nu räknas som brott mot tjänsteman och kan ge böter eller fängelse.

Läs mer här!



Samarbete stoppade stenkastning i Kungsbacka

När ungdomar under en period började kasta föremål mot fordonen tvingades KE's Bussar i Kungsbacka ställa in kvällsturerna. Tillsammans med Västtrafik hittade de en lösning som återställde tryggheten för både förare och resenärer.

FÖR TVÅ ÅR sedan, hösten 2023, hade KE's Bussar stora problem med ungdomar i Särö som under kvällstid kastade stenar och andra föremål på bolarbets bussar. Vid ett av tillfällena gick det så illa att en framruta krossades och föraren fick skärskador. KE's tog då snabbt ett beslut att tillfälligt ställa in alla kvällsturer.

– Vi kunde inte garantera säkerheten för våra förare och ställde därför in trafiken när det var mörkt ute. Vi tog samtidigt kontakt med Västtrafik, som stöttade oss i beslutet, säger Oskar Nelson Danevad, vd på KE's Bussar i Kungsbacka.

Västtrafik satte bland annat in väktare som både åkte efter bussarna och rörde sig i området mellan avgångarna.

– Det var en otrolig trygghet. Framför allt för förarna, men även för oss som arbetsgivare. Det kändes också bra att insatserna sattes in snabbt och att förarna kunde se att både vi och Västtrafik tog händelserna på allvar, säger Oskar Nelson Danevad.

FÖRUTOM INSATSEN MED väktare fick KE's Bussar hjälp från Västtrafik i sin kontakt med kommunen och polisen. De blev också inbjudna till stormöte med föräldrarna på skolorna i området. Efter några veckor fick de bukt med problemet och bussbolaget har fortfarande regelbunden kontakt med Särö föräldraförening.

– Vi diskuterar olika utmaningar som finns i området kopplat till tryggheten. I vårt brottsförebyggande arbete har vi också en tät dialog med



Stenkastningen i Kungsbacka ledde bland annat till att en framruta krossades och föraren fick skärskador.



Oskar Nelson Danevad.

kommunen och kommunpolisen och är regelbundet med på föräldramöten på skolor, säger Oskar Nelson Danevad.

Han betonar hur viktigt det är att alla som arbetar kundnära rapporterar in avvikande händelser, som den med stenkastningen – både för att kunna hantera akuta händelser och för att kunna förebygga brott.

– Det är något vi pratar om med våra förare hela tiden. Det här exemplet visar att om man bara berättar om problemen så sätts det in åtgärder. Jag tycker verkligen att Västtrafik lyssnar på oss som utför trafiken. Alla de gånger vi har haft utmaningar som vi inte kunnat lösa på egen hand har vi fått stöd. ☺

Kims tre tips för att stötta en kollega

1 Var öppen och vänlig

Försök vara öppen och ha inga förutfattade meningar. Hälsa och visa intresse, även när det är stressigt. Små saker kan göra stor skillnad när någon haft det tufft.

2 Lyssna

Ta dig tid att lyssna när kollegan pratar. Många pratar inte flytande svenska, så ha tålamod och fråga om du inte förstår.

3 Visa empati

Försök tänka lite utanför boxen. Det är ett stressigt jobb och ibland räcker det att bara finnas där och lyssna.

Kim Mulji är en av tolv kollegor i nätverket Keoliskamraterna. De turas om att ha jour, redo att rycka ut dygnet runt om en förare behöver stöttning.

Kamraterna är redo dygnet runt

När en förare råkar ut för en olycka, hot eller har det tufft privat kan ett samtal göra stor skillnad. Som Keoliskamrat finns Kim Mulji där för att stötta sina kollegor.

SEDAN NÅGRA ÅR tillbaka kombinerar Kim Mulji jobbet som bussförare med att vara samordnare för Keoliskamraterna på Keolis i Göteborg, ett nätverk av kollegor som stöttar andra förare. Tillsammans är de tolv personer som turas om att ha jour, redo att rycka ut dygnet runt.

– Som förare är du ofta väldigt ensam i ditt jobb och träffar bara kollegor korta stunder. Då är det en stor trygghet att veta att vi Keoliskamrater finns där när något jobbigt händer, säger han.

När en förare råkar ut för en olycka, ett hot eller en jobbig incident, kontaktas Keoliskamraterna via trafikled-

ningen. Föraren tas då ur trafik och får direkt prata med Kim Mulji eller någon av de andra kamraterna.

Ibland räcker det med ett kort samtal, andra gånger kan det också handla om mer praktiskt stöd. Kim Mulji minns särskilt en gång när en förare fördes till sjukhus efter att bussen blivit påkörd av en lastbil.

– Jag hjälpte till med allt, från att kontakta familjen till att skriva ner vad som hade hänt och att flytta förarens bil. Den gången stannade jag på sjukhuset i åtta timmar. Det betydde mycket för min kollega och jag tror det hjälpte honom att komma tillbaka till jobbet snabbare, säger han.

ALLA NYA KEOLISKAMRATER går en två dagar lång utbildning i Stockholm. Där får de bland annat lära sig om hur man hanterar konflikter, krisreaktioner och samtal med människor i svåra situationer.

– För att ha den här rollen behöver man vara lyhörd, empatisk, lugn och bra på att lyssna. Men man måste också vara beredd på att ställa upp och ge av sin tid när det behövs, säger Kim Mulji.

Den som är Keoliskamrat får ett mindre arvode, men för Kim Mulji betyder uppdraget mycket mer än så.

– Det ger mig oerhört mycket att kunna finnas där för mina kollegor. Vi har alla behov av att prata om saker som stressar oss. Och eftersom de vet att jag har tystnadsplikt vågar många öppna sig, både om stort och smått.

ENLIGT KIM MULJI har satsningen många positiva effekter, både för förarna och för Keolis som företag. Eftersom Keoliskamraterna är noga med att dokumentera vad som hänt och bedöma hur föraren mår, blir det enklare för chefen att följa upp och slussa vidare om det behövs.

– Det är win win för alla. Förarna får stöd direkt och slipper gå runt med oro vilket gör att det blir färre sjukskrivningar. Och att servicen finns gör att fler förare vill komma till oss. Men den största vinsten är säkerheten. En förare som mår bra är en säker förare, säger han. ☺

LINDA SWANBERG

Rapportering ökar tryggheten

När något avvikande händer i kollektivtrafiken är det viktigt att rapportera det. Rapporteringen gör det möjligt att sätta in åtgärder som ökar tryggheten och säkerheten för både personal och resenärer. Så här fungerar det.

TEXT MALIN DITTMER ILLUSTRATION KEN NISS





Ali Ahmad Noorouzi har arbetat som taxiförare i åtta år. Förutom närtrafik kör han också sjukresor, färdtjänst, skolresor och vanlig taxi.

”Jag har alltid tyckt om att köra bil”

När den vanliga kollektivtrafiken inte räcker till finns närtrafik som ett alternativ på landsbygden. För serviceföraren Ali Ahmad Noorouzi är det viktigt att ge bra service till resenärerna och att han trivs med sina kollegor.

TEXT: HANNA KLUMBIES FOTO: ANNA SIGVARDSSON HÖGBORG

DEN VITA taxibilen stannar till utanför Vara resecentrums ikoniska blå byggnad. Föraren Ali Ahmad Noorouzi kliver ur, hejar glatt på resenären och hjälper till att lyfta in väskan i bagaget.

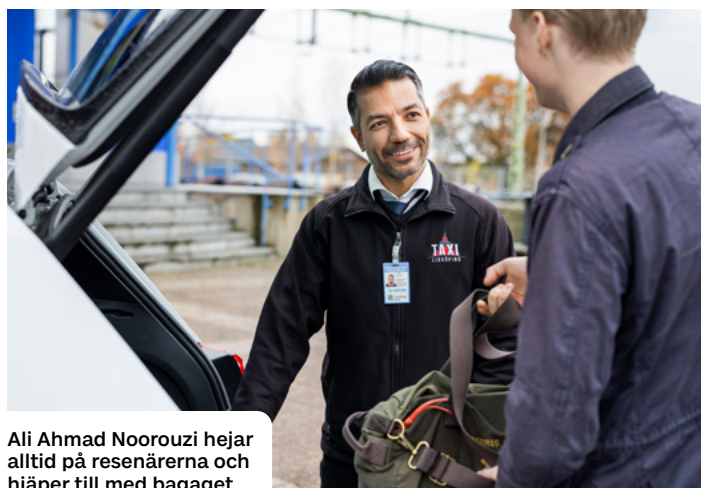
– Det är viktigt att ge ett bra bemötande och god service. Jag skulle kunna sitta kvar i bilen och trycka på knappen som öppnar bagageluckan och låta resenärerna lasta in själva. Men jag tycker att man ska gå ut, hälsa och hjälpa till så att de känner sig trygga – särskilt äldre personer. Jag kommer själv att bli gammal en dag, och då vill jag ha den servicen, säger Ali.

Ali har arbetat som taxiförare på Taxi Lidköping i åtta år och har kört närtrafik lika länge. Tidigare arbetade han på ett charkuteri, men när det gick i konkurs utbildade han sig till taxiförare, efter att ha hört att det fanns gott om jobb i branschen.

– Jag har alltid tyckt om att köra bil och att träffa människor, så det kändes som att det skulle passa mig. Och det gör det verkligen. Arbetsmiljön är bra, jag är nöjd med mitt schema och har inget att klaga på.

ALI ARBETAR DAGTID varannan vecka och kvällstid varannan vecka. Under kvällsveckorna kör han även ett tolv-timmarspass på lördagar. Förutom närtrafik kör han också sjukresor, färdtjänst, skolresor och vanlig taxi. Han utgår från Lidköping och kör för det mesta inom en radie av 30 minuter, som till exempel till Götene, Skara och Vara. Ibland händer det att det blir resor till Göteborg eller till och med Stockholm.

– När jag kommer till jobbet väntar jag på att jag ska få en körning. Ibland kommer det en direkt och ibland dröjer det lite. Jag har en resenär som varje dag beställer närtrafik från Kållandsö



Ali Ahmad Noorouzi hejar alltid på resenärerna och hjälper till med bagaget.

till Lidköping och tillbaka. Jag kör honom alltid, så vi har lärt känna varandra och har trevliga samtal under resan.

Att träffa människor, prata och ha roligt med resenärerna är något av det bästa med jobbet, tycker Ali.

– Då går tiden fort. Men man behöver inte prata hela vägen – det viktigaste för mig är att kunden säger hej när de kommer och tackar när resan är slut. Det är respektfullt och då blir jag glad.

DET ALLRA BÄSTA med jobbet tycker Ali är kollegorna.

– Jag har riktigt bra kollegor. De är bäst! Alla är trevliga och skötsamma. Vi dricker kaffe tillsammans och pratar när vi har rast, och när vi kör vinkar vi till varandra när vi möts.

En utmaning med jobbet är att vissa resenärer ibland kan bli arga.

– Om det är mycket trafik kan jag bli försenad. Jag informerar alltid resenären om när jag kommer, men de kan ändå bli arga. Som tur är händer det ganska sällan, säger Ali. ☺

ALI AHMAD NOOROUZI

Ålder: 44 år.

Bor: Vara.

Familj: Fru och två döttrar på 10 och 17 år.

Arbete: Serviceförare på Taxi Lidköping.

Så beskriver jag mig själv: Lugn, glad, social och hjälpsam.

Intressen: Spela futsal och köra motorcykel.

Egenskaper för att vara en bra serviceförare: Ge ett bra bemötande och bra service.

Från landsbygd till tätort

- ▶ Närtrafik är till för resenärer som vill åka mellan landsbygd och tätort, om det till exempel inte går bussar där man bor.
- ▶ Närtrafiken kör mellan valfri adress i närtrafikens område och valfri närtrafikhållplats inom samma kommun, eller tvärtom.
- ▶ Närtrafik beställs per telefon senast en timme före avgångstid.
- ▶ Närtrafik körs med personbilar och mindre bussar.
- ▶ I närtrafiken reser man på samma biljett som i övriga kollektivtrafiken.



FOTO: KIERAN CLEEVES/PA MEDIA ASSIGNMENTS

Det färgglada och lövbekämpande tåget Ctrl Alt Deleaf ser tillsammans med cirka 60 liknande fordon till att hålla Storbritanniens järnväg fri från löv. Årligen rensas omkring 500 miljarder löv från spåren.

Formstark kamp mot löven

LÖVHALKA ÄR ETT vanligt problem för kollektivtrafiken och dess spårburna fordon – och det drabbar inte bara Sverige. I Storbritanniens järnvägsnät hantearas årligen omkring 500 miljarder löv, till en vikt av ungefär en halv miljon ton.

När löven faller på spåren kan de hindra signalsystemet från att upptäcka tågens position. De gör också att det blir halt så att bromssträckan blir längre. Förarna måste därför köra försiktigare och långsammare. I Storbritannien leder det till förseningar på tusentals timmar varje år.

Network Rail – som driver, underhåller och utvecklar järnvägsinfrastrukturen i England, Skottland och Wales – har i år investerat över 100 miljoner pund för att på olika

sätt bekämpa löv på spåren. I Surrey utanför London har en ny hjälte gjort entré: Ett lövbekämpande tåg med höstdesign i 70-talsanda och det fyndiga namnet Ctrl Alt Deleaf (Ctrl Alt Lövensa). Allmänheten skickade in 1 300 namnförslag och namnet bestämdes efter en landsomfattande omröstning.

FAKTA CTRL ALT DELEAF

Typ av fordon: Multi-Purpose Vehicle-tåg (MPV).

Tillverkare: Windhoff.

Längd: Cirka 20 meter.

Vikt: Cirka 120 ton.

Drivmedel: Diesel.

Operatör: Network Rail.

Tillsammans med cirka 60 liknande lövbekämpare ska Ctrl Alt Deleaf med hjälp av högtryckssprutande vatten få bort lövmassa från spåren. De ska också sprida ut en klibbig sandlösning som hjälper tågghjulen att få bättre grepp mot rälsen.

LISA ANGUS, chef för Network Rails väderrelaterade insatser, berättar att de även kommer att sätta in speciella team och använda mer teknik, som till exempel drönare, i kampen mot löven.

Dygnet runt mellan oktober och december ska lövrensningstågen hålla järnvägen fri från löv på en sträcka på 180 000 mil, lika långt som 45 varv runt jorden. ☉

HANNA KLUMBIES

”Jag tycker om att göra folk glada”

”JAG GJORDE MITT första blomsterarrangemang när jag var runt 25. En vän fyllde år och jag valde att göra en blomstergrupp i stället för att köpa en färdig. Sedan dess har det blivit många fler. Nu gör jag också buketter och arrangemang på beställning till vänner och kollegor – det kan vara allt från julgrupper och födelsedagsbuketter till blommor vid sorg. Två av mina kollegor förlorade nyligen sina fruar och till dem gjorde jag en krans och en blomstergrupp med ljusslingor som de kunde tända på kvällen. I blomstergruppen lade jag också till små traktorer eftersom det var ett gemensamt intresse min kollega och hans fru hade. Jag försöker alltid lägga till något personligt i det jag gör.

Blommorna köper jag oftast i en butik här i

Alingsås som har bra priser. Murgröna är en favorit – den är både fin och tålig. Till julgrupper använder jag ofta gran, den håller länge. Nu inför julen har jag flera beställningar och jag gör också julgrupper, kransar och buketter till en auktion i Tidaholm. Pengarna går direkt till en kyrka som hjälper människor i nöd.

Det finns många som gärna vill ge bort fina blommor, men som kanske inte har råd att betala så mycket. Då kan jag hjälpa till, jag tycker om att göra folk glada. Visst har jag funderat på att bli florist någon gång. Men utbildningen är dyr – och så trivs jag så bra med det jobb jag har. Jag gillar verkligen att köra buss och det vill jag inte släppa.”

LINDA SWANBERG

FOTO: ANNA SIGVARDSSON HÖGBORG



EMELIE KRISTOFFERSEN

Ålder: 33 år.

Bor: Alingsås.

Jobbar som: Bussförare på Vårgårdabuss i Alingsås.

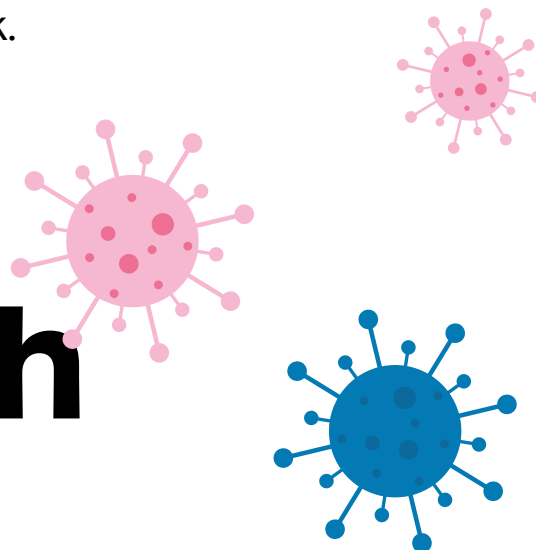
Intressen: Blommor, musik och att umgås med familj och vänner.

Favoritblomma: ”Ros. De har olika budskap beroende på färg – röd står för kärlek medan gul mer symboliserar att man är solen i någons liv.”

Dygnet runt jobbar ditt immunförsvar för att skydda dig mot virus och bakterier. Med rätt kost, rörelse och sömn kan du hjälpa kroppen att hålla sig frisk.

TEXT: HANNA KLUMBIES KÄLLA: LENA ULLER ILLUSTRATION: KEN NISS

Sätt stopp för virus och bakterier!



VAD ÄR IMMUNFÖRSVARET?
Immunförsvaret består av två delar – det medfödda immunförsvaret och det adaptiva immunförsvaret.

Det medfödda immunförsvaret har man sedan födseln och det är viktigt för att hålla kroppens funktioner i balans. Det skyddar

oss mot den yttre världen och består bland annat av fysiska och kemiska barriärer som till exempel finns i huden, luftvägarnas slemhinnor, tårvätska och magsyra. I kroppen finns också försvarsceller som kan bryta ner och äta upp bakterier och virus.

Det adaptiva immunförsvaret består framför allt av så kallade T- och B-celler. Det är

specialiserade vita blodkroppar som känner igen främmande ämnen. Adaptiv betyder anpassningsbar och det adaptiva immunförsvaret utvecklas under hela livet. När du utsätts för främmande ämnen, till exempel ett virus, bidrar cellerna till att bilda antikroppar som skyddar dig nästa gång du får en infektion. ☺

Så håller du immunförsvaret i form



1 Ät mycket vitaminer

Om du är frisk och äter allsidigt tillverkar kroppen det som behövs för att du ska må bra och det finns egentligen ingen anledning att äta kosttillskott. Men om du har sovit dåligt eller jobbat för mycket och inte får den återhämtning som du behöver kan du bli mer mottaglig för infektioner. Då kan du tänka på att äta extra mycket frukt och grönsaker för att få i dig C-vitamin, fet fisk och mjölkprodukter för D-vitamin och nötter och baljväxter för zink. Det är ämnen som kroppen behöver för att bekämpa infektioner.



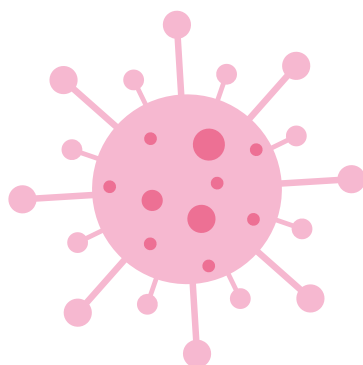
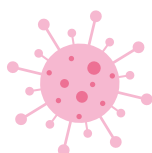
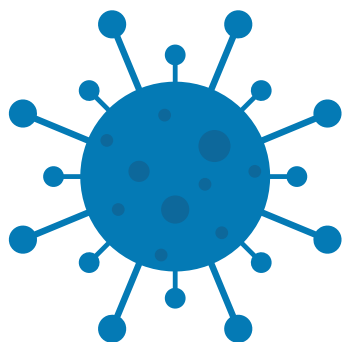
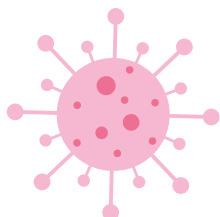
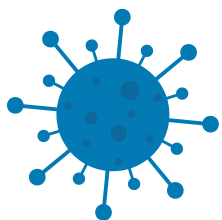
2 Rör på dig i vardagen

Viktiga immunceller som behövs i immunförsvaret transporteras runt med hjälp av blodet. När du rör på dig kan de transporteras bättre. Sitter du mycket i ditt jobb är det extra viktigt att du rör på dig på fritiden. Det är också bra att vara utomhus så mycket som möjligt. Inomhusluft kan vara torr och gör så att slemhinnorna blir sämre på att bekämpa infektioner.



3 Sov och vila

För att hjärnan och kroppen ska kunna återhämta sig behövs sömn och vila. Det är också viktigt för kroppens immunförsvar. Hur mycket man behöver sova är individuellt, men det brukar röra sig om mellan sex och tio timmar.



Fler tips för att hålla dig frisk

- ▶ Håll avstånd till personer som är sjuka. Om det inte går kan munskydd hjälpa.
- ▶ Vaccinera dig mot influensa om du är 65 år eller äldre eller tillhör någon riskgrupp.
- ▶ Tvätta händerna ofta. Och om du själv är sjuk – hosta och nys i armvecket.

FOTO: ADOBE



4 Tänk på alkoholen

Att dricka alkohol innebär en belastning för kroppen då det krävs mycket energi för att bryta ner den. Därför är det alltid bra att inte dricka för mycket alkohol. Om du är eller håller på att bli sjuk ska du helst undvika alkohol helt för att ge kroppen möjlighet att läka.

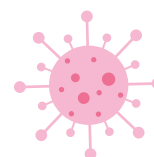


5 Sluta röka

Rökning påverkar luftvägarnas slemhinnor och gör dem mindre motståndskraftiga mot infektioner. Om du slutar att röka hjälper du skyddsbarriären att stå emot virus och bakterier.

”Ett starkt immunförsvar handlar inte bara om gener, utan också om hur vi lever.

LENA ULLER, PROFESSOR I IMMUNOLOGI VID LUNDS UNIVERSITET OCH 1177.SE





20467503

KM/TIM PÅ VISSA MOTOR- VÅGAR	KOLLEK- TIV ÄR MILJÖ- VÄNLIG	SORT	GÖRA TÅG AV LOK OCH VAGNAR	▼	FÖRE RETUR VID RESA	LÄGEN- HET SITTUND- ERLÄGG	↘	SAGT HALLÅ HALLÅ
▶								
KNUTNA MATTOR					MYNT I JAPAN KÖR AV- GÄSFRITT			
				BARR- BUSKAR				
▶								
VÄNTAR METARE PÅ	ISA HAR VT:S NYA TÅG VUNNIT						FOR- DONS- UNDER- REDE	
KONST- GJORT SPRÅK				INTE AV		BÖ PAR- NEVIKS INITIALER DE JANEIRO		
▼					STÖRA			
	BRUKA TANDAT VERKTYG							
			▼	AVLED				HAL- KA ▼
				ÄMNAR		FYRA DE KAN NÄS MED BÅT		
STYRS ELLER VÄXLAS MED	FLYG- BOLAG		PLOGAS FRÅN VÅGAR				KRIMI- NELLT GÅNG	
DRICKA SKUM- MANDE DRYCK	▶				VATTEN- VÄXT KATT- DJUR			
			VÅR- MÅNAD IDENNA STUND					
				DE ÄR INTE GAMLA				
					▶			
	SVAR VID SAM- MAN- RÄKNING						AnBild- rutan Anette Nilsson	

PHOTO: EDDIE I ÖTHMAN

