

# TRAFIKKSIKKER SKOLE

Åsen skole



Lørenskog  
kommune

# Innhold

<b>TRAFIKKOPPLÆRING VED ÅSEN SKOLE .....</b>	<b>3</b>
Trafikksikkert nærområde på Åsen skole .....	4
Årshjul, trafikkopplæring.....	6
Trinnvis plan, trafikkopplæring .....	7
Aktivitet på SFO .....	9
Steder som er vanlig å dra på tur fra Åsen skole .....	9
Aktuelt materiell til bruk i trafikkopplæringen .....	10

# TRAFIKKOPPLÆRING VED ÅSEN SKOLE

Åsen skole har som mål å skape bevissthet rundt trafikksikkerhet gjennom arbeid som skaper gode holdninger blant våre elever. Skolen har utarbeidet en plan for å implementere trafikksikkerhet som en del av skolens virksomhet.

## **Arbeidet er knyttet opp mot Kunnskapsløftet:**

I overordnet del av læreplanverket står det blant annet at elevene skal utvikle kunnskap, ferdigheter og holdninger for å kunne mestre livene sine og være ansvarlige mennesker for å kunne delta i fellesskapet i samfunnet. Det står også at elevene skal utvikle god dømmekraft og at de må lære seg å opptre ansvarlig i alle sammenhenger i og utenfor skolen. Enkeltmennesket har frihet og ansvar samtidig som skolen skal gi et godt grunnlag for å forstå seg selv og treffe gode valg i livet.

Kompetanse er å kunne tilegne seg og anvende kunnskaper og ferdigheter til å mestre utfordringer i kjente og ukjente sammenhenger og situasjoner. Det legges opp til en rekke tverrfaglige temaer som kan knyttes opp mot trafikkopplæring. Under folkehelse og livsmestring sies det en del om tilknytning til den enkeltes nære liv og felleskap i nærmiljøet. Elevene skal gis kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, som igjen gir mulighet til å ta ansvarlige valg som har betydning for mestring av eget liv.

Skolen skal bidra til at elevene bl.a. utvikler miljøbevissthet og bevissthet rundt det at menneskets levesett påvirker utviklingen av samfunnet med forurensning og klimaendringer. Elevene skal lære å handle miljøbevisst og fokusere på at handlingene til den enkelte har betydning i den store sammenhengen.

Det er viktig med samarbeid mellom skole og hjem og det er foreldrene som har hovedansvaret for barnets oppdragelse og utvikling. Hjemmets holdninger er av stor betydning for elevenes engasjement. Derfor er det viktig at skolen har et godt og formalisert samarbeid med FAU. Alt dette er elementer som kan trekkes inn i en god trafikkopplæring.

## **Kompetansemål i kroppsøving etter 2. trinn**

- Elevene skal kunne øve på trygg ferdsel i trafikken.

## **Kompetansemål i kroppsøving etter 4. trinn**

- Elevene skal kunne forstå og følge regler i trafikken.

## Kompetansemål i kroppsøving etter 7. trinn

- Elevene skal kunne vurdere sikkerhet i uteaktivitet og naturferdsel.

## Grunnleggende ferdigheter i trafikkopplæringen:

**Å kunne uttrykke seg muntlig og skriftlig:** kunne forklare ord og uttrykk knyttet til temaet trafikk og kunne formidle holdninger og inntrykk fra opplevelser, aktiviteter og oppgaver. Kunne argumentere for trafikksikkerhet.

**Å kunne lese:** kunne lese skilt i trafikken og hente, tolke og forstå informasjon fra faglige tekster, for eksempel fra opplæringsmaterieell fra Trygg Trafikk.

**Å kunne regne:** ha kjennskap til måleenhetene meter, km, mil, sekund, minutt og time. Kunne navn på de ulike geometriske formene til skilt, og bruke enkel statistikk for å synliggjøre tellinger og registreringer i trafikken. Ha forståelse for tid, lengde og avstand i trafikken. Kunne registrere data og bruke statistikk for å synliggjøre undersøkelser i trafikken.

**Å kunne bruke digitale verktøy:** kunne orientere seg og bruke oppgaver på ulike nettsted knyttet opp mot trafikkopplæring

## Trafikksikkert nærområde på Åsen skole

Åsen skole ligger skjermet og rolig til, men det er en del trafikk i forbindelse med henting/ levering av elever. Det er også en del anleggstrafikk i forbindelse med utbygging i området. Alle må derfor ha fokus på eventuelle farer ved de ulike veivalgene når det arrangeres turer i regi av skolen. Det er viktig å ha en opplæring som viser elevene hvordan man skal opptre i trafikken for egen og andres sikkerhet.

## Rutiner for trafikksikkerhet

- Rutiner for trafikksikkerhet er innarbeidet i skolens planer.
- Trafikkopplæring er integrert i skolens planer på det enkelte trinn.

## Samarbeid skole/ hjem

- Skolens trafikkplan gjennomgås på høstens foreldremøter.
- Skolen samarbeider med FAU om skolens trafikksikkerhetsarbeid.

## Ved henting og levering av elever

Mange elever blir hentet og levert med bil. Det gjør at trafikkfarlige situasjoner kan oppstå.

Følgende kjøreregler er derfor nedfelt:

- Alle elever oppfordres til selv å gå eller sykle til skolen – eventuelt sammen med foresatte.
- Elever som kommer syklende, skal holde moderat fart inn mot skolen og gå av sykkelen når de kommer til skolegården.
- Foresatte som sykler skal også overholde denne regelen og vise hensyn til andre syklende og fotgjengere.
- Foresatte som leverer/ henter sine barn oppfordres til å bruke området nede ved Løkenåsen skole. Området er skiltet.
- Foresatte på 1.trinn som skal levere før skolestart kan parkere i inntil 15 minutter langs fortau på høyre side.

## Ansatte

- Skolen oppfordrer de ansatte til å sykle, bruke kollektive transportmidler og å kjøre mindre bil til arbeidsplassen.
- Kommunen tilbyr gratis deltakelse i den årlige «Sykle til jobben- aksjonen».

## Servicetransport

- Faste leverandører av mat og drikke, drosjebiler, måkebiler og andre servicekjøretøy kjører i minst mulig grad inni skolegården i elevenes friminutt. Det må gjøres avtale om tidspunkt med faste leverandører om tidspunkt for levering.
- Om det av en eller annen grunn er nødvendig å kjøre inni skolegården mens elevene er ute, skal en voksen gå foran kjøretøyet og sikre – både på tur inn og ut.

## Trafikkopplæring

- Trinnene gjennomfører årlig alderstilpasset trafikkopplæring slik at læreplanens kompetanssmål i trafikk etter 2., 4. og 7. trinn kan nås.
- Skolen gjennomfører systematisk sykkelopplæring og avlegger sykkelprøve på 4. trinn. Selve prøven gjennomføres i samarbeid med politiet.
- Det er de foresatte som bestemmer når elevene får lov til å sykle, men skolen anbefaler at elevene har gjennomført og fått godkjent sykkelprøve før de sykler alene.

## På tur til fots eller på sykkel i skolens regi

- Lærer sender melding på teams til vikartjenesten når klassen/ trinnet skal på tur. Det skal opplyses om hvor og når turen går slik at dette kan skrives på infotavlen.
- Det bør være med to voksne på sykkelturn. De har på refleksvest, og én sykler foran og én bak elevene.

- Alle ansatte har med seg mobiltelefon og sørger for å ha kollegers og skolens/ lederteamets telefonnumre tilgjengelig.
- De ansatte tar med klasselister, og elevene telles opp.
- De ansatte tar med førstehjelpsutstyr.
- 1. og 2.trinn bruker refleksvest når de er på skoletur.
- Alle elever bruker hjelm når de sykler til/ fra skolen og er på sykkelstur i skolens regi. Dette gjelder også ved bruk av sparkesykler.
- Alle voksne bruker sykkelhjelme på sykkelstur i regi av skolen.
- Alle sykler som brukes på skoleturer er i forskriftsmessig stand.
- Det er de foresattes ansvar å sørge for at sykkelen er i forskriftsmessig stand.
- Lærerne har gjennomgått turen, vurdert den tryggeste veien og snakket med elevene om dette før skoleturen starter.
- Alle sykler parkeres i sykkelstativene og skal i skoletida bare brukes på vei til/ fra skolen og på skoleturer.

## På tur med bil eller buss

- De ansatte tar med seg klasselister, og elevene telles opp.
- Når skolen leier buss til skoletur, er det bestilt buss med trepunkts sikkerhetsbelter på alle seter.
- Alle elever og voksne er sikret med belter under hele turen.

## Årshjul, trafikkopplæring

Aktivitet	Tidspunkt	Ansvarlig
Gjennomgang av trafikksikkerhet for alle trinn	Skolestart i august	Kontaktlærer
Trafikkvaktordning	August – juni	Lederteam/FAU
Samarbeid skole/ hjem	August – juni	FAU/ trafikkontakt
Utdeling av refleks 1. trinn	August – september	Kontaktlærer/politi
Gjennomgang av trafikksikkerhet på foreldremøte	September	Kontaktlærer/lederteam
«Beintøft»	September – oktober	Kontaktlærer/ trafikkontakt
Trafikkopplæring på sykkel 4.- 7.trinn	April – mai	Kontaktlærer/ trafikkontakt

**Trinnvis plan** er bygget på Trygg Trafikks anbefalinger knyttet til trafikkopplæring på sykkel:

- **4. trinn:** Forebyggende sykkelopplæring; enkel teori og trening i trygge omgivelser
- **5. trinn:** Trening på sykkel i enkel trafikk
- **6. trinn:** Teori og trening på sykkel i gradvis mer utfordrende trafikk
- **7. trinn:** Selvstendig sykling i trafikken



## Trinnvis plan, trafikkopplæring

Trinn	Hovedaktivitet	Mål	Tips til undervisningen
1. trinn	Refleks og bruk av refleks og refleksvest.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevene skal kunne følge trafikkreglene når de er på tur</li> <li>- Elevene skal bruke refleksvest på tur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gå-trening i nærmiljøet.</li> <li>- Ha kunnskap om skilt som markerer fotgjengeroverganger.</li> <li>- Demonstrere bruk av refleks.</li> </ul>
2. trinn	Refleks og bruk av refleks og refleksvest.  Trafikkskilt i nærområdet.  Gå i nærområdet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevene skal kunne følge trafikkreglene når de er på tur</li> <li>- Elevene skal bruke refleksvest på tur.</li> <li>- Elevene skal ha kunnskap om de vanligste trafikkskiltene og trafikkoppmerking i skolens nærområde.</li> <li>- Elevene skal bli trygge på hvor og hvordan man best kan gå trygt i nærområdet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gå-trening i nærmiljøet.</li> <li>- Ha kunnskap om skilt som markerer fotgjengeroverganger.</li> <li>- Demonstrere bruk av refleks.</li> <li>- Bruk av skolens trafikkmateriell.</li> <li>- Bruke trafikkskiltene vi har på skolen i opplæringen.</li> <li>- Nettressurser:  <a href="http://www.trafikkogskole.no">www.trafikkogskole.no</a>  <a href="http://www.tryggtrafikk.no">www.tryggtrafikk.no</a>  <a href="http://www.barnastraffikklubb.no">www.barnastraffikklubb.no</a> </li> </ul>
3. trinn	Refleks og bruk av refleks og refleksvest.  Trafikkskilt i nærområdet.  Gå i nærområdet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevene skal kunne følge trafikkreglene når de er på tur</li> <li>- Elevene skal bruke refleksvest på skoleveien og på tur.</li> <li>- Elevene skal ha kunnskap om de vanligste trafikkskiltene og trafikkoppmerking i skolens nærområde.</li> <li>- Elevene skal bli trygge på hvor og hvordan man best kan gå trygt i nærområdet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gå-trening i nærmiljøet.</li> <li>- Ha kunnskap om skilt som markerer fotgjengeroverganger.</li> <li>- Kunne vurdere egen skolevei med tanke på trafiksikkerhet.</li> <li>- Demonstrere bruk av refleks.</li> <li>- Bruk av skolens trafikkmateriell.</li> <li>- Bruke trafikkskiltene vi har på skolen i opplæringen.</li> <li>- Nettressurser:  <a href="http://www.trafikkogskole.no">www.trafikkogskole.no</a>  <a href="http://www.tryggtrafikk.no">www.tryggtrafikk.no</a>  <a href="http://www.barnastraffikklubb.no">www.barnastraffikklubb.no</a> </li> </ul>

Trinn	Hovedaktivitet	Mål	Tips til undervisningen
	Gjøre enkle trafikktegninger og observasjoner.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevene skal ha kunnskap om trafikkregler for gående.</li> <li>- Elevene skal bli bevisst på hvor det kan oppstå trafikkfarlige situasjoner.</li> </ul>	Se filmer på Youtube: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Askeladden lærer prinsessa å bruke refleks»</li> <li>- «Natt og dag»</li> </ul> (Filmene ligger på <a href="http://www.tryggtrafikk.no">www.tryggtrafikk.no</a> – nederst på siden om Refleks).
4. trinn	Grunnleggende begynneropplæring på sykkel med fokus på <b>trafikkregler, skiltgjenkjenning og hjelmbruk.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevene skal ha gode kunnskaper om hvordan de skal ferdes som syklister i trafikken.</li> <li>- Elevene skal ha kunnskap om relevant teori i trafikken.</li> <li>- Elevene skal kjenne til ulike trafikkskilt og hva de betyr.</li> <li>- Eleven skal kunne se seg selv som trafikant i samspill med øvrige i trafikken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjennomgå relevant teori og gjennomføre teoretisk prøve fra Trygg Trafikk – Sykkelpøve 1 (vår).</li> <li>- Trene på sykkelferdigheter jf. opplegg fra Trygg Trafikk i oppmerket løype i skolegården f.eks. i gymtimer (vår).</li> <li>- Gjennomføre Sykkelpøve 1 i samarbeid med Politiet (vår).</li> <li>- Politiet sjekker og godkjenner sykler parallelt med at elevene gjennomfører sykkelpøve 1 (vår).</li> </ul>
5. trinn	Repetisjon om trafikkopplæring på sykkel med fokus på <b>trafikkregler, skiltgjenkjenning og hjelmbruk.</b>  Gjennomføre sykkelturner i regi av skolen til aktuelle mål i nærområdet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevene skal ha gode kunnskaper om hvordan de skal ferdes som syklister i trafikken.</li> <li>- Elevene skal ha kunnskap om relevant teori i trafikken.</li> <li>- Elevene skal kjenne til ulike trafikkskilt og hva de betyr.</li> <li>- Eleven skal kunne se seg selv som trafikant i samspill med øvrige i trafikken.</li> <li>- Elevene skal ha fokus på å ta hensyn til andre i trafikken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjennomføre en dagstur på sykkel med fokus på trafiksikkerhet</li> </ul>
6. trinn	Repetisjon om trafikkopplæring på sykkel med fokus på <b>trafikkregler, skiltgjenkjenning, hjelmbruk og blikkontakt</b> med andre trafikanter.  Gjennomføre sykkelturner i regi av skolen til aktuelle mål i nærområdet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevene skal ha gode kunnskaper om hvordan de skal ferdes som syklister i trafikken.</li> <li>- Elevene skal ha kunnskap om relevant teori i trafikken.</li> <li>- Elevene skal kjenne til ulike trafikkskilt og hva de betyr.</li> <li>- Eleven skal kunne se seg selv som trafikant i samspill med øvrige i trafikken.</li> <li>- Elevene skal ha fokus på å ta hensyn til andre i trafikken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjennomføre en dagstur på sykkel med fokus på trafiksikkerhet.</li> </ul>



Trinn	Hovedaktivitet	Mål	Tips til undervisningen
7. trinn	<p>Repetisjon om trafikkopplæring på sykkel med fokus på <b>trafikkregler, skiltgjenkjenning, hjelmbruk og blikkontakt</b> med andre trafikanter.</p> <p>Gjennomføre trafikktegn – farlige steder og trafikkfrekvens.</p> <p>Gjennomgå grunnleggende førstehjelp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevene skal ha gode kunnskaper om hvordan de skal ferdes som syklister i trafikken.</li> <li>- Elevene skal ha kunnskap om relevant teori i trafikken.</li> <li>- Elevene skal kjenne til ulike trafikkskilt og hva de betyr.</li> <li>- Eleven skal kunne se seg selv som trafikant i samspill med øvrige i trafikken.</li> <li>- Elevene skal ha fokus på å ta hensyn til andre i trafikken.</li> <li>- Elevene skal kunne bruke sykkel som trygt framkomstmiddel i trafikken.</li> <li>- Elevene skal kunne innhente og bearbeide data fra enkle trafikktegn.</li> <li>- Elevene skal registrere trafikkfarlige steder i nærmiljøet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjennomføre sykkelturne med fokus på trafiksikkerhet</li> <li>- Gjennomgå grunnleggende førstehjelp i kroppsøvingstimer.</li> </ul>

## Aktivitet på SFO

Base	Klassetrinn	Aktivitet	Tips til aktivitet
	Alle	Trafikkkløype	Bruke selvlysende perler og perle refleks
			Strikke refleksbånd Gå tur i nærmiljø

## Steder som er vanlig å dra på tur fra Åsen skole

Hvor	Hvordan	Vurdering av ruta	Google maps:
Rådhusparken	Sykle/ gå	Trafikkert vei. Sikker gåtur gjennom boligområde og fortau.	Rådhusparken
Langvannet	Sykle/ gå	Trafikkert vei. Sikker gåtur gjennom boligområde og fortau.	Langvannet
Losby	Sykle	Gang- og sykkelvei langs Losbylinja. Sikker vei.	Losby
Lørenskog hus	Sykle/ gå	Som Rådhusparken.	Lørenskog hus
Rolvslrud idrettspark	Gå/sykle	Nokså trafikkert vei. Fortau hele veien.	Rolvslrud idrettspark
Sørlihavna	Gå/sykle	Boligfelt. Trygg vei.	Sørlihavna
Ballbingen Vallerud	Gå	Boligfelt. Fortau og noe trafikk.	
Skårer gård	Gå	Fortau. Sikker vei.	

# Aktuelt materiell til bruk i trafikkopplæringen

## Utstyr:

- Materiell fra Trygg Trafikk til Sykkelprøve
- Reparasjonssett for sykkel

## Nettressurser:

- [www.tryggtrafikk.no](http://www.tryggtrafikk.no)
- [www.naf.no](http://www.naf.no)
- [www.tryggtrafikk.no/skole/](http://www.tryggtrafikk.no/skole/)
- [www.barnastrafikkklubb.no](http://www.barnastrafikkklubb.no)
- [www.sykkeldyktig.no](http://www.sykkeldyktig.no)

## Filmer fra Trygg Trafikks youtube-kanal:

- [Sykkelopplæring – foreldrefilm om sykkelsiekk](#)
- [Sykkelopplæring – foreldrefilm om praktiske øvelser](#)
- [Sykkelfilm – sykle sammen](#)
- [Sykkelprøven i skolegården](#)
- [Sykkelprøven i trafikken](#)



Lørenskog  
kommune

## Lørenskog kommune

Hasselveien 6, Postboks 304, 1471 Lørenskog

Telefon: 67 93 40 00

[postmottak@lorenskog.kommune.no](mailto:postmottak@lorenskog.kommune.no)

[www.lorenskog.kommune.no](http://www.lorenskog.kommune.no)