

# TRAFIKKSIKKER SKOLE

Solheim skole



Lørenskog  
kommune

# Innhold

<b>TRAFIKKOPPLÆRING VED Solheim skole .....</b>	<b>3</b>
Trafikksikkert nærområde på Solheim skole .....	4
Regler og konsekvenser ved brudd på retningslinjene.....	6
Årshjul, trafikkopplæring .....	7
Trinnvis plan, trafikkopplæring .....	8
Aktivitet på SFO.....	11
Steder som er vanlig å dra på tur fra Solheim skole .....	11
Aktuelt materiell til bruk i trafikkopplæringen.....	11

# TRAFIKKOPPLÆRING VED Solheim skole

Solheim 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. Det er poengtert at enkeltmennesket har frihet og ansvar samtidig som skolen skal gi et godt grunnlag for å forstå seg selv og derigjennom 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. Videre skal skolen 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 læres opp til å handle miljøbevisst og fokusere på at handlingene til den enkelte har betydning i den store sammenhengen. Det poengteres at det er viktig med samarbeid mellom skole og hjem og at 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 utrykke 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 opplæringsmateriell 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 Solheim skole

### Rutiner for trafikksikkerhet

- Rutiner for trafikksikkerhet er innarbeidet i skolens planverk.
- Trafikkopplæring er integrert i skolens planer på trinnene.

### Samarbeid skole/ hjem

- Skolens trafikkplan gjennomgås på høstens foreldremøter.
- Skolen samarbeider med FAU om skolens trafikksikkerhetsarbeid. Det er en egen trafikk-ansvarlig i FAU som samarbeider tett med skolen. Det vurderes om FAU skal bidra i vaktssystem på morgenen uten for skolen.
- FAU/skolen fordeler økonomiske midler til klassene i forbindelse med «Aktive barn – Tryggere skolevei» hver høst/ vår.
- Det vil være en tydelig gjennomgang av våre rutiner til nye 1. klasseforeldre i august hvert år.

### Ved henting og levering av elever

- Alle elever oppfordres til selv å gå eller sykle til skolen – eventuelt sammen med foresatte.
- Elever og foresatte som kommer syklende skal holde moderat fart inn mot skolen og gå av sykkelen på skolens område. Elever som sykler skal også overholde denne regelen og vise hensyn til andre syklende og fotgjengere.

- Alle voksne og elever skal bruke hjelm og annet sikkerhetsutstyr ved bruk av sykkel, sparksykkel, rollerblades og lignende fremkomstmidler.
- Ved levering/henting av elever skal «Kiss and drive-avkjøring» benyttes på hovedbygget.
- Ved levering/henting av elever i paviljongen, må foresatte parkere bilen på oppmerkede plasser om amn vil følge barnet inn. Skal eleven slippes av, benyttes oppmerket kant ved paviljong til dette. Det må ikke parkeres foran bommen.
- Skolen bistår med at det opprettes Gå-grupper for 1. klassinger på første forledremøte.

## Ansatte

- Skolen oppfordrer de ansatte til å sykle, bruke kollektive transportmidler og å kjøre mindre bil til arbeidsplassen.
- Skolen motiverer til 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 kompetansemål 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, Romerike politikammer.
- 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. Det er forsattes ansvar å følge opp elever til og fra skolen før de har tatt prøven.
- Skolen oppfordrer alle til å bruke sykkelhjelme/hjelm.

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

- Ledelsen varsles om at klassen/ trinnet går på tur. Det skal også opplyses om hvor turen går.
- Det skal være med to voksne på gåtur/sykkeltur. Disse har på refleksvest, og én voksen foran og én voksen bak elevene.

- Alle ansatte har med seg mobiltelefon og sørger for å ha kollegers og skolens/ ledelsens telefonnumre tilgjengelig.
- De ansatte tar med seg klasselister, og elevene telles opp før avreise.
- De ansatte tar med enkelt førstehjelpsutstyr.
- De yngste elevene bruker etter vurdering refleksvest når de er på skoletur.
- Alle elever bruker hjelm når de sykler til/ fra skolen og er på sykkel i skolens regi. Dette gjelder også ved bruk av sparkesykler.
- Alle voksne bruker sykkelhjelmer på sykkel i regi av skolen.
- Alle sykler som brukes på skoleturer må være i forskriftsmessig stand.
- Det er de foresattes ansvar å sørge for at sykkelene er i forskriftsmessig stand.
- For alle framkomstmidler med hjul gjelder samme regler som for sykkel. Skolen har eget ordensreglement for dette.
- Lærerne har gjennomgått turen, vurdert den tryggeste veien og snakket med elevene om dette før skoleturen starter.
- Skolen har etablert rutiner som skal følges hvis refleks mangler, en sykkel ikke er i forskriftsmessig stand eller hjelm mangler før en skoletur.
- Alle sykler parkeres fortrinnsvis 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 før avreise.
- Alle elever og voksne er sikret med belter under hele turen.
- Om privatbil benyttes, skal det innhentes skriftlig tillatelse til dette fra elevenes foresatte på forhånd.

## Regler og konsekvenser ved brudd på retningslinjene

### Det er utarbeidet følgende regler:

#### Ved sykling til/ fra skolen uten hjelm

- Elever blir oppfordret av en voksen til å bruke hjelm. Ev telefon hjem til foresatte om eleven ikke hører på beskjed fra voksne på skolen.
- Hjelmer skal benyttes på sykkel i regi av skolen. Elever som ikke overholder denne regelen, kan ikke benytte sykkel på disse turene. Ved gjentatte regelbrudd må det vurderes om det skal gjennomføres ytterligere konsekvenser for dem det gjelder.

#### Ved sykling der det viser seg at sykkelene ikke er i forskriftsmessig stand

- Eleven oppfordres av de voksne til å få sykkelene reparert av de foresatte.
- Alle sykkelene til skolens elever på 4.-7. trinn blir sjekket av hjemmet og en voksen ved skolen før praktisk sykkelprøve gjennomføres på høsten.

#### Ved regelbrudd som gående

- Elevene blir korrigeret av de voksne som er med på turen.
- Ved alvorlige hendelser: Foreatte blir varslet. Vurdere om eleven kan delta på neste tur eller må bli igjen på skolen med annen klasse.

## Årshjul, trafikkopplæring

Aktivitet	Tidspunkt	Ansvarlig
Gjennomgang av tema for aktuelt trinn	Skolestart i august	Kontaktlærer
Trafikkvaktordning	August – juni	FAU/ trafikkontakt
Samarbeid skole/ hjem	August – juni	FAU/ trafikkontakt
Utdeling av refleksester, 1. trinn	August – september	Trafikk-kontakt/ politi
Gjennomgang av aktuelt tema på foreldremøte	September	Kontaktlærer
Refleksdag	oktober	Kontaktlærer/trafikkontakt
«Aktive barn – tryggere skolevei»	September – oktober	Kontaktlærer/ trafikkontakt
«Aktive barn – tryggere skolevei»	Februar – april	Kontaktlærer/ trafikkontakt
Trafikkopplæring på sykkel	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 gå trygt i stor gruppe på tur.</li> <li>- Elevene skal bruke refleksvest på skoleveien og 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> <li>- Bruk av skolens trafikkmateriell.</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 gå trygt i stor gruppe 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>- 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.barnastraffikkklubb.no">www.barnastraffikkklubb.no</a> </li> </ul>
3. trinn	Refleks og bruk av refleks og refleksvest.  Trafikkskilt i nærområdet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevene skal gå trygt i stor gruppe på tur.</li> <li>- Elevene skal bruke refleksvest på skoleveien og på tur.</li> <li>- Elevene skal ha kunnskap om de vanligste trafikkskiltene</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> </ul>



Trinn	Hovedaktivitet	Mål	Tips til undervisningen
	Gå i nærområdet.  Gjøre enkle trafikktegn og observasjoner.	og trafikkoppmerking i skolens nærområde.  - Elevene skal bli trygge på hvor og hvordan man best kan gå trygt i nærområdet. - Elevene skal ha kunnskap om trafikkregler for gående.  - Elevene skal bli bevisst på hvor det kan oppstå trafikkfarlige situasjoner.	- Bruke trafikkskiltene vi har på skolen i opplæringen. - 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>  Se filmer på Youtube: - «Askeladden lærer prinsessa å bruke refleks» - «Natt og dag» (Filmene ligger på <a href="http://www.tryggtrafikk.no">www.tryggtrafikk.no</a> – nederst på siden om Refleks).

Trinn	Hovedaktivitet	Mål	Tips til undervisningen
4. trinn	Grunnleggende begynneropplæring på sykkel med fokus på <b>trafikkregler, skiltgjenkjenning og hjelmbruk.</b>	- Elevene skal ha gode kunnskaper om hvordan de skal ferdes som syklister i trafikken. - Elevene skal ha kunnskap om relevant teori i trafikken. - Elevene skal kjenne til ulike trafikkskilt og hva de betyr. - Eleven skal kunne se seg selv som trafikant i samspill med øvrige i trafikken.	- Gjennomgå relevant teori og gjennomføre teoretisk prøve fra Trygg Trafikk – Sykkelp prøve 1 (høst – vinter). - Trene på sykkelferdigheter jf. opplegg fra Trygg Trafikk i oppmerket løype i skolegården f.eks. i gymtimer (vår). - Gjennomføre Sykkelp prøve 1 i samarbeid med Politiet (vår). - Politiet sjekker og godkjenner sykler parallelt med at elevene gjennomfører sykkelp prøve 1 (vår). - Gjennomføre praktisk sykkelp prøve i trafikken i nærområdet – <b>Sykkelp prøve 1</b> , for 4.-5.trinn).
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.	- Elevene skal ha gode kunnskaper om hvordan de skal ferdes som syklister i trafikken. - Elevene skal ha kunnskap om relevant teori i trafikken. - Elevene skal kjenne til ulike trafikkskilt og hva de betyr. - Eleven skal kunne se seg selv som trafikant i samspill med øvrige i trafikken. - Elevene skal ha fokus på å ta hensyn til andre i trafikken.	- Gjennomgå relevant teori og gjennomføre teoretisk prøve fra Trygg Trafikk – Sykkelp prøve 1 (høst – vinter). - Trene på sykkelferdigheter jf. opplegg fra Trygg Trafikk i oppmerket løype i skolegården f.eks. i gymtimer (vår). - Gjennomføre Sykkelp prøve 1 (vår). - Gjennomføre praktisk sykkelp prøve i trafikken i nærområdet – <b>Sykkelp prøve 1</b> , for 4.-5.trinn).  - Gjennomføre en dagstur på sykkel.

Trinn	Hovedaktivitet	Mål	Tips til undervisningen
6. trinn	<p>Repetisjon om trafikkopplæring på sykkel med fokus på <b>trafikkregler, skiltgjenkjenning, hjelmbruk og blikkontakt</b> med andre trafikanter.</p> <p>Gjennomføre sykkelturner i regi av skolen til aktuelle mål i nærområdet.</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjennomgå relevant teori og gjennomføre teoretisk prøve fra Trygg Trafikk – Sykkelprøve 2 (høst – vinter).</li> <li>- Trene på sykkelferdigheter jf. opplegg fra Trygg Trafikk i oppmerket løype i skolegården f.eks. i gymtimer (vår).</li> <li>- Gjennomføre Sykkelprøve 2 (vår).</li> <li>- Gjennomføre praktisk sykkelprøve i trafikken i nærområdet – <b>Sykkelprøve 2</b> for, 6.-7.trinn).</li> <li>- Gjennomføre en dagstur på sykkel.</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 trafikkteillinger – 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 trafikkteillinger.</li> <li>- Elevene skal registrere trafikkfarlige steder i nærmiljøet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjennomgå relevant teori og gjennomføre teoretisk prøve fra Trygg Trafikk – Sykkelprøve 2 (høst – vinter).</li> <li>- Trene på sykkelferdigheter jf. opplegg fra Trygg Trafikk i oppmerket løype i skolegården f.eks. i gymtimer (vår).</li> <li>- Gjennomføre Sykkelprøve 2 (vår).</li> <li>- Gjennomføre praktisk sykkelprøve i trafikken i nærområdet – <b>Sykkelprøve 2</b> for, 6.-7.trinn).</li> <li>- Bruke regneark og/ eller andre digitale hjelpemidler til å bearbeide innhentet statistikk for å dokumentere og bedre trafikkforhold. Presentere i fellessamling?</li> <li>- Gjennomgå grunnleggende førstehjelp i kroppsøvingstime.</li> </ul>

## Aktivitet på SFO

Base	Klassetrinn	Aktivitet	Tips til aktivitet
Solsikka	1. + 4.	- Elevene skal gå trygt i stor gruppe på tur.	- Gå-trening i nærmiljøet. - Ha kunnskap om skilt som markerer fotgjengeroverganger.
Solan	2. + 3.	- Elevene skal gå trygt i stor gruppe på tur.	- Gå-trening i nærmiljøet. - Ha kunnskap om skilt som markerer fotgjengeroverganger og andre skilt i nærmiljøet. Lære om trafikkregler.

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

Hvor	Hvordan	Vurdering av ruta	Google maps:
Rådhusparken	Gå	Tilgjengelig fortau/fotgjengerfelt	
Grønn campus	Gå	Tilgjengelig fortau/fotgjengerfelt	
Lørenskog kulturhus	Gå/sykle	Tilgjengelig fortau/fotgjengerfelt	
Tennishallen/ishallen	Gå	Tilgjengelig fortau/fotgjengerfelt	
Biermannskogen	Gå	Tilgjengelig fortau/fotgjengerfelt	
Thurmannskogen	Gå	Tilgjengelig fortau/fotgjengerfelt	
Sørlihavna	Gå/sykle	Tilgjengelig fortau/fotgjengerfelt	
Rolvrud stadion	Gå/sykle	Tilgjengelig fortau/fotgjengerfelt	

## Aktuelt materiell til bruk i trafikkopplæringen

### Utstyr:

- To TL-bager med skilt, markører, kjegler og lærerveiledning (på hovedlageret)
- Materiell fra Trygg Trafikk til Sykkelprøve 1 – 2
- Sykkelkort (deles ut til elever som gjennomfører og mestrer begge sykkelprøver (fra 5. klasse)
- 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.barnastraffikklubb.no](http://www.barnastraffikklubb.no)
- [www.sykkeldyktig.no](http://www.sykkeldyktig.no)

## Filmer fra Trygg Trafikks youtube-kanal:

- [Sykelopplæring – foreldrefilm om sykkelsjekk](#)
- [Sykelopplæring – foreldrefilm om praktiske øvelser](#)
- [Sykkelfilm – sykle sammen](#)
- [Sykelprøven i skolegården](#)
- [Sykelprøven 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)