

Skolestartheftet



TRYGG TRAFIKK

tryggtrafikk.no

Øv på å ferdes på skoleveien!

I dette heftet finner du gode råd og tips om hvordan du kan lære barn å ferdes i trafikken på en tryggest mulig måte. Barnet ditt er en trafikant, som fotgjenger, syklist, bil- og busspassasjer– eller på andre fremkomstmidler.

Å ferdes som trygg trafikant er noe som bør læres tidlig. Vi oppfordrer derfor foresatte til å øve på skoleveien sammen med barn. Finn ut hvilken rute som er best til skolen, gå den sammen, snakk om trafikken og mulige farer. Lag enkle huskereglar, for eksempel hvor en skal stoppe opp, se og lytte før en vei krysses.

Det å gå til skolen gir mestringsfølelse, sosiale ferdigheter og fysisk trening. Dersom barnet går, istedenfor å bli kjørt, vil også trafikken rundt skolen reduseres og risikoen for trafikkulykker bli mindre. Noen barn tar buss, andre må kjøres, og da er det viktig med gode drop-soner, slik at barna kan komme seg frem den siste biten så trygt som mulig.

I heftet kan du også lese mer om å sykle til skolen, Barnas Trafikklubb, Hjertesone og om godkjenningsordningen Trafikksikker kommune med trafikksikre skoler.

Vi har også lagt inn eksempler på oppgaver fra Barnas Trafikklubb. Årshjulet i midten av heftet kan tas ut og henges opp på veggen. Det er flere QR-koder i heftet som du kan skanne med mobilen for å få gode tips om hva og hvordan dere kan lære barn om trafikk.

Forankring, godt samarbeid med foresatte og gode rutiner for jevnlig informasjon trekkes frem som suksessfaktorer i en undersøkelse fra Transportøkonomisk institutt. Vi oppfordrer alle foresatte til å øve på skoleveien sammen med barna slik at de vet hva som er farlig, og hva som er trygt, både til fots og på sykkel.

Det er Fylkestrafikksikkerhetsutvalget (FTU) i Rogaland som gir midler og støtter opp om skolemappen dere her har fått. Den er fin å bruke til ranselpost.

FTU ønsker dere et trafikksikkert skoleår, med gode opplevelser på skoleveien!

Vennlig hilsen
Trygg Trafikk

Elisabeth Wallace Haaland
fungerende regionleder Trygg Trafikk Rogaland
haaland@tryggtrafikk.no



Lyst å følge Trym og Madikken videre?



Når kan barna gå alene til skolen?

Denne avgjørelsen avhenger både av skoleveien og av barnas modenhet. Før barna kan gå alene, må dere øve på skoleveien. Hvor lang tid dette vil ta, er avhengig av hvor store utfordringer det er på veien og hvordan barna takler disse.

Barna trenger å vite akkurat hvor de skal gå, hvor de må stanse og hva de skal se etter når de skal krysse veien. Gi barna gradvis mer ansvar for egne valg og vurderinger. Gå sammen til barna føler seg trygge på veien og mestrer de utfordringene som er der. Før barn går alene, kan det være lurt å gå et stykke bak slik at du kan holde øye med hva som skjer og har mulighet til å gripe inn.

Husk at det kan være flere utfordringer i trafikken når det blir mørketid og vinter. Gå gjerne sammen med barna flere ganger gjennom året og snakk om disse forandringene.

Huskeregler

Dette er nyttige regler som barna kan lære. Reglene kan også være utgangspunkt for samtale om trafikk.

> Bruk øynene!

Se deg alltid godt for når du er ute i trafikken.

> Bruk ørene!

Det er ikke alltid du kan se biler som kommer. Hør også etter om det kommer en bil du ikke ser bak et hus, rundt en sving eller over en bakketopp.

> Stopp opp!

Stopp alltid opp før du går over en vei. Se, hør og sjekk at det er klart.

> Bruk refleksevest!

Den gule fargen gjør at du syns godt i dagslys, og refleksstripen vil lyse i mørket når det kommer biler. Når du blir sett, er du tryggere.



Lær mer her



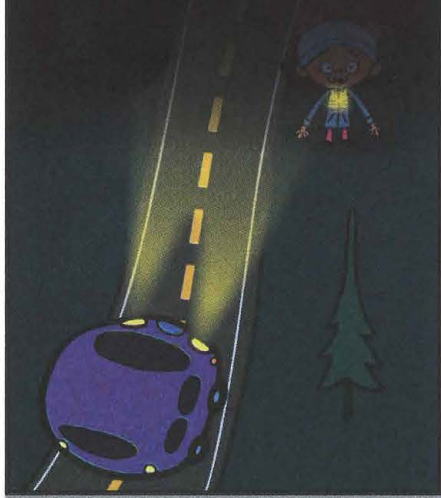


HVA ER REFLEKS?

NÅR DET ER MØRKT UTE
ER DET VANSKELIGERE
Å SE OG BLI SETT ...



EN REFLEKS ER NOE DU FESTER
PÅ KROPPEN (ELLER FOR EKSEMPEL
SKOLESEKKEN) FOR Å HOLDE DEG
SYNLIG NÅR DET ER DÅRLIG LYS.



MED REFLEKS BLIR DET LETTERE
FOR SJÅFØREN Å SE DEG.
DET KAN HINDRE EN ULYKKE
FRA Å SKJE!



... HVEM
SLUKKET
LYSET?

EN REFLEKS LAGER IKKE LYS SELV,
MEN LYSER OPP NÅR ANNET LYS
TREFFER DEN.

JEG BRUKER REFLEKS BÅDE
NÅR DET ER LYST OG MØRKT.
DA BLIR JEG MER SYNLIG,
FOR JEG VIL IKKE VÆRE EN
USYNLIG NINJA I TRAFIKKEN.

SE SÅ MANGE
REFLEKSER
HAN HAR!

SKJER 'A,
BAGERA?



Bli med
Onkel Snorre
på SFO



ÅRSHJUL



Les fra Trafikkboken
i ferien!



Når snøen kommer, finn
frem et trygt sted å ake!



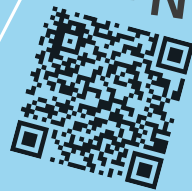
Jan

Tips til adventskalender!
Apne en liten historie
eller hør på sanger.



Des

Bli med Trym og
Madikken i trafikken



Nov

Hjelp Lyset med å løse
Trafikkoppgaver!



Feb

Valg av barnesykkel,
sjekkliste for sykkel
og utstyr.



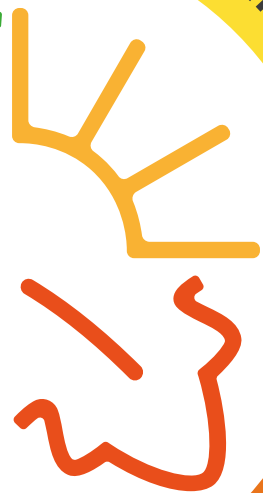
Mars

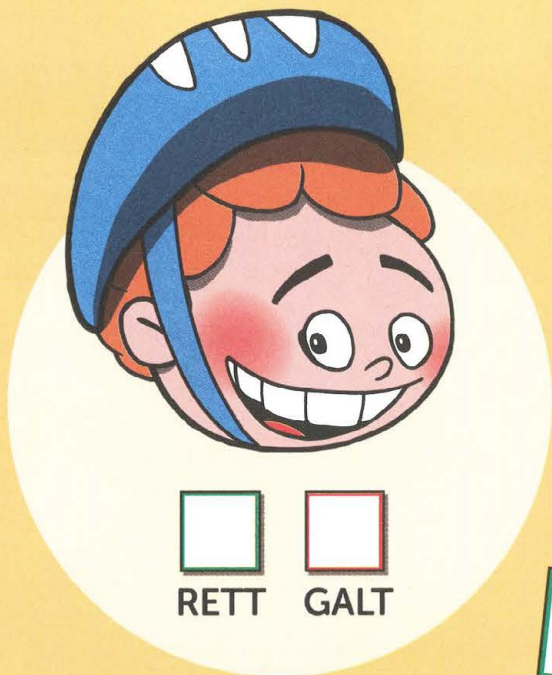
Øvelser for å lære barn
å sykle, finn trygt sted
og øv sammen!



April



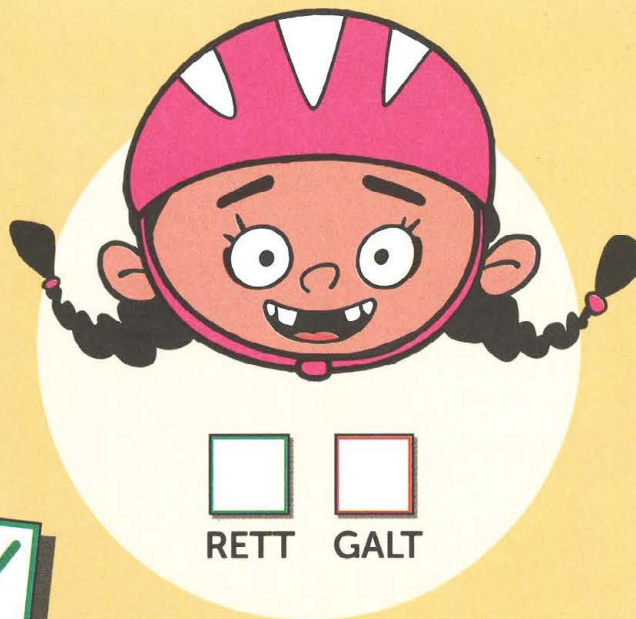


☐

RETT

☐

GALT

☐

RETT

☐

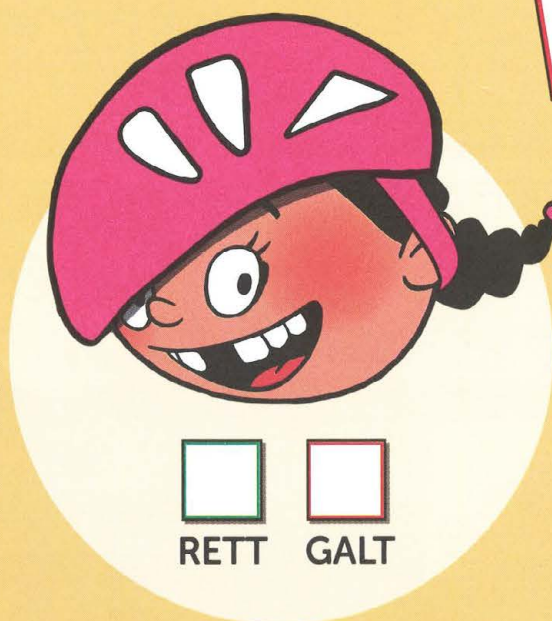
GALT



HVEM BRUKER
HJELMEN RIKTIG?
TEGN **X** ELLER **✓**



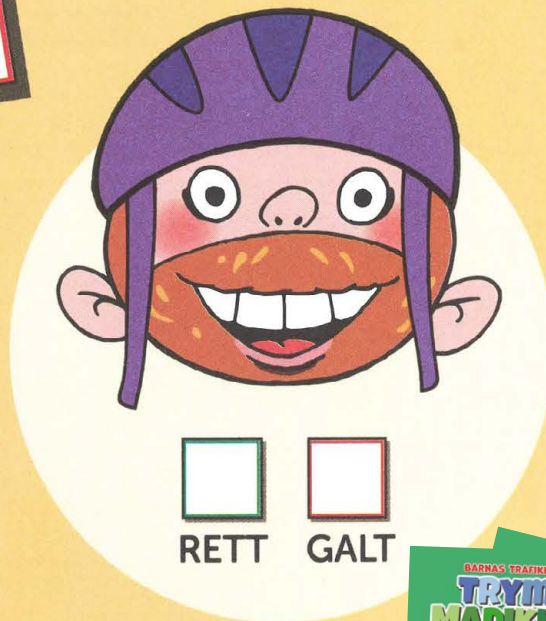
RETT ELLER GALT?

☐

RETT

☐

GALT

☐

RETT

☐

GALT



Sykle til skolen

Sykling er gøy og kan skape mestringsopplevelser og frihetsfølelse. Men når kan vi sende barnet alene ut i trafikken? Den viktigste sykkelopplæringen skjer når vi sykler sammen med barna i trafikken. Før elevene får sykle til skolen, må de mestre sykkel godt. De må ha god balanse, kunne snu hodet, stanse opp og gi tegn. Og husk at det krever modning og øving for å kunne forstå og følge grunnleggende trafikkregler.

Det å ferdes i blandet trafikk er komplisert, derfor må trafikkforholdene, barnets modning og ferdigheter vurderes før en avgjør om barnet skal sykle alene til skolen. Øv sammen med barnet fra de er små på trygge steder, slik at de får erfaring og gode vaner. Trygg Trafikk mener at sykkel er et viktig og godt fremkomstmiddel.

Vi mener at barn bør være 10-12 år og ha gjennomgått sykkelopplæring over tid før de kan sykle alene i blandet trafikk. Ifølge opplæringsloven skal foreldrene avgjøre når barnet kan sykle alene i trafikken og til skolen. Ved de fleste skoler er det tradisjon for at foreldreutvalgene blir enige om en felles aldersgrense for når elevene kan sykle alene til skolen.

TIPS! Lær trinnvis å ferdes på sykkel:

> Lek og bevegelse

Den første sykkelopplæringen er lek og foregår på bilfrie områder. Det første barn må lære er å holde balansen, svinge, bremse, stanse og gå av sykkel. Øvelse gjør mester – bruk mye tid på denne fasen.

> Gjøre flere ting samtidig

Etter hvert kan barn trene på å holde balansen med én hånd på styret, se seg bakover og til sidene og følge instruksjoner om hvor de skal svinge og stoppe. Lag gjerne enkle oppgaver for å skape variasjon og sykkelglede samtidig som ferdigheter oppøves. I denne fasen er det viktig å finne trygge steder å øve.

> Den første syklingen i enkel trafikk

Når barna behersker selve syklingen, kan barn og voksne sykle på stier, gang- og sykkelveier og fortau. Finn hyggelige turer, og snakk om trafikken underveis. Vær konsekvent og knytt regler til konkrete kjennemerker.

> Sykle sammen

Barn lærer best å sykle i trafikken når voksne sykler sammen med dem. Da får barna erfaringer og lærer hva som er trygt. Ta utgangspunkt i eget nærmiljø og knytt sykkelopplæringen til aktuelle utfordringer på skoleveien. Gradvis mestrer barna å sykle alene i trafikken.



Barnas Trafikklubb

– verdens eldste

> Visste du at Barnas Trafikklubb er verdens eldste trafikklubb for barn?

Nylig ble nettsiden pusset opp med masse nytt og aktuelt innhold – samtidig er mye av det gode «gamle» fra tidligere tider digitalisert. Klubben er gratis, åpen for alle trafikanter og særlig da de som jobber i barnehage, småskole og på SFO. Du finner filmserier, øvingsoppgaver og forslag til praktiske aktiviteter. Innholdet vårt kan enkelt integreres i arbeid med rammeplan, læreplanverket og i hverdagen generelt. Her kan også foresatte finne mye nyttig og morsomt for barn.

En skattekiste for foreldre

Mange voksne har gode minner fra person- og figurgalleriet i Barnas Trafikklubb. Nå kan vi som har minner fra 70-tallet, finne tilbake til fine barndomsminner. Det meste er samlet i digital form, som Onkel Lauritz fra vinylplater, sangene fra Tarkus og hørespillene fra Sirkus Salto.

Selv om mye av innholdet er rettet mot skoler og barnehager, er det mye mye gøy og lærerikt på nettsiden for foresatte. Dessuten gode råd om hvordan vi kan snakke om trygghet og sikkerhet i trafikken med barna våre.

Lyset er gjennomgangsfiguren vår

Figuren Lyset har fått sin egen videoblogg og oppfordrer barn til å øve sammen med voksne på hva som er trygt og smart å gjøre. Lyset gir gode råd og tipser om huskeregler. Lysets oppgave er å hjelpe til slik at alle blir trygge trafikanter.

Øisteins trafikkblyant

Illustratør Øistein Kristiansen viser hvordan barn med hjelp fra voksne kan lære om trafikk ved å tegne og lage kjente trafikkelementer.

> Velkommen i klubben!



Hjertesone – tryggere skolevei

> Skap en hjertesone rundt skolen

En hjertesone er en bilfri sone rundt skolen. Et slikt prosjekt starter ofte med at en eller flere foreldre kontakter Foreldrenes arbeidsutvalg (FAU), som igjen innleder et samarbeid med skolens ledelse. Deretter kontaktes kommunen for å kartlegge fysiske forhold og eventuell skiltmerking av Hjertesone.

Hjertesonearbeidet er et holdningsskapende prosjekt som krever engasjerte foreldre hvert skoleår. «Gå til skolen»-kampanjer er populært. Mange skoler lager følgegrupper til skolen. De som MÅ kjøres med bil slippes av et stykke fra skoleporten utenfor hjertesonen. Mindre biltrafikk og tryggere stopp- og hentesoner er bra for alle!

Målet med prosjekt Hjertesone er å lage trygge omgivelser rundt skolen. I skolens nærområde ønsker vi at det skal være så lite bilkjøring som mulig. Hjertesonen og tiltakene tilpasses trafikk- en og forholdene ved den enkelte skole. Lokalt utformes felles regler for følgegrupper og andre tiltak som bidrar til mindre foreldrekjøring i skolens nærområder. Involverte aktører i prosjektet er Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG), Helsedirektoratet, Miljøagentene, politiet, Statens vegvesen, Syklistforeningen og Trygg Trafikk.

Vi trenger deg på laget for å få flere hjertesoner

Transportøkonomisk Institutt (TØI) har, på oppdrag fra Trygg Trafikk, undersøkt effekten av trafiksikkerhetstiltaket Hjertesone ved norske skoler. Resultatene viser at tiltaket har effekt. Nå håper vi i Trygg Trafikk at flere foreldre får øynene opp for tiltaket. Hjertesone er det beste tiltaket vi har for en tryggere skolevei. For å få til det trenger vi foreldrenes engasjement.

Hjertesone fører til at foreldre leverer og henter barna sjeldnere med bil, og heller lar dem gå eller sykle. Det gir både tryggere og hyggeligere skolevei for barna.

> Kom i gang med hjertesone!



Har din skole dette skiltet på veggen?



Spør etter skolens:

- Retningslinjer for ferdsel
- Årsplan - Trafikkopplæring
- FAU Samarbeids-plan

Kommunene i Rogaland godkjennes som Trafikksikker kommune av Trygg Trafikk. Ordningen er et sikkerhets-styringssystem. Det betyr at alle etater oppfyller bestemte kriterier. Målet er å styrke trafikksikkerhetsarbeidet, med trafikantretta og fysiske tiltak innenfor gitte budsjетtrammer. Dokumentasjon leveres inn, også fra alle skoler. ➔



Godkjente skoler kan henge opp skiltet «Trafikksikker skole» på veggen, og samtidig minne ansatte, elever og foreldre om å ta gode valg i trafikken.

