

Trafikkplan for Ski skole

Revidert 2021

Utarbeidet i samarbeid mellom
Ski skole og skolens FAU

Målsetting:

Lære elevene (og foreldrene) ansvarsfull oppførsel i forhold til trafikkbildet som de ferdes i til og fra skolen, men også privat.

Videre er det et mål å bruke erfaringer fra de opplegg som er i bruk slik at de aktiviteter som ligger i planen skal gjennomføres enklest mulig og med minst mulig ressurser.

Kunnskapsløftet 2020

- Etter 1 trinn: «øve på trygg ferdsel i trafikken»
- Etter 4 trinn: «forstå og følge regler i trafikken»
- Etter 7 trinn: «Utforske og gjennomføre lek og spil sammen med andre i ulike bevegelsesaktiviteter» «Øve på sammensatte bevegelser, alene og sammen med andre» «Gjennomføre aktiviteter ut fra egne interesser og forutsetninger i dans, friluftsliv, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter» «Vurdere sikkerheit i uteaktivitet og naturferdsel og gjennomføre sjølvbergning i vatn»

Innholdsfortegnelse

Innledning.....	3
Trafikkopplæring ved Ski skole.	3
Generelt for 1-7.trinn.....	4
1. trinn	5
Lære å bli sikre fotgjengere og refleksavtale	5
2. trinn	6
Gåløype og refleksavtale	6
3. trinn	7
Refleksdemonstrasjon og refleksavtale	7
4. trinn	8
Sykkelopplæring og refleksavtale	8
5. trinn	9
Sykkelløype.....	9
6. trinn	10
Betydningen av sikkerhetsutstyr og trafikktelling	10
7. trinn	11
Trafikkopplæring — trafikktelling i nærområdet.....	11
Vedlegg 1. trinn: refleksavtale	12
Vedlegg 2.- 4. trinn: refleksavtale	13
Vedlegg 2 trinn - gåløype.....	14
Informasjonsskriv til foreldrene som har ansvar for organiseringen.....	14
Postbrevkrivelser	15
Vaktliste	16
Idé til brev som sendes ut til foreldrene:	17
Kart med gåløype. Må tilpasses ut fra trafikkbildet i Ski.....	18
Startkort gåprøve	19
Vedlegg 3.trinn - refleksløype.....	20
Informasjonsskriv til foreldrene som har ansvar for organiseringen.....	20
Postbrevkrivelser	21
Vaktliste	22
Idé til brev som sendes ut til foreldrene:	24
Kart med kjørerute: ski skole-Langhus skole-refleksløype.....	25
Vedlegg 4. trinn- sykkelprøve	26
Informasjonsskriv til de som har ansvar for organiseringen	26
Postbrevkrivelser.....	27
Vaktliste	28
Idé til brev som sendes ut til foreldrene:	29
Gjennomgang før sykkelrunde i Ski.....	30
Kart med sykkelløype. Må tilpasses ut fra trafikkbildet i Ski.	31
Sykkelprøve 4. klasse: Instruktørveiledning	32
Vedlegg 5. trinn- bysykkelløype	34
Informasjonsskriv til foreldrene som har ansvar for organiseringen.....	34
Postbrevkrivelser	35
Idé til brev som sendes ut til foreldrene:	36
Kart med sykkelløype. Må tilpasses ut fra trafikkbildet i Ski.	37
Vedlegg 6.trinn.....	38
Skjema for telling av bilbeltebruk og bruk av sykkelhjelme	38
Vedlegg 7. trinn.....	39
Skjema for registrering av trafikkfarlige steder i nærmiljøet	40
TURER I SKOLE OG SFO - Rutiner for sikkerhet på tur Ski skole.....	41

Innledning

Trafikkopplæring ved Ski skole.

Ski skole var en ambassadørskole for Trygg Trafikk, skoleåret 2010-11.

Ski skole ønsker å gi elevene opplæring i fag og temaer som de har nytte og glede av som barn og voksne. Trafikkundervisningen er en viktig del av dette. Vi har som mål at ingen av elevene våre skal bli skadet eller drept i trafikken som barn eller voksne. For å arbeide mot dette målet må barna ha både kunnskaper og ferdigheter, men like viktig er det å utvikle positive holdninger til en ansvarlig atferd i trafikken.

Skolen har sammen med foreldrene ansvaret for å gi barna nødvendig trafikkopplæring slik at de kan ferdes trygt i trafikken. Trafikkplanene som skolen følger, ble utarbeidet av en gruppe lærere i samarbeid med trafikansvarlige foreldrerepresentanter fra FAU i 2010. Planen er revidert juni 2021, i forbindelse med at skolen skal re-sertifiseres som «Trafikksikker skole».

Et godt samarbeid mellom hjem og skole er avgjørende for å lykkes i trafikkopplæringen. Planen forutsetter at den på hvert trinn gjennomføres som et samarbeid mellom foreldre og lærere på trinnet. Klassetrinnsplaner i trafikk er laget brukervennlige slik at informasjons- og undervisningsmateriell er klar til bruk. Skolens trafikk lærer og trafikansvarlige i FAU er ressurspersoner som kan gi veiledning og hjelpe til ved arrangementer.

Trafikkopplæringen gis som et tverrfaglig tema eller som del av et tema. I trinnplanene er det samlet inn noe undervisningsmateriell som er tilpasset temaet trinnene skal arbeide med. Dersom det er ønskelig med annet materiell for eksempel fra Trygg Trafikk, kan dette bestilles gjennom skolens ledelse. Nettstedet [Skole • Trygg Trafikk](#) kan brukes av alle trinn på skolen og hjemme.

Undervisningsoppleggene i planen er knyttet til hvordan trafikkreguleringen i lokalmiljøet er organisert. I Ski sentrum vil store utbyggingsplaner de nærmeste årene få følger for myke trafikanter. Dette fører det til at trafikkoppleggene må justeres i takt med trafikkbildet og byggeprosjekt. Dersom dere ser behov for at opplegget på et trinn må endres, informerer dere kontaktlærer eller skolens ledelse. Det er også fint om dere gir skolen/kontaktlærere tilbakemelding om hvordan trafikkoppleggene fungerer. På den måten kan skolens trafikkplan stadig bli bedre.

Trafikkopplæringen bør i betydelig utstrekning foregå utenfor skolen. Dersom opplæringen kan knyttes til positive opplevelser for elevene, har det gunstig effekt på læringen.

Hovedtemaer for trinnene:

- 1.trinn: Refleksvester
- 2.trinn: Gåtrening i sentrum
- 3.trinn: Refleksbrukdemonstrasjon
- 4.trinn. Sykkelopplæring og sykkelprøven
- 5.trinn: Sykling i trafikken.
- 6.trinn: Sikkerhetsutstyr. Sykkelhjelmer og bilbelte.
- 7.trinn: Kartlegging av trafikkfarlige steder i nærmiljøet.

Generelt for 1-7.trinn

Refleksbruk konkurranse.

Det gjennomføres refleksbruk-konkurranse. FAU gir premie til den gruppen hvor det er størst % av elevene som bruker refleksvesten/refleksbånd ved telling. Tellingene foregår i november, desember og januar og foregår ved håndsopprekking i gruppene.

1-4 skal det telles refleksvester

5-7 telles refleksbånd eller 2 dinglerefleks

Det skal telles antall elever som har hatt på seg refleksene til skolen, gjelder også de som er kjørt i bil. Elevene må fysisk ha tatt på seg refleks. Refleks på sekk og klær er ikke nok.

Refleksvester

Alle elever får refleksvest i 1.klasse. Elever som kommer til skolen etter skolestart, får vest av kontaktlærer eller på kontoret.

Nye refleksvester kan kjøpes på kontoret på Ski skole for kr.45.-

Hjelm

Alle elever skal bruke sykkelhjelm til og fra skolen og på sykkelturner i skolens regi.

Politiet

Ved alle trafikkarrangementer er det positivt hvis noen foreldre som arbeider i politiet kan stille med politiuniform, dette gir et viktig inntrykk til elevene. Aktiviteter som foregår utenfor skolens område bør meldes fra til politiet. Dette gjelder spesielt refleksdemonstrasjonen for 3 trinn.

Bruk av media

Vi ønsker at Ski skole kan få litt oppmerksomhet når vi gjennomfører trafikkarrangementene våre. Gi gjerne beskjed til avisen (Østlandets Blad og TV Follo) før dere gjennomfører arrangementene for å få medieoppmerksomhet og fokus på trafikksikkerhet for våre elever.

1. trinn

Lære å bli sikre fotgjengere og refleksavtale

Mål for trinnet:

Kompetansemål LK20: Elevene skal øve på trygg ferdsel i trafikken

Elevene skal bruke refleks på skoleveien og på turer i skolens regi.

Tiltak

- Utdeling av refleksvester så tidlig som mulig etter skolestart. Det er politiet som foretar utdelingen. Kontakt politiet ved skolestart så eleven får refleksvestene fort. Politiet informerer elevene om betydningen av refleks.
- Etablere refleksavtale. Se vedlegg. Refleksvestene skal brukes på skoleveien og på turer i skoletiden.
- Bruke medier som ØB for å skape “blest” om refleksvester og 6 åringer i trafikken.. Dette er også en “påminner” for bilistene.
- Be politiet om å foreta en reflekskontroll på en av turene i sentrum. Dette kan gjerne gjøres i sammenheng med innslag i ØB

Mål for trinnet:

Elevene skal lære å følge trafikkregler for fotgjengere.

Tiltak

- Bruke gåturene som arena for læring
- Bruke fortau og fotgjengerfelt på turer.
- Bruke trafikklyset i Sandveien og i sentrum.
- Minst to voksne pr. gruppe.

Kriterier for måloppnåelse:

- Kunne gå langs turveiene
- Kunne krysse veier på tur
- Kunne gå trygt i stor gruppe i trafikken.

Undervisningsmateriell:

[Skole • Trygg Trafikk](#)

Bøker fra Trygg Trafikk: (finnes også som lydbøker)

Sirkus Zalto,
Sirkus Zalto i vintervær, og
Sirkus Zalto's nye stjerne
CD: Vi er alle trafikanter.

Når opplegget er gjennomført, kom med tilbakemeldinger med ris/ros til skolen slik at vi kan forbedre opplegget fra år til år.

2. trinn

Gåløype og refleksavtale

Mål for trinnet:

Elevene skal bruke refleks på skolevegen og på turer i skolens regi i den mørke årstida.

Tiltak:

- Etablere ny refleksavtale fra 15.oktober til 15. mars. (vedlegg)
- Klassen skal delta på reflekstellingene.

Mål for trinnet:

Elevene skal lære å følge trafikkregler for fotgjengere.
Elevene skal lære å bli trygge trafikanter i skolens nærmiljø.
Elevene skal lære hva skiltene i skolens nærmiljø betyr

Tiltak:

- Læreren går "gåløypa" sammen med gruppa om våren.
- Minst to voksne pr. gruppe.
- Det skal legges særskilt vekt på riktig atferd i lyskryss og rundkjøringer
- Elevene skal lære hva skiltene på løypa betyr.
- På kveldstid skal elevene gå gjennom løypa 2 og 2. Minst 15 foreldre må stille som postmannskap. (Se vedlegg. Oppegget kan gjennomføres i en og en gruppe eller som et fellesarrangement på trinnet.)
- Vi anbefaler at gåløypa samkjøres med en av de sosiale arrangementer, for eksempel felles kveldsmat etter gjennomføringen.

Kriterier for måloppnåelse

- Gjennomføre gåløypa på tilfredsstillende måte.
- Eleven vet hvordan han/hun skal ferdes i trafikken i nærheten av skolen.
- Eleven vet hva de aktuelle skiltene betyr

Undervisningsmaterieell:

[Skole • Trygg Trafikk](#)

2 videoer: Skolevegen og Vekkere til skolevegen
Se også kopieringsoriginaler for oppgaver i trafikkhylla

Når oppegget er gjennomført, kom med tilbakemeldinger med ris/ros til trafikk lærer slik at vi kan forbedre oppegget fra år til år.

3. trinn

Refleksdemonstrasjon og refleksavtale

Mål for trinnet:

Elevene skal bruke refleks på skolevegen og på turer i skolens regi i den mørke årstida. (15.10-15.3)

Elevene skal lære å følge trafikkregler for fotgjengere.

Tiltak:

- Etablere ny refleksavtale fra 15.oktober til 15. mars. (vedlegg)
- Delta på skolens reflekstelling

Mål for trinnet:

Elevene skal erfare hvor viktig det er med refleks for at en fotgjenger skal bli sett i trafikken.

Tiltak:

- Refleksavtalen skal fornyes for tidsrommet 15.10. - 15.03.
- Refleksdemonstrasjon på Eikjolveien om høsten på kveldstid. Løypa går fra Langhus skole via Bølervegen og Eikjolveien til Solborg og har 4 poster. (Se vedlegg). *Det må tas hensyn til evt. pågående byggearbeid som påvirker trafikkbildet!*
- Arrangementet kan gjennomføres gruppevis eller for hele trinnet. Det er behov for minst 12 foreldre som postmannskap + sjåfører.

Kriterier for måloppnåelse:

- Elevene vet hvorfor det er viktig å bruke refleks.

Undervisningsmateriell:

[Skole • Trygg Trafikk](#)

Trygg Trafikk: Se også kopieringsoriginaler for oppgaver i trafikkhylla.

Når opplegget er gjennomført, kom med tilbakemeldinger med ris/ros til skolen slik at vi kan forbedre opplegget fra år til år.

4. trinn

Sykkelopplæring og refleksavtale

Mål for trinnet:

Elevene skal bruke refleks på skolevegen og på turer i skolens regi i den mørke årstida.

Tiltak:

- Fornye refleksavtalen for perioden 15.10. — 15.03. (vedlegg)
- Elevene skal delta på skolens reflekstelling.

Mål for trinnet:

Elevene skal følge trafikkregler for fotgjengere og syklister.

Elevene skal lære om hvordan de sykler i trafikken. De skal også trene på tekniske sykkelferdigheter. Gjennomføre sykkelprøven

Tiltak vår:

- Elevene skal på våren øve på sykkelferdigheter i skolegården, gjerne i kroppsøvingstimer.
- Foreldre oppfordres til å sykle sammen med elevene i trafikken.
- Sykkelprøven tas på kveldstid i mai/juni med foreldre som ansvarlige for prøven.
- Minst en av foreldrene i gruppa stiller med verktøykasse for eventuelle justeringer og småreparasjoner
- Sykkelhjelmer er obligatorisk når det sykles til og fra skolen og på skoleturer.

Kriterier for måloppnåelse:

- Vise tekniske ferdigheter som syklist
- Kjenner til trafikkreglene for syklist
- Bruke sykkelhjelmer som sitter riktig.

Undervisningsmateriell:

www.trafikkogskole.no

Trygg Trafikk: Opplysningsvideo om sykkelhjelmer
Trygg Trafikk: Trafikkregler for fotgjengere og syklister
Powerpoint presentasjon om sykkel i mappa Trafikk

Når opplegget er gjennomført, kom med tilbakemeldinger med ris/ros til skolen slik at vi kan forbedre opplegget fra år til år.

5. trinn

Sykkelløype.

Mål for trinnet:

Eleven skal kunne praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.

Tiltak

Tiltak vår:

Gjennomføre sykkelløp

Kontroll av syklene, ta med olje og verktøykasse for å kunne foreta enkle reparasjoner og få syklene i stand til sykkelprøven. Få evt. hjelp av foreldre

Sykel — mekkekveld — FAU og foreldre går sammen og tar reparasjoner og vårpuss på syklene.

Bruker av materiellet fra Trygg Trafikk og www.trafikkogskole.no

Bruk av sykkelhjelmer — bevisstgjøring kontroll og praktisk bruk av hjelmen — stramme reimer er viktig — hel hjelm — ikke skader på hjelmen

Kriterier for måloppnåelse:

- Eleven mestrer de tekniske ferdighetene som kreves for å ferdes på sykkel i trafikken, alene og i gruppe.

Undervisningsmaterieell:

www.trafikkogskole.no

Når opplegget er gjennomført, kom med tilbakemeldinger med ris/ros til skolen slik at vi kan forbedre opplegget fra år til år.

6. trinn

Betydningen av sikkerhetsutstyr og trafikkteiling

Mål for trinnet:

Elevene skal lære om betydningen av sikkerhetsutstyr som bilbelte og sykkelhjelm. Det forventes at de bruker slikt utstyr på skoleveien og på fritiden

Eleven skal kunne praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.”

Oppfordre lærerne til å ta en dagstur på sykkel, noe som er en vel så god trening og opplæring.

Tiltak

Tiltak høst:

Undervise om bruk av bilbelte og sykkelhjelm. Dette kan gjerne gå inn som en del av sikkerhetsuka som Ski tryggere lokalsamfunn arrangerer om høsten
Fokus på bruk av sykkelhjelm, gjerne i forbindelse med kommunens sikkerhetsuke. Hjelm og beltebruk skal være en del av opplegget i undervisningen.

Tiltak vår:

Delta i landsomfattende bilbelte og hjelmbruk telling i mai. Bilbeltetelling og sikring av barn i trafikken kan gjennomføres ved “avkjøringsrampa”.

Hjelmbruktelling anbefaler vi skjer ved gangveien fra Sandervegen, ved svømmehallen, avkjøringsrampa og Skolebakken. *Det må tas hensyn til evt. pågående byggarbeider som påvirker trafikkbildet!*

Registreringene bearbeides i klassen.

Kriterier for måloppnåelse

- Vite hvorfor det er viktig å bruke bilbelte og sykkelhjelm.
- Eleven bruker sykkel med påbudet utstyr og kan forklare til hvorfor det er påbudt.
- Skal kunne forskjellen på regler for fotgjengere og syklister, og vet hvorfor det er slik.

Undervisningsmaterieil:

www.trafikkogskole.no

Når opplegget er gjennomført, kom med tilbakemeldinger med ris/ros til skolen slik at vi kan forbedre opplegget fra år til år.

7. trinn

Trafikkopplæring — trafikktelling i nærområdet

Mål for trinnet:

Registrering, bearbeiding (bevisstgjøring) og presentasjon av trafikkfarlige steder i skolens nærmiljø I trafikktelling

Eleven skal kunne planlegge og samle inn data i samband med observasjoner, spørreundersøkelser, eksperiment og representere data i tabeller og diagram som er framstilte digitalt og manuelt, å lese, tolke og vurder hvor nyttige de er.

Eleven skal kunne presentere fagstoff muntlig med mottakerbevissthet med eller uten hjelpemidler.

Tiltak

Skjema for utfylling ligger som vedlegg. Frivillig bruk av kamera og video for å beskrive forhold. Bruk av intervju av beboere langs den aktuelle strekning/ynge elever som har strekningen som skoleveg. Data skal samles og presenteres i Excel(søyle/sektordiagram). Kort rapport med resultatet sendes i brev (brev til offentlig etat) til Nordre Follo kommune, Teknisk Sektor.

Resultatene skal presenteres på Skolens time, og gjerne for FAU.

Praktisk gjennomføring

Dele inn skolekretsen i flere områder og velge ett område pr år (på rundgang slik at hele skolens krets blir dekket i løpet av 4 år)

1. Fra skolen mot Kontra
2. Ski sentrum mellom skolen og Skårhaugundergangen
3. Skårhaugundergangen og mot Ellingsrudlia (Kråkstadveien) og Søndre Finstad (Eikeliveien og Gamle Åsvei)
4. Ski skole til sykehuset

Kriterier for måloppnåelse:

Gjennomføre en presenteres av resultatene på Skolens time, og gjerne for FAU.

Når opplegget er gjennomført, kom med tilbakemeldinger med ris/ros til skolen slik at vi kan forbedre opplegget fra år til år.

Undervisningsmateriell:

[Skole • Trygg Trafikk](#)

Vedlegg 1. trinn: refleksavtale

Refleksavtale

Jeg er verdifull - Vis vett - Bli sett

.....
Navn

.....
Trinn

Vi skal alle passe på at bruker
refleksvest til og fra skolen, og på alle skolens turer.

Det vil bli konkurranse om hvilken gruppe som er flinkest til å
Bruke vester. Premie til beste gruppe.
Har du mistet vesten din, kan du kjøpe ny på kontoret for kr.45.-

.....
Elev

.....
Foresatte

.....
Lærer

Vedlegg 2.- 4. trinn: refleksavtale

Refleksavtale

Jeg er verdifull -

Vis vett -

Bli sett

.....
Navn

.....
Trinn

Vi skal alle passe på at bruker
refleksvest til og fra skolen, og på alle skolens turer i perioden

fra 15. oktober til 15. mars.

Det vil bli konkurranse om hvilken gruppe som er flinkest til å
Bruke vester. Premie til beste gruppe.
Har du mistet vesten din, kan du kjøpe ny på kontoret for kr.45.-

.....
Elev

.....
Foresatte

.....
Lærer

Vedlegg 2 trinn - gåløype

Informasjonsskriv til foreldrene som har ansvar for organiseringen

Gjennomføres våren i 2.trinn

Elevene skal gå ruta sammen med lærer i skoletiden.

Kveldsturen er en "prøve" på at de har fått med seg det de skulle.

Gruppene på trinnet kan gjennomføre opplegget samme dag da det trengs en del hjelp av foreldre. Ta kontakt med de andre gruppene, de har fått det samme skrivet som dere.

Det skal følges en fastsatt rute i Ski:

skolen - Kirkeveien - Jernbaneveien - Åsenveien – Sanderveien (Se kart)

Det må tas hensyn til evt. pågående byggeprosjekter som påvirker trafikkbildet.

Forslag til gjennomføring.

Start fra skolen klokken 18.00. Husk refleksvester – både barn og voksne.

Elevene går to og to (be kontaktlærer sette opp parene) med ca 2 min. mellomrom.

Foreldrene står på fastsatte steder som observatører (observere hvordan gruppene oppfører seg i trafikken + stiller noen spørsmål) eller som sikkerhetsvakter.

Ved alle trafikkarrangementer er det positivt hvis noen foreldre som arbeider i politiet kan stille med politiuniform, dette gir et viktig inntrykk til elevene. Om man ikke lykkes med å skaffe en fra politiet må det være en plan for oppstart av opplegget. Enten at en foresatt holder en kort intro for barna om hva som skal skje, eller om man kan få en av trinnets kontaktlærere til å stille.

Det kan være et lite opplegg for elevene på skolen mens de venter på at det blir deres tur til å gå, spesielt aktuelt for den klassen som går sist. Det må være flere foreldre tilstede på skolen sammen med elevene, før de skal gå og når de kommer tilbake.

Det kan være koselig å kombinere gåprøven med et sosialt treff, feks. kveldsmat på skolen. Klassen som går sist kan eventuelt spise før de går slik at det ikke blir så sent.

Det er viktig at alle grupper har lik form for premiering, gåbevis, diplomer eller lignende.

Husk at postmannskapet må få beskjed når de er ferdig på post. Det kan være lurt å sende en foresatt ut etter siste gå-paret, som går løypa og sender postmannskapet hjem, slik at ingen går hjem før alle er ferdige.

Lykke til! Er det noe dere lurer på så ta kontakt med trafikansvarlig ved Ski skole:

Heidi Johannesen på telefon 99739232

Postbetrivelser

Observatørene og sikkerhetsvaktene tar oppstilling på angitt sted. Oppgaven er primært å observere elevenes trafikkatferd og stille elevene spørsmål knyttet til trafikkbildet på stedet. De voksne skal være godt synlig i trafikkbildet og skal ha på seg refleksvest. Dersom det oppdages trafikkfarlig atferd som representerer en fare for elevene, må de voksne straks gripe inn.

Prikkbelastning gis ved feil atferd eller feil svar på spørsmål.

POST	OBSERVASJONER	SPØRSMÅL	PRIKKER
1	Start		
2	Ser elevene til begge sider? Går de rett over veien?		0-3
3	Ser elevene til begge sider? Går de rett over veien?	Er det alltid trygt å gå ut i gangfeltet? (Bilene må klare å stoppe)	0 - 3
4	Går elevene korrekt på fortauet? Venter de med å krysse veien?	Hva heter skiltet? (Gangfelt)	0 - 2
5	Går elevene korrekt på fortauet? Venter de med å krysse veien?		0 - 2
6	Sikkerhetsvakt		
7	Står de rolig og venter på "grønn mann"?	Hvordan får vi "grønn mann" på trafikkliset? (Trykk på knappen)	0 - 2
8	Følger elevene gangvei/fortau?		0 - 2
9	Gir elevene bilene tid til å stanse? Går de rett over veien?		0-2
10	Sikkerhetsvakt		
11	Holde gruppen seg samlet? Går gruppen rett fram på fortauet? Annet.		0-2
12	Ser elevene tydelig til begge sider før de krysser veien? Somler de ved kryssing? Annet.		0 - 2
13	Ser elevene tydelig til begge sider før de krysser veien? Somler de ved kryssing? Annet.	Hva betyr skiltet nederst i Skolevegen (Gang og sykkelvei)	0 - 2
14	Sikkerhetsvakt		
15	Går elevene samlet over veien? Følger de med i trafikkbildet når de krysser?	Hva betyr blinkende "grønn mann"? Hvordan kan vi få "grønn mann"?	0 - 4
16	Mål		

Vaktliste

Her må poster og kryssinger av vei tilpasses ut fra dagens by- og trafikkbilde

POST	STED	VAKT FORELDRENE TIL:	ARBEIDSOPPGAVER
1	Brakkene ved hovedinngangen		START (1 fra hver klasse) <i>Still opp elevene etter turrekka (par). Send ut parene med 1-2 min mellomrom.</i>
2	Norsk Maskinservice	1-2stk	Observatør
3	Rundkjøring ved Langhusveien	1-2stk	Observatør
4	Ved gangfelt foran hovedinngang	1-2stk	Observatør
5	Ved ungdomskolen	1-2stk	Observatør
6	Ved parkeringsplassen på Waldemarhøy	1stk	Sikkerhetsvakt
7	Ved CopyCat	1-2stk	Observatør
8	Gågata ved NR. 4	1stk	Sikkerhetsvakt
9	Ved Sushi søstrene	1-2stk	Observatør
10	Gangfelt ved tidligere Joker	1stk	Sikkerhetsvakt
11	Ved Jysk	1-2stk	Observatør
12	Ved Rema 1000	1-2stk	Observatør
13	Fortau AniCura dyrebutikk	1-2stk	Observatør
14	Ved Odd Fellow	1stk	Sikkerhetsvakt
15	Gangfelt fra Sandertunet	1-2stk	Observatør
16	Skolegården		MÅL (1 fra hver klasse) <i>Kryss ut elevene etter som de kommer i mål</i>

Sikkerhetsvakt: Passe spesielt på at elevene kan ferdes trygt under øvelsen.

Observatør: Observere hvordan elevene ter seg i trafikken og på den aktuelle posten, still evt. spørsmål, sette prikker og fortelle elevene hvordan de gjennomførte posten.

Idé til brev som sendes ut til foreldrene:

INFORMASJON OM GÅPRØVEN {dag - dato}

{dag – dato- tidspunkt} skal barna gjennomføre en obligatorisk gåprøve i Ski sentrum som avsluttes med kveldsmat.

Elevene skal gå ruta sammen med lærer i skoletiden **{dag - dato}** og denne kveldens arrangement er en “prøve” på at de har fått med seg det de skal.

Organisering av gåprøve:

Oppmøte for foreldre som skal på post er kl. 17.45. Gi beskjed til **{navn på foresatt, kontaktperson}** at du er kommet og går ut i løypa. Dette gjelder for **{navn på barn}**. Se vedlegg med oversikt over post, oppgave og kart. Deretter går vaktene på post og er klare til å ta imot barna som starter rett over kl 18.

Vi starter klassevis i skolegården kl 18.

Før avgang vil barna få litt informasjon om hva som skal skje denne kvelden.

Husk! Både barn og voksne på post skal ha på refleksvest.

A-klassen er først ut, deretter B og C. Barna går sammen med turvennen sin i turrekka som er satt opp av lærer. Før start får barna utdelt et startkort de skal ha med seg gjennom løypen.

Det vil bli ventetid både før og etter man går, og vi er avhengig av at de foreldrene som ikke er på post er med og organiserer og aktiviserer barna i skolegården.

Vaktene observerer hvordan gruppene oppfører seg i trafikken og stiller noen enkle spørsmål. Noen foreldre er kun sikkerhetsvakter. Alle vaktene skal være godt synlig for barna og skal derfor ha på refleksvest. Når alle gruppene har passert, går vaktene tilbake til skolen.

Etter hvert som gruppene kommer tilbake på skolen samles vi klassevis på klasserommene for felles kveldsmat.

Organisering av kveldsmat:

De som ikke har oppgave å stå på post, tar med ett pålegg hver eller litt frukt.

Dette vil da gjelde for:

Pålegg: {navn på barn}

Frukt: {navn på barn}

Familiegruppe **{XXX}** står for brød, smør, drikke og noe å spise/drikke fra/av.

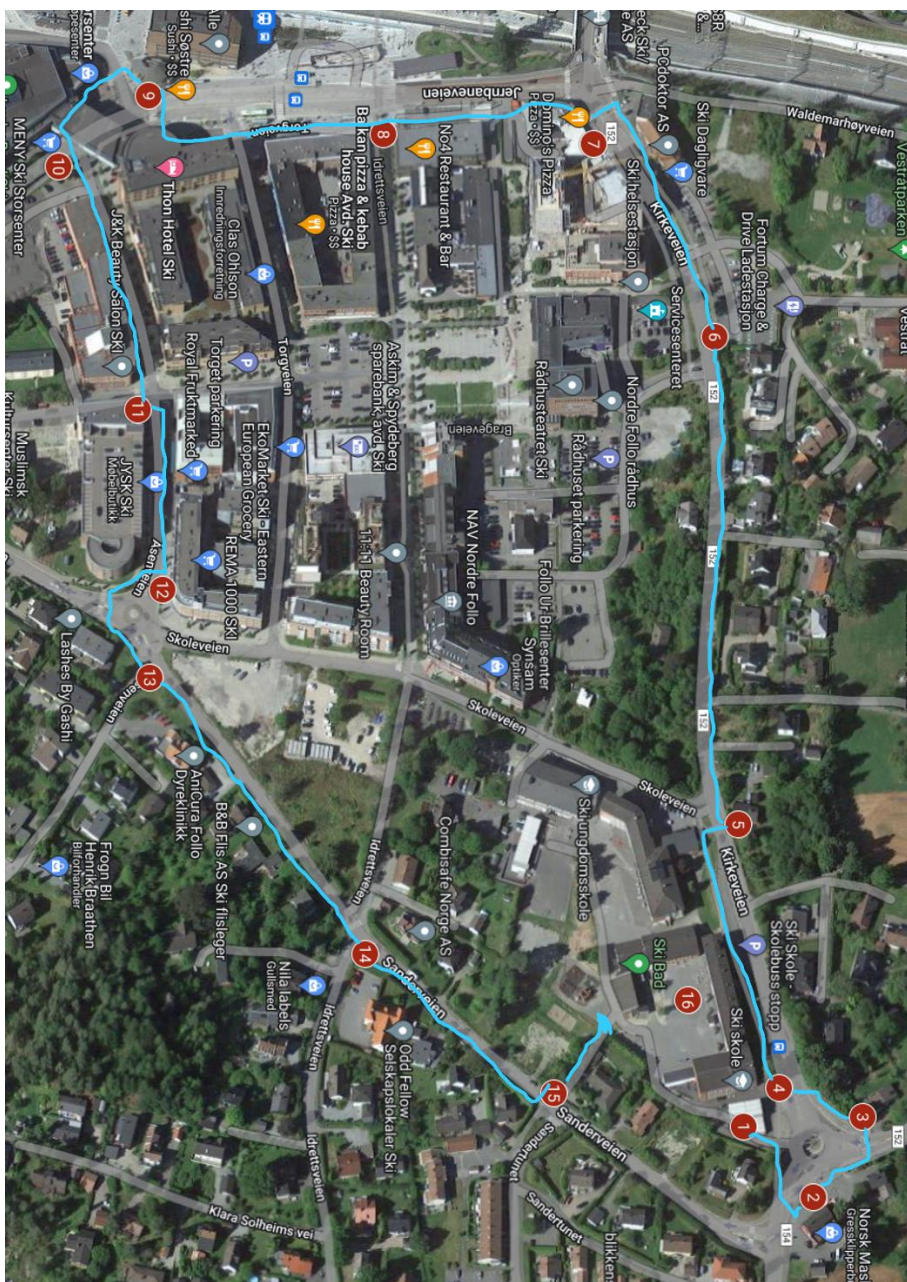
Vi gleder oss til en sosial og trafiksikker kveld sammen!

Ta kontakt med oss i familiegruppa om dere har spørsmål.

Hilsen

familiegruppa {XXX}

Kart med gåløype. Må tilpasses ut fra trafikkbildet i Ski.



Poster

- 1 Start trakter ved hovedingang Ski skole
- 2 Gangfelt Norsk Maskinservice | Observatør
- 3 Gangfelt Langhusveien | Observatør
- 4 Gangfelt hovedingang | Observatør
- 5 Gangfelt Ski ungdomsskole | Observatør
- 6 Fortau v/Waldemarhøy | Sikkerhetsvakt
- 7 Gangfelt CopyCat | Observatør
- 8 Gågata v/No4 Restaurant & Bar | Sikkerhetsvakt
- 9 Gangfelt Susni Søstre | Observatør
- 10 Gangfelt v/Hol. Joker | Sikkerhetsvakt
- 11 Gangfelt Jysk | Observatør
- 12 Gangfelt Rema 1000 | Observatør
- 13 Fortau Anicura Dyreklinikk | Observatør
- 14 Fortau Odd Fellow | Sikkerhetsvakt
- 15 Gangfelt fra Sandertunet | Observatør
- 16 MÅL i skolegården

Link med GPS-koordinater:

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1BSyXA1JcmmP0p0LP2VhZe-vs8Wu0Lg0&usp=sharing>

Startkort gåprøve

Skrives ut og deles ut til hvert elevpar

ELEVER _____

POST	SIGNATUR	PRIKKER
1	Start	
2		
3		
4		
5		
6	Sikkerhetsvakt	
7		
8		
9		
10	Sikkerhetsvakt	
11		
12		
13		
14	Sikkerhetsvakt	
15		
16	Sikkerhetsvakt	
SUM		

Prikker deles ut ved feil atferd i trafikken

Vedlegg 3.trinn - refleksløype

Informasjonsskriv til foreldrene som har ansvar for organiseringen

Gjennomføres høsten i 3.trinn

Strekningen brukes mye til mørkekjøring av diverse trafikkskoler. Det er viktig å kontakte en av kjøreskolene i området før man bestemmer dato slik at man kan få meldt inn i systemet deres at strekningen er opptatt den kvelden. Forhåpentligvis får man ha strekningen for seg selv da. Men det kan også komme kjøreskoler fra andre kommuner så det er lurt å ha en plan for hvordan samkjøre opplegget. Kjøreskolene bruker vanligvis den lange rette strekningen mellom post 3 og 4. Så det er eventuelt post 3 som blir et problem. Vurder da å flytte denne nærmere post 2 eller post 4.

Øvelsen skjer fra Langhus skole i retning Eikjol/Solborg.

Løypa må merkes i begge ender med skilt om at mørkedemonstrasjon pågår. Det er også lurt at arrangørene setter ut varseltrekanter ved postene litt i forkant av demonstrasjonen så postmannskapet stiller seg på rett sted. Alternativt kan postmannskapet sette ut selv, men avklar dette på forhånd.

Bilene kjører fra Langhus skole, sett på trippeteller ved 30 km skiltet.

Sørg for at bilene starter med 3-4 min. mellomrom. Den som står og sender ut bilene bør utveksle tlfnr med en på hver post slik at man kan tilpasse utsendingen om det blir mye kø eller for lenge mellom bilene eller det skjer noe uforutsett.

Barna blir kjørt i biler av foreldrene. Postene er bemannet av foreldre.

Postmannskapet markerer sin post med bruk av varseltrekant (avklar om arrangører setter ut på forhånd eller om postmannskapet tar ansvar for dette selv).

Postmannskapet må selv sørge for riktig avstand fra varseltrekanten til der de står.

Bil med barn stopper ved varseltrekanten og gir et lite blink med lyset , tegn til markører at det er en av "våre" biler som kommer.

Hold god avstand mellom bilene, tar du igjen bilen foran må du vente så dere får best mulig utbytte

Det er viktig at sjåførene prater med elevene om det de ser. Tanken bak dette er at barna ved selvsyn skal få oppleve hvor viktig det er med refleks.

Siste bil ut sier ifra til postmannskapet at de kan avslutte og dra hjem.

Lykke til! Er det noe dere lurer på så ta kontakt med trafikkansvarlig ved Ski skole:

Heidi Johannesen på telefon 99739232

Postbekrivelser

Post 1- ca 800 meter fra Langhus skole

Markører -

- 1 person med refleksvest
- 1 person med dinglerefleks
- 1 person uten refleks og svartkledd

Bil/barn

- Stopper ved varseltrekant m/parklys
- Spørsmål: hvor mange personer ser barna krysse veien?
- Kjør sakte nærmere, hvor nære er dere før alle barna ser alle markørene
-

Post 2: ca 1,8 km fra Langhus skole

Markører -

- 1 sykkel helt uten refleks med en svartkledd person
- 1 sykkel med lys og eikereflekser

Bil/barn

- Stopper ved varseltrekant m/parklys
- Spørsmål: hvor mange sykler ser dere? Hva er forskjellen på syklene? (kommenter eikereflekser)
-

Post 3: ca 2,9 km fra Langhus skole

Markører -

- 1 person med refleksvest
- 1 person med dinglerefleks
- 1 person uten refleks og svartkledd

Markørene går på linje mot bilen med god avstand seg i mellom. Når bilen blinker med blinklyset første gang stopper personen med refleksvest. Ved neste blink stopper den med refleks. Ved tredje blink stopper den svartkledd. Alle markørene blir stående til bilen har kjørt forbi.

Bil/barn

- Stopper ved varseltrekant m/parklys
- Blink med blinklys når dere ser den reflekskledd, blink når dere ser den m/refleks osv
- Kjør deretter sakte forbi og legg merke til hvor mye lenger avstand det er til de med refleks.

Post 4: ca 4,2 km fra Langhus skole

Markører -

- 1 person med refleksvest
- 1 person uten refleks og hvitkledd
- 1 person uten refleks og svartkledd

Markørene sitter i bilen 200meter fra varseltrekansten med parklys på. På signalblink fra bil med elever sett på nærlys og gå ut og still dere rundt bilen.

Bil/barn

- Stopper ved varseltrekant m/parklys. Gi lyssignal til markører. Når markørbil har satt på nærlys vent i 10 sek. Kjør sakte mot bilen med nærlys på. Ikke fortell elevene at markørene nå er ute av bilen. La elevene selv oppdage hvor vanskelig det er å se markørene som står utenfor bilden når den blir blendet av markørens kjørelys. Markørene «tror» selv de blir sett av bilen som kommer da det er «lyst» der markørene befinner seg og markørene kan se hverandre.

Vaktliste

Oppgavefordeling 3A

Oppgave		Ansvarlig foreldre	Mail/mobil		
Post 3	1 person med refleksvest og varseltrekant				
	1 person med refleks				
	1 person helt svartkledd				
Post 4	1 person hvitkledd med bil og varseltrekant				
Registrering Ski skole	Avkrysning av alle barn 3a				
Sjåfører		Epost/mobil	Barna som skal sitte på		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
9					

Ansvarlig for gjennomføring i klasse 3A

.....

.....navn og mobil/mail

Oppgave fordeling 3B

Oppgave		Ansvarlig foreldre			
Post 1	1 person med refleksvest og varseltrekant				
Post 1	1 person med dinglerefleks/refleksbånd				
Post 1	1 person uten refleks svartkledd				
Post 4	1 person med refleksvest				
Registrering Ski skole	Avkrysning alle barn 3b				
Sjåfører		Epost/mobil	Barna som skal sitte på		
1					
2					
3					

4					
5					
6					
7					
8					

Ansvarlig for gjennomføring i klasse 3B

Navn og mobil/mail

Oppgavefordeling 3C

Oppgave		Ansvarlig foreldre	
Post 2	<i>1 person med sykkel med eikereflekser og lys på sykkelen, men uten reflekser på kroppen. Ta med varseltrekant</i>		
Post 2	<i>1 person med sykkel helt uten reflekser og svartkledd:</i>		
Post 4	<i>1 person helt svartkledd</i>		
Registrering Ski skole			
Mottak Langhus skole	<i>Ansvarlig for løype og sende biler avgårde, (viktig å gi beskjed til siste bil at de er den siste.)</i>		
Sjåfører		Epost/mobil	Barna som skal sitte på
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Ansvarlig for gjennomføring i klasse 3c

Navn og mobil/mai

Idé til brev som sendes ut til foreldrene:

Hei alle på 3 trinn! 😊

Det blir REFLEKSDEMONSTRASJON (dato, klokkeslett).

Dette er en del av Ski skoles trafikkplan. Utsnitt fra planen:

Ski skole ønsker å gi elevene opplæring i fag og temaer som de har nytte og glede av som barn og senere som voksne. Trafikkundervisningen er en viktig del av dette. Skolen har sammen med foreldrene ansvaret for å gi barna nødvendig trafikkopplæring slik at de kan ferdes trygt i trafikken. Trafikkplanen skolen følger ble utarbeidet i 2010 (sist revidert i 2021) av en gruppe lærere i samarbeid med trafikkgruppa i FAU. God samarbeid mellom hjem og skole er avgjørende for og lykkes i trafikkopplæringen.

For 3.trinn er det refleksdemonstrasjon på Eikjolveien som står på trafikkplanen. Løypa går fra Langhus skole via Bøhlerveien og Eikjolveien til Solborg, og har fire poster underveis (se vedlagt kart).

Postene er fordelt mellom foresatte i 3a, 3b og 3c. Oversikt over hvem som skal stå på post, hvem som skal være sjåfører, samt hva som skal gjøres på hver post, ligger vedlagt. Om noen som er satt opp på post/sjåfør ikke har mulighet må de selv bytte med en annen foresatt som ikke er satt opp på post. Husk å gi beskjed om byttet til ansvarlig i din klasse.

Barna møter på Rampa (kiss and ride-sonen på oversiden av Ski skole). Her møter også bilene som skal kjøre barna. Merk at det er ulike oppmøtetider for hver klasse.

- 3A: oppmøte 17:45 - avkrysning hos foresatt til XXX
- 3B: oppmøte 18:10 - avkrysning hos foresatt til XXX
- 3C: oppmøte 18:35 - avkrysning hos foresatt til XXX

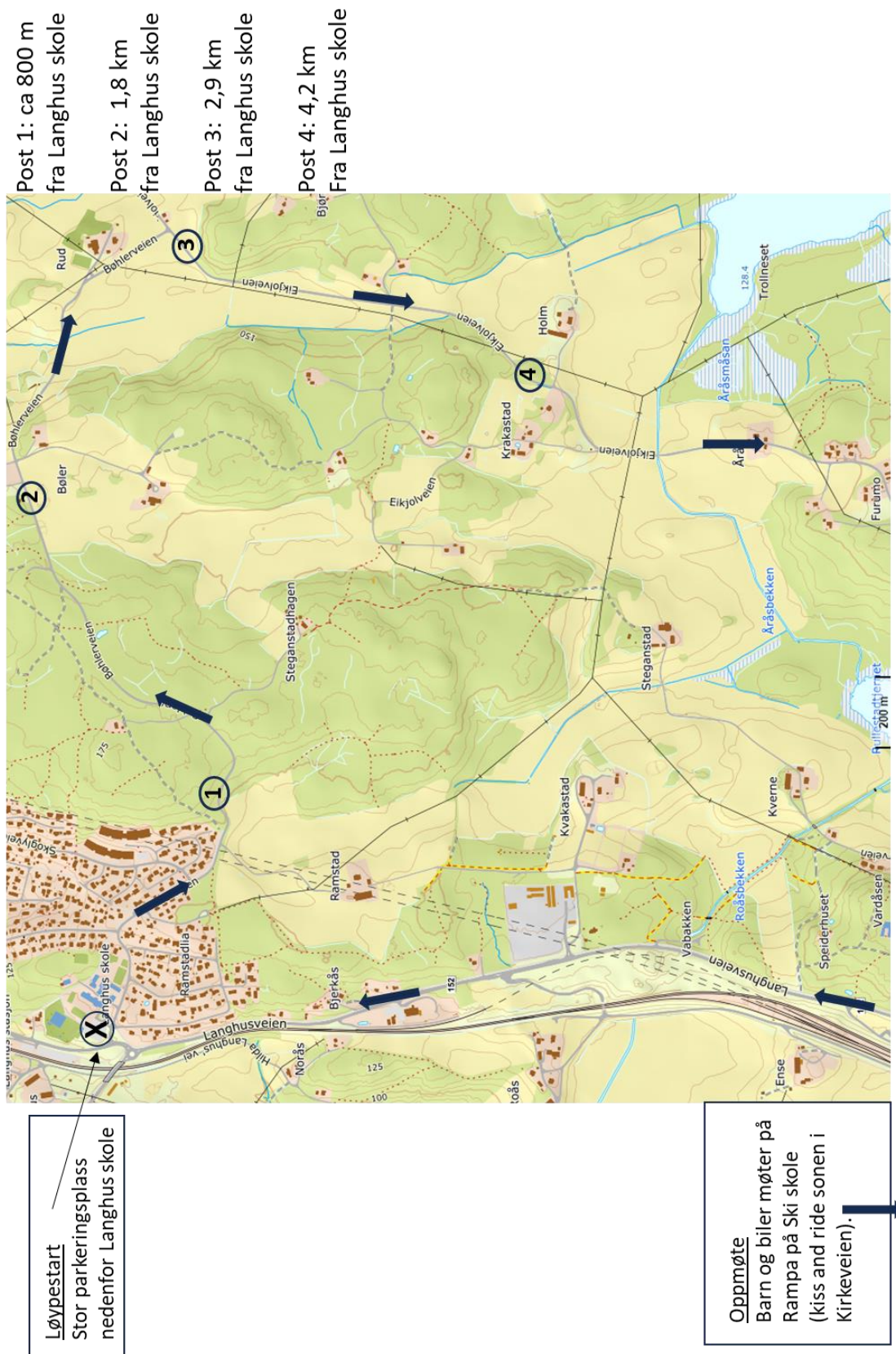
Informasjon til de som skal stå på post 1,2,3 og 4:

De som skal stå på post langs løypa må sette seg inn i hva oppgaven går ut på (beskrivelse i vedlegg) samt avtale felles transport med de andre på samme post, oppmøte direkte på post senest kl 18:00. Det kan ikke stå mange biler parkert langs veien da det er til hinder for selve refleksdemonstrasjonen. Postene er merket med varseltrekant så det skal være lett å finne ut hvor man skal stå.

Informasjon til de som skal være sjåfør:

De som er sjåfører må sette seg inn i hva oppgaven går ut på og hvor løypa går (beskrivelse + kart i vedlegg). Barna er forhånds-inndelt i bilene og hentes på Rampa på Ski skole til oppmøtetid for klassen. Det må sørges for god sikring av barna i bilene. Deretter kjører bilene til den store parkeringsplassen nedenfor Langhus skole hvor XXX (foresatt til XX, klasse XX) tar imot bilene og gir instruksjoner for når de skal kjøre videre. Bilene nullstiller tripppteller ved 30km skiltet ved Langhus skole. Bilene skal stoppe ved varseltrekant satt ut ved hver post (4 poster). Sjåfør skruer ned til parklys og gir et blink med blinklys for å gi signal til postmannskap om at det er en av «våre» biler. Ikke blink med fjernlys da det kan avsløre/ødelegge for demonstrasjonen. Hold god avstand mellom bilene. Tar du igjen en bil må du vente. Dette for å sikre best mulig utbytte av demonstrasjonen. Etter siste post kjøres barna enten hjem eller til avtalt hentested. Sjåfør må selv ta ansvar for å lage avtaler med barnas foreldre på forhånd.

Kart med kjørerute: ski skole-Langhus skole-refleksløype



Vedlegg 4. trinn- sykkelprøve

Informasjonsskriv til de som har ansvar for organiseringen

Gjennomføres våren i 4.trinn

Sykkelprøven består av to deler, en ferdighetsdel i skolegården som gjennomføres av skolen i skoletiden, og en sykkelrunde i Ski sentrum som organiseres av foreldre på kveldstid. Ferdighetsdelen må være bestått før elevene sykler sykkelrunden.

- Ferdighetsdel i skolegården.
Det er skolen som er ansvarlig for oppmerking og gjennomføring av ferdighetsdelen av sykkelprøven som foregår i skoletiden.
Se instruktør- og elevdel som eget vedlegg. Klosser og planker finnes på skolen (ta kontakt med ansvarlig trafikk lærer).
- Sykelrunde i Ski sentrum.
Det er foreldre som er ansvarlig for organiseringen av sykkelrunden i Ski sentrum som sykles på kveldstid.
Før sykkelrunden skal det gjennomføres en teknisk kontroll av syklene etter trygg trafikks kontrollseddel (se vedlegg), samt tas en gjennomgang med elevene om god råd for sikker sykling i trafikken.
Det er også foreldrene som organiserer kveldsmaten etterpå, som en hyggelig sosial aktivitet.

Husk å avklare lån av nøkler til klasserom med kontoret på skolen i god tid.

Lykke til! Er det noe dere lurer på så ta kontakt med trafikkansvarlig

Heidi Johannesen på telefon 99739232

Postbeskrivelser

En person sender barna av sted — en og en etter liste — det bør gå noen minutter mellom hvert barn — og forbikjøring langs løypa er forbudt!

Hold igjen om du ser at det kan bli mølje og gi ris og ros for det du observerer. Vær voksen og bestemt — ikke tull — barna skal konsentrere seg og er fryktelig spente.

Sistemann ut får beskjed om å si fra om at han/hun er sist.

Start fra skolen ved å sykle ut gangveien ved SF0 til Sanderveien —

POST 1. ved lyskrysset — Sanderveien krysses og det sykles opp bakken til fotgjengerfelt i krysset mot Kirkeveien —

POST 2. Det sykles til kryss ved lærerparkering og Kirkeveien krysses mot Maskinservise

POST 3. står ved Maskinservise. Turen går til overgang som krysser Langhusveien

POST 4. etter kryssing sykles det ned Kirkeveien på Høyre side til fotgjengerfelt ved Skolebakken

POST 5. Det sykles ned Skolebakken

POST 6. står i kryss ved Idrettsveien - og ferden går ned til Rema 1000

POST 7. står på parkeringshussiden. Sanderveien krysses

POST 8. (høyre side). Det sykles opp Sanderveien på høyre side

POST 9. står der Idrettsveien krysser. Deretter sykles det opp til lyskrysset ved Sandertunet, veien krysses

POST 10 er lik POST 1. Da er vi i mål og så blir det kveldsmat i klasserommet.

Vaktliste

Oppgave	Hvor	Hvem	Annen info.
To personer sender barna av sted på sykkelrunden — en og en etter liste — det bør gå noen minutter mellom hvert barn - og forbikjøring langs løypa er forbudt!	Gangveien ved SFO mot lyskrysset i Sanderveien	2 stk	Hold igjen om du ser at det kan bli mølje, og gi ris og ros for det du observerer. Vær voksen og bestemt — ikke tull — barna skal konsentrere seg og er fryktelig spente. Sistemann ut får beskjed om å si fra om at han/hun er sist.
Sykkelrunden Post 1 og 10 (samme sted)	Ved lyskrysset — Sanderveien krysses og det sykles opp bakken til fotgjengerfelt i krysset mot Kirkeveien	2 stk	
Sykkelrunden Post 2	Ved fotgjengerfelt i krysset mot Kirkeveien. Det sykles til kryss ved skolebrakkene (tidligere lærerparkering) og Kirkeveien krysses mot Maskinservice	2 stk	
Sykkelrunden Post 3	Maskinservice	2 stk	
Sykkelrunden Post 4	Ved fotgjengerfeltet Langhusveien/Kirkeveien etter kryssing sykles det ned Kirkeveien på høyre side til fotgjengerfelt ved Skolebakken	2 stk	
Sykkelrunden Post 5	Ved fotgjengerfeltet ved Kiss`n`Riden. Det sykles ned Skolebakken	2 stk	
Sykkelrunden Post 6	Kryss ved Idrettsveien - og ferden går ned til Rema 1000	2stk	
Sykkelrunden Post 7	Ved fotgjengerfeltet ved Rema 1000- stå på parkeringshussiden. Elevene skal så krysse Sanderveien.	2stk	
Sykkelrunden Post 8	Ved fotgjengerfeltet Rema 1000 (der hvor morgenfuglene står) Det sykles opp Sanderveien på høyre side	2stk	
Sykkelrunden post 9	Stå der Idrettsveien krysser. Deretter sykles det opp til lyskrysset ved Sandertunet, veien krysses, og elevene er i mål.	2stk	

Idé til brev som sendes ut til foreldrene:

Velkommen til Sykkelrunden for 4. trinn på Ski Skole!



Dato: XX XX

Oppmøte: 17:30 i skolegården

Sykkelrunden er en tradisjon på Ski skole for å øke barnas trygghet som syklist i trafikken. De har allerede bestått sykkelprøven i skolegården og nå skal de sykle en runde utenfor skolen. Med foreldre ved hver overgang som sørger for trygghet og gir ros og tilbakemeldinger på veien, får barna trening på å sykle i trafikken.

Etter at sykkelrunden er gjennomført, blir de delt klassevis og får utdelt diplomer samt spiser kveldsmat i fellesskap. Familiegruppene som arrangerer sykkelrunden er ansvarlig for gjennomføring av aktiviteten i klasserommet etterpå.

Elevene sendes ut i runden med noen minutters mellomrom,
men vi ber alle møte opp 17:30.

Det er gitt informasjon om tidspunkt på Facebook-gruppene i god tid, så vi satser på at alle barn kan delta. Vi ønsker også at det deltar én forelder/foresatt per barn. Postene skal bemannes av de voksne og det vil fordeles oppgaver i en vaktliste som sendes ut i forkant.

Husk hjelm og sykkel med lys, samt refleksvest til barna og de voksne som skal stå på post.

Kontaktperson for de ulike klassene er

4A:

4B:

4C:

Følg med på Facebookgruppene til klassene for fortløpende info.

Vel møtt! Hilsen Planleggingsgruppa

Gjennomgang før sykkelrunde i Ski

1. Teknisk gjennomgang av hver enkelt sykkel:

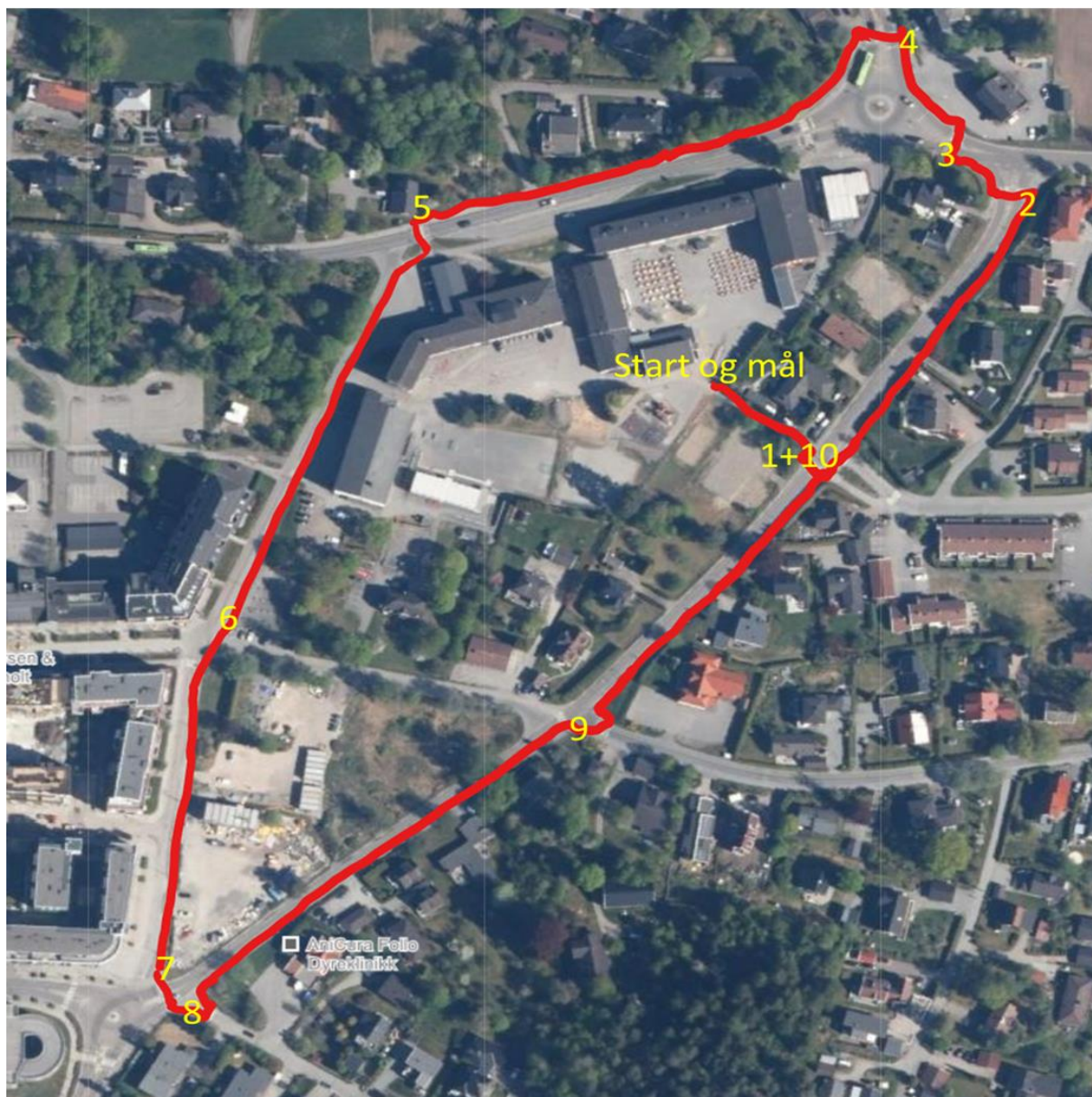
Trygg trafikk — sykkelkontroll

- Viktigst er:
 - Bremses
 - Reflekser
 - Sykkelhjelm
 - Seteinstilling
 - Ringeklokke

2. Gode råd — hva er viktig å tenke på når vi sykler i trafikken? Ta en kort runde blant elevene for å sjekke ut disse viktige punktene:

- Hvor skal vi sykle
 - plassering i vegbanen - høyre side
 - sykling på fortau
- Hvordan gir man tegn?
- Vikeplikt
 - på fortau for gående
 - vikeplikt fa høyre — husk at du som syklist er mest sårbar
- Kryssing av kjørebanen/vegen
 - gå av sykkel i fotgjengerfelt - ikke juks!!
- Se rundt deg og vær oppmerksom
- Tilpass farten!

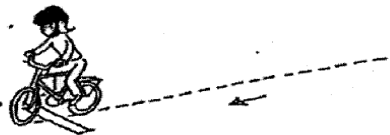
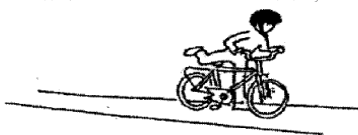
Kart med sykkelløype. Må tilpasses ut fra trafikkbildet i Ski.



Sykkelp prøve 4. klasse: Instruktørveiledning

Alle får en ✓ når de har fullført oppgaven. Dersom dere mener oppgaven ikke blir fullført tilfredsstillende kan dere sette et minustegn bak haken, slik at foreldrene ser hva de bør øve mer på. Gi de flere sjanser dersom det er behov for det.

1. Forhjul og bakhjul skal passere på hver side av klossene uten å berøre eller velte klossene. Du får ikke sette ned foten.	Oppgave nummer 1 og 2 gir trening i å beholde kontrollen over sykkelen på steder du må sykle sakte rundt hindringer. 1. Bruk lavt gir. 2. Brems lett med forbremsen mens du trår med jevnt trykk på pedalene. 3. Styr rolig.
2. Du skal sykle slalom mellom klossene, uten å berøre klossene eller sette ned foten.	
3. Du skal over feltet i midten med begge hjul, snu og passere feltet på nytt med begge hjul. Du får ikke sette ned foten eller komme bort i sirkellinjen.	Oppgave nummer 3 og 4 lærer deg hvordan du skal snu uten å miste kontrollen over sykkelen. 1. Sykle i vanlig fart mot sirkelen. 2. Senk farten når du kommer inn i sirkelen. 3. Styr rolig og se i den retningen du skal.
4. Du skal sykle inn porten, følge sirkelen og ut igjen. Du får ikke sette ned foten eller komme bort i sirkellinjen.	
5. Du skal sykle med "vanlig" hastighet frem og stoppe med et hjul på hver side av stoppmarkeringen.	Øvelsen lærer deg å bremse riktig og beregne bremselengde. 1. Trykk bremsen rolig inn, ikke bråbrems.
6. Du skal sykle inn mellom strekene, bremse og gå av sykkelen. Gå på sykkelen igjen og fortsett mellom strekene. Hele øvelsen gjøres uten å berøre strekene.	Øvelsen gir trening i å stoppe på planlagt sted, se deg tilbake og starte uten å vingle. 1. Først bruker du begge bremsene, det siste stykket bare forbremsen. 2. Hold på bremsen når du går av og på. 3. Se deg tilbake før du starter igjen.
7. Du skal sykle over planken/ vippeplanken med begge hjul uten å sette ned foten.	Øvelsen gir trening i balanse samt å takle "overraskelsen", 1. Skal gjennomføres i normalt til rolig tempo.

OPPGAVER		FULLFØRT =
NAVN: _____ KLASSE: _____ Du får en ✓ når du har fullført oppgaven. Dersom du har fullført, men trenger å øve mer, får du et minustegn bak haken. Du kan få flere sjanser. Alle får sykkelbevis.		
Forhjul og bakhjul skal passere på hver side av klossene uten å berøre eller velte klossene. Du får ikke sette ned foten. 		1.
 Du skal sykle slalom mellom klossene, uten å berøre klossene eller sette ned foten.		2.
Du skal over feltet i midten med begge hjul, snu og passere feltet på nytt med begge hjul. Du får ikke sette ned foten eller komme borti sirkellinjen. 		3.
 Du skal sykle inn porten, følge sirkelen og ut igjen. Du får ikke sette ned foten eller komme bort i sirkellinjen.		4.
Du skal sykle med "vanlig" hastighet frem og stoppe med et hjul på hver side av stoppmarkeringen. 		5.
 Du skal sykle inn mellom strekene, bremse og gå av sykkelen. Gå på sykkelen igjen og fortsett mellom strekene. Hele øvelsen gjøres uten å berøre strekene.		6.
Du skal sykle over planken/ vippeplanken med begge hjul uten å sette ned foten. 		7.

1. Avstanden mellom klossene skal være 1,5 meter
2. Avstanden mellom klossene skal være 2m.
3. Radius er 2m.
4. Radius er 2m.
5. Strekene er 5 m.

Vedlegg 5. trinn- bysykkelløype

Informasjonsskriv til foreldrene som har ansvar for organiseringen

Gjennomføres våren i 5.trinn

Elever og foreldre med oppgaver/poster må møte opp i skolegården klokka 18:00, eller stille seg opp på tildelt plass i løypa. Viktig å ha en måte å kontrollere at vaktene er klare på post før elevene sendes ut.

Elevene stiller opp med sykkel og hjelm langs lille gymsal/klatrevegg, som de har gjort når de øvde på skolen. De må sendes av gårde en og en, med litt mellomrom.

Etter gjennomført løype får alle elever diplom, de er ferdig kopiert og signert. Avtal henting av disse med trafikkansvarlig Heidi i god tid før selve dagen.

Diplom kan gjerne deles ut i klasserommene etterpå, når elevene møtes der til kveldsmat. Det kan være lurt å avklare med de som organiserer i de andre klassene hva slags kveldsmat man går for. Så ikke er gruppe har pizza og de andre brødmat. Pizza pleier å være populært. 😊

Husk å avklare lån av nøkler til klasserom med kontoret på skolen i god tid!

Ønsker dere lykke til, håper alle får en god opplevelse! 😊

Postbegrivelser

Det må bemannes på 8 poster + 1 skjult oppgave. Itillegg bør det være observatører langs løypa ved så mange fotgjengerfelt som mulig.

Oppgave	Beskrivelse	Sted	Utstyr	Antall Medhj
1	Vippeplanke, Lang planke med vedkubbe under som skaper vippepunkt.	Ski skole, skolegård	Planke 3m + vedkubbe	1-3
2	Sinkesykling mellom to parallelle streker, 10 m, avstand 40 cm, tid: minimum 14 sek.	Parkeringsplas s v/ Rådhuset	Måleutstyr, kritt + stoppeklokke	1
3	OPPGAVE SLALÅM - BALANSE Sykle gjennom 4 kjepler, bredde 80 cm, avstand 3m - uten å sette foten i bakken.	Ski torg, foran Rådhuset	Måleutstyr, kritt + kjepler	1
4	Bremseprøve. Sykle med god fart, bremse så sykkelen stopper med ett hjul på hver side av streken (strek markeres med kritt, evt kjepler/steiner)	Pendlerparkeri ngen ved Ski stasjon, nær Politihuset	Kritt eller kjepler	2
5	Sykle i ring, Radius 1,5m Sykle 3 runder uten å sette foten i bakken/kjøre utenfor ringen	Pendlerparkeri ngen ved Ski stasjon, nær Politihuset	Kritt og kjepler	2
	Fotgjengerfelt, Stå skjult, og stopp elever som ikke går av sykkelen for å trille den over fotgjengerfeltet	Fotgjengerover gang Ved Meny (Bjoner/Eikeliveien)		1
6	Balanseprøve, klosser på bord. Kloss nr 1 settes på nr 2, kloss nr 3 settes på nr 4 mens eleven sykler sakte forbi, ingen fot i bakken	Idrettsparken	Bord og 4 klosser	2
7	Balanse, stå stille med sykkelen i 2 sekunder (1001-1002) uten å berøre bakken med foten, forhjulet i ring (20 cm i diameter)	Idrettsparken	Kritt til å tegne ring	1
8	Slalåm/balanse, Kjepler, avstand ca. 2m, så fallende bredde -35-30-25-20-15 cm Ikke berøre kjeplene.	Ski skole, skolegård	12 kjepler	1
Ferdig!	Diplom til alle for gjennomført sykkelløype deles ut i klasserommene når dere møtes til kveldsmat. 😊	Ski skole		

Lag en tilsvarende vaktliste som for sykkelløypa i 4 trinn.

Idé til brev som sendes ut til foreldrene:

Sykkelprøven for 5. klasse

Oppmøte **XX XX** kl. 18.00 i skolegården.



Som vanlig ønsker Ski skole, i samarbeid med foresatte, å gjennomføre en bysykkelløype for alle på 5. trinn. Denne løypa er lengre og mer utfordrende enn prøven som ble gjennomført i 4. klasse og målet er at elevene skal kunne praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.

Elevene skal sykle en løype i skolens nærområde (se kart). Elevene har «prøvesyklet» ruten i skoletiden.

Etter prøven blir det utdeling av diplom og servering av kveldsmat til elevene i klasserommet. (Det er kun elevene som får mat, ikke foreldre/søsken.)

Det er viktig at alle barn stiller opp med **sykkel, hjelm og refleksvest**. Det forventes at alle elever har med seg en foresatt. Se egen oversikt for tildelt Oppgave/observasjonspost til foreldrene. Skulle dere likevel være forhindret, vennligst gi beskjed til ansvarlig foresatt i klassen (kontaktinfo nederst).

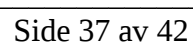
Alle elever + foreldre som har fått utdelt «Oppgave» må møte på skolen kl. 18.00. Foreldre som har fått utdelt «Oppgave», er også ansvarlig for Utstyr som er spesifisert. Øvrige foreldre kan møte rett på utdelt «Oppgave»/«Observasjonspost», til kl 18. Elever fra klasse 5A starter, deretter 5B, til slutt 5C. (Selv om man har barn i 5C, må man altså møte kl 18.00...)

Dette er en fin måte å øve seg i trafikken på. Dessuten – en hyggelig anledning til å møte klassekamerater og andre foreldre.

Med vennlig hilsen
Arrangementskomiteen

Kontaktpersoner for Arrangementskomiteen:

5A:
5B:
5C:



Vedlegg 6.trinn

Skjema for telling av bilbeltebruk og bruk av sykkelhjelm

Dato:	Dato:
Sted:	Sted:
Antall bilbeltebrukere	Antall brukere av sykkelhjel
Sum:	Sum

Sett en strek for hver person som bruker bilbelte eller sykkelhjelme og summer til slutt.

Vedlegg 7. trinn

Trafikkopplæring i nærmiljø for 7. trinn

Fag: Matematikk og norsk

1. Elevene skal registrere trafikkfarlige steder i nærmiljøet (skolevei)

Registreringen foregår etter på forhånd gitte kriterier, som:

Dårlig skilting

Dårlig sikt (parkerte biler, hekker, gjerder, planter m.m.)

Manglende vedlikehold av gangfelt/sykkelsti/fortau

Manglende eller for smale fortau

Manglende gangfelt/sykkelsti

Hindringer på fortau eller gangfelt /sykkelsti

2. Trafikktelling på skolevei

Elevene skal telle biler på skolevei på gitte dager og tidspunkt.

Hva skal elevene lære?

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne planlegge og samle inn data i forhold til observasjoner, spørreundersøkelser og eksperiment, og representere data i tabeller og diagram som er framstilte digitalt og manuelt, å lese, tolke og vurdere hvor nyttige de er.

Eleven skal kunne presentere fagstoff muntlig med mottakerbevissthet med eller uten hjelpemidler.

Elevenes forutsetninger:

Elevene har lært Excel i forbindelse med skolens datasertifikat.

Praktisk gjennomføring

Vi skal dele inn skolekretsen i flere områder og velge ett område hvert år slik at skolekretsen blir dekket i løpet av fire år. Vi skal lage skjema (i Word) for registrering av trafikkfarlige punkter (med beskrivelse av forholdene og måling av fortaubredde m.m.), og et skjema for trafikktelling i området. Resultatene fra det første skjemaet skal elevene legge inn som tabell i Excel. Telleskjemaet lages på forhånd i Excel og fylles inn etter innsamling av data. Elevene dekker gruppevis sitt nærmeste nærmiljø. Antall elever: 50-60

Tidsbruk: Vi skal bruke ca. 1,5 t per elev til registrering av trafikkfarlige steder i nærmiljøet, og 2 timer til trafikktelling per elev.

Elevene kan bruke kamera/video for å illustrere forholdene.

En uke i forkant skal vi bruke til undervisning (oppfrisking av kunnskaper) i Excel og generell trafikkunnskap.

Skriftlig rapport

Kort rapport med resultatet og eventuelle forespørsler sendes i brev til Nordre Follo kommune, teknisk sektor.

Muntlig rapport

Elevene skal legge frem resultatet av undersøkelsen for medelever i Skolens time og eventuelt for FAU.

Skjema for registrering av trafikkfarlige steder i nærmiljøet

Skriv ut skjema og bruk til registrering.

Kryss av for hva registreringen gjelder:

Registreringen foregår etter på forhånd gitte kriterier, som:

- ☐ Dårlig skilting
- ☐ Dårlig sikt (parkerte biler, hekker, gjerder, planter m.m.)
- ☐ Manglende vedlikehold av gangfelt/sykkelsti/fortau
- ☐ Manglende eller for smale fortau
- ☐ Manglende gangfelt/sykkelsti
- ☐ Hindringer på fortau eller gangfelt /sykkelsti

Sted: _____

Område	Merknader

TURER I SKOLE OG SFO - Rutiner for sikkerhet på tur Ski skole

- Det skal alltid være minst 2 voksne med på tur med elever. Eventuelle unntak kan avtales med skolens ledelse
- Den ansvarlige for turen tar med førstehjelpsutstyr og evt. akutt-medisin til enkeltelever.
- Alle turer i skolens regi er å regne som skoletid, og kommunens forskrift til ordensreglement og skolens trivelsrutiner gjelder:
Dette betyr at elever ikke kan benytte mobiltelefon med mindre det er avtalt med lærer.
- Baseleder sørger for at turer i SFO er satt opp i planer, slik at SFO-leder alltid er informert om hvor basen er på tur
- Dersom elevene skal gå direkte hjem fra turen eller det er endringer i tidspunkt for sluttid, skal alltid foreldre være informert, og evt. samtykket.

Før turen:

- Skriv deg opp på turkalender i teams; klasse, hvilke voksne som er med, klokkeslett og turmål.
- Turen skal risiko-vurderes sammen med de som skal være med (dvs still dere spørsmålet om hva som kan gå galt og om dere er i stand til å minimere og håndtere risikoen.)
- Ha med nødvendig utstyr, medisiner og førstehjelpsutstyr.
- Ha med oppladet mobiltelefon og viktige telefonnumre.
- Fordel ansvarsoppgaver mellom de voksne som er med.
- Gi elevene nødvendig informasjon og forkunnskap for å kunne ferdes trygt.

Underveis:

- Tell opp elever/barn før dere går.
- Ha oversikt underveis over hvor elevene befinner seg
- Tell opp elever/barn når dere er fremme.

- Velg å ferdes på de tryggeste alternative rutene som er mulig.
- Til fots: Bruk fortau og vær oppmerksom på biltrafikk når man skal krysse veien

På sykkel:

Bruk hjelm.

Bruk sykkelstier/fortau der det er mulig.

Aktiv sykling regnes som bil på veien; sykle på høyre side, ta hensyn til gående og gå av sykkelen dersom man skal krysse gangfelt.

Sykle etter hverandre, ikke på siden av hverandre.

I bil:

Bruk sikkerhetsbelte.

Med kollektivtrafikk:

Hold avstand til togskinner/busslommer.

Vær oppmerksom på trafikken og ikke tøyse eller dytte.

Bruk sikkerhetsbelte der dette finnes.

Ved vann:

- Det skal alltid være en voksen til stede med livredningskurs som er tatt i vann ute, dersom elevene skal ut i kano
- Alle som er i kano skal ha redningsvest
- Alle barn som oppholder seg ved vann der det er mulig å falle uti, skal ha redningsvest på.
- Det skal alltid være minst 3 voksne til stede.