

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 spill 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 sjølvberging i vatn»

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Innledning	3
Trafikkopplæring ved Ski skole.	3
Generelt for 1-7.trinn	4
1. trinn	5
2. trinn	6
Gåløype og refleksavtale.....	6
3. trinn	7
Refleksdemonstrasjon og refleksavtale	7
4. trinn	8
Sykelopplæring og refleksavtale	8
5. trinn	9
Sykkelløype	10
6. trinn	10
Betydningen av sikkerhetsutstyr og trafikktelling	10
7. trinn	11
Trafikkopplæring — trafikktelling i nærområdet	11
Vedlegg 1. trinn	12
Vedlegg 2. -4. trinn	13
Vedlegg 2 trinn	13
Informasjonsskriv til foreldrene som har ansvar for opplegget gåløype 2. trinn.....	14
Postbeskrivelse — observasjon/spørsmål/prikkbelastning	14
Vaktliste for gåløype	16
Idé til brev som sendes ut til foreldrene	17
Kart med gåløype.....	18
Startkort gåløype Ski skole.....	19
Vedlegg 3.trinn	20
Reflekskveld	20
Vedlegg 4. trinn	22
Sykelprøven 4 trinn	23
Opplegg for gjennomføring av sykkelprøven	23
Forslag til invitasjon til sykkelprøven	24
Gjennomgang før sykkelrunde i Ski	25
Krav til sykkelen	26
Bremser	26
Vedlikehold av sykkelbremser	26
Postbeskrivelse sykkelprøven	27
Sykelkart 4. klasse	28
Sykelprøve 4. klasse	29
Instruktørveiledning	29
Sykelprøve 4. klasse	30
Vedlegg 5. trinn	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Vedlegg 6. trinn	33

Sykkelløp for 6.trinn.....	31
Sykkelløype	32
Vedlegg 7. trinn	33
Trafikkopplæring i nærmiljø for 7. trinn	34
Skjema for registrering av trafikkfarlige steder i nærmiljøet	35
Rutiner for sikkerhet på tur Ski skole	36

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 trafikkansvarlige 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 trafikkansvarlige 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 www.trafikkogskole.no 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. Sykkelhjelme og bilbelte.
- 7.trinn: Kartlegging av trafikkfarlige steder i nærmiljøet.

Generelt for 1-7.trinn

Refleksbruk konkurranse.

Det gjennomføres refleksbruk-konkurranse. FAU gir kr.500.- 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 sykkelhjelme til og fra skolen og på sykkelturer 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) før dere gjennomfører arrangementene for å få medieoppmerksomhet og fokus på trafikksikkerhet for våre elever.

1. trinn

Refleksavtale og lære å bli sikre fotgjengere

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.

Undervisningsmaterieill:

www.trafikkogskole.no

www.barnastrafikkclubb.no

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 reflekstelingen.

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. Opplegget 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

Undervisningsmaterieill:

www.trafikkogskole.no

www.barnastrafikkclubb.no

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

Når opplegget er gjennomført, kom med tilbakemeldinger med ris/ros til trafikklærer slik at vi kan forbedre opplegget 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 og sjåfører.

Kriterier for måloppnåelse:

- Elevene vet hvorfor det er viktig å bruke refleks.

Undervisningsmaterieill:

www.trafikkogskole.no

www.barnastrafikkklubb.no

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

Sykelopplæring 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 syklister
- Kjenner til trafikkreglene for syklister
- Bruke sykkelhjelmer som sitter riktig.

Undervisningsmaterieell:

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

Sykkel — 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.

Undervisningsmaterieill:

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 — trafikkteiling i nærområdet

Mål for trinnet:

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

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.

Undervisningsmaterieil:

www.trafikkogskole.no

Vedlegg 1. trinn

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

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

Informasjonsskriv til foreldrene som har ansvar for opplegget gåløype 2. trinn

Gjennomføres våren i 2.

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 voksne.

Ta evt. kontakt med de andre gruppene, de har fått det samme skrivet som dere. Det skal følges en fastsatt rute i Ski, skolen,- Kirkeveien, Jembaneveien, Åsenveien, Sanderveien, totalt 14 veikrysninger (Se kart) Det må tas hensyn til evt. pågående byggeprosjekter som påvirker trafikkbildet.

Forslag til gjennomføring.

Start fra skolen klokken 18.00. Husk refleksvestene. Elevene går to og to, turvenner kan brukes gå med 2 min. mellomrom. Foreldrene — 13 stk.- står på fastsatte steder som sjekkpunkter (observere hvordan gruppene oppfører seg i trafikken og stiller noen spørsmål) eller være sikkerhetsvakter. Det kan være ønskelig at politiet er på skolen ved oppstart. Kan en i foreldregruppen brukes? Hvis ikke kan politiet kontaktes. Det kan være et lite opplegg for elevene på skolen før det er deres tur til å gå. (ute: ball, slengtau... inne: tegne spill.. ..) 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 denne gåturen med et sosialt treff, eks. kveldsmat på skolen.

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

Totalt trengs det ca. 18 foreldre i aktivitet denne dagen. Husk at postmannskapet må vite hvor mange grupper som går, eller hvem som går sist så de vet når de er ferdig.

Lykke til! . Er det noe dere lurer på så ta kontakt med trafikkansvarlig Heidi Johannesen på telefon 99739232

Postbetrivelse — observasjon/spørsmål/prikkbelastning

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 som kan lånes av skolen. Dersom det oppdages trafikkfarlig atferd som representerer en fare for elevene, må dere 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	Sikkerhetsvakt.		
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? Følger de med på om biler kjører ut fra Ski stasjon?		0 - 3
9	Gir elevene bilene tid til å stanse? Går de rett over veien?		
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 for gåløype

Her må stedene forandret ut fra dd butikker, by- og trafikkbilde.

POST	STED	VAKT FORELDRENE TIL	ARBEIDSOPPGAVER
1	Brakkene ved hovedinng.		Start
2	Maskinservise		Observatør
3	Ved bussholdeplassen		Observatør
4	Ved ungdomsskolen		Observatør
5	Ved Næssbygget		Sikkerhetsvakt
6	Ved Fame foto		Sikkerhetsvakt
7	Lyskrysset før Ski taxi		Observatør
8	Syd for Ski taxi		Observatør
9	Stasjonsbakeren/Ski storsenter		Observatør
10	Utenfor Lampemagasinet		Sikkerhetsvakt
11	Ved Ekspert		Observatør
12	Ved Rema 1000		Observatør
13	Rundkjøring i Sanderveien		Observatør
14	Ved Odd Fellow		Sikkerhetsvakt
15	Lyskrysset i Sanderveien		Observatør
16	I skolegården		Mål

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

OBLIGATORISK GÅLØYPE I SKI SENTRUM



FOR 2A

Oppmøte: Ski skole

Tid: kl.18.00 — 20.00

Ta på refleksvest

Elevene skal gå ruta sammen med lærer i skoletiden tirsdag 23 april og denne kveldens arrangement er en "prøve" på at de har hatt med seg det de skal. Vi starter i skolegården med at politiet snakker litt om trafikksikkerhet. Det deles samtidig ut arbeidsmaterieell til foreldrene som skal stå på post.

Arrangements-komiteen svarer gjerne på spørsmål ang. postoppstilling og lignende. Deretter går vaktene på post og barna finner den de skal gå sammen med og stiller seg på rekke. De får utdelt startkort av pappaen til Kari.

Det er ønskelig at foreldre som ikke skal stå på post, hjelper til med å organisere elevene på skolen.

Vaktene observerer hvordan gruppene oppfører seg i trafikken og stiller noen enkle spørsmål.

Noen foreldre er kun sikkerhetsvakter. Alle vaktene skal være synlig for elevene.

Når alle de ti gruppene har passert går vaktene tilbake til skolen.

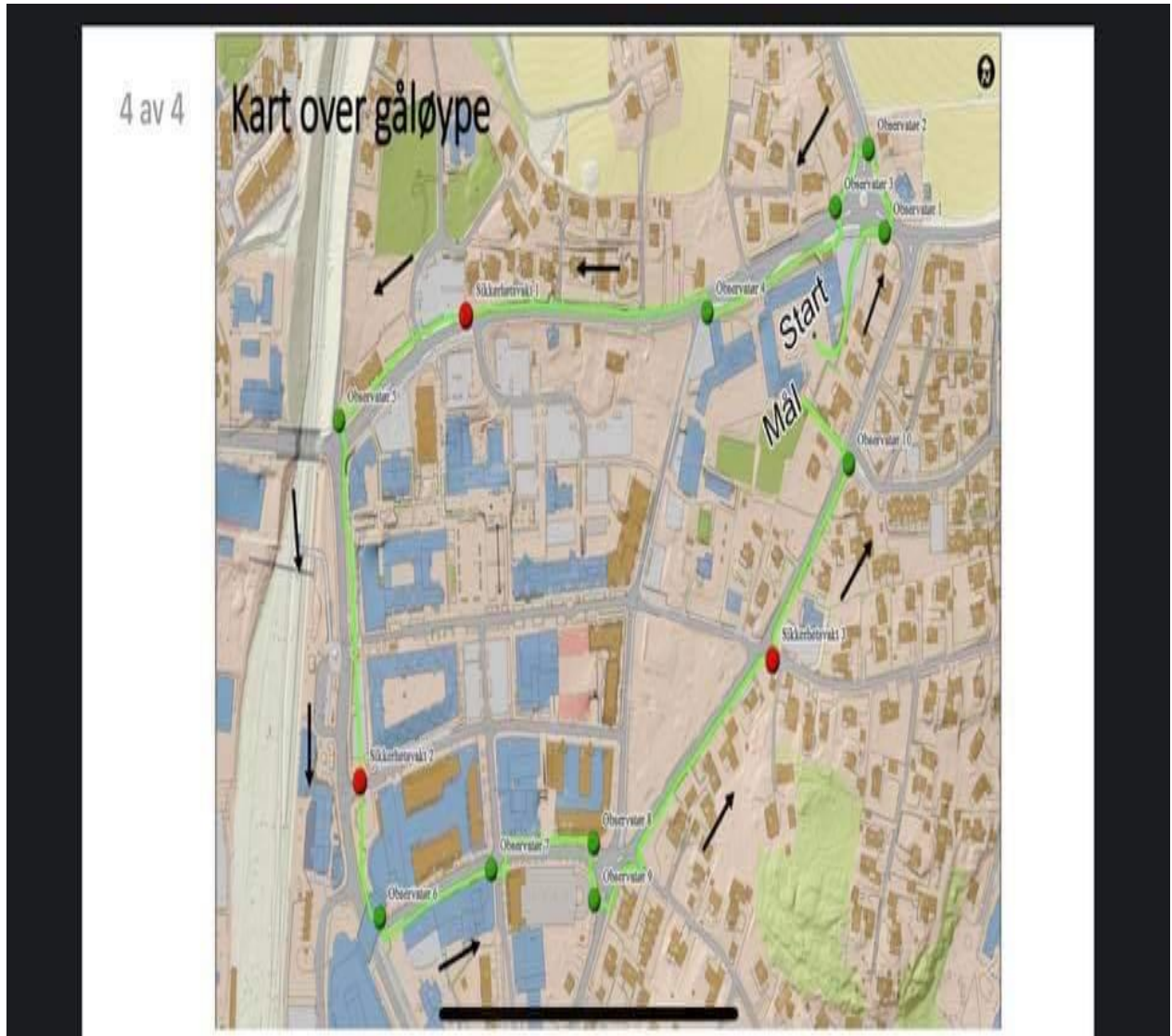
Etter hvert som gruppene kommer tilbake på skolen samles vi på 2a sitt rom til felles kveldsmat.

Alle familiene tar med ett smørbrødfat til felles kveldsmat + drikke til elevene.

Evt. Spørsmål kan stilles til pappaen til XXXX på tif:

Hilsen foreldrene i familiegruppa Blåmeis.

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



Startkort gåløype Ski skole

Skrives ut og deles ut til hvert elevpar

ELEVER _____

POST	SIGNATUR	PRIKKER
1	Start	
2		
3		
4		
5	Sikkerhetsvakt	
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

Reflekskveld

Det må sjekkes med Statens Vegvesen at det ikke foregår mørkekjøring for trafikkskolene i området den aktuelle dagen.

Øvelsen skjer fra Langhus skole i retning Eikjol/Solborg.

Løypa må merkes med skilt om at mørkedemonstrasjon pågår. Skilting må gjøres i begge ender av løypa.

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

Sørg for at bilene starter med 4-5 min. mellomrom

Barna blir kjørt i biler av foreldrene. Markører er foreldre.

Postmannskapet markerer sin post med bruk av varseltrekant.

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 avstad 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.

Post 1 ca 800 m. fra Langhus skole.

Markører 1 person med refleksvest
 1 person med "dinglerefleks"/ refleksbånd
 1 person uten refleks, svartkledd

Bil/barn Stopper ved postskiltet m/nærlys.
 Hvor mange personer ser barna krysse veien.
 Kjør sakte nærmere, hvor nære er dere før alle ser alle?

Post 2 1,8 km. fra Langhus skole

Markører 1 sykkel helt uten refleks med en svartkledd person.
 1 sykkel med lys og eikerefleks
 Syklistene starter ca i 100m fra postskiltet og sykler mot bilen.
 Det må sykles rett mot bilen og på kryss av veien så eikerefleksene
 synes. Ca20 m. Før bilen snur syklene og sykler tilbake igjen, se
 baklys/reflekser.

Bil/barn Stopp ved postskilt m/nærlys. Hvor mange sykler ser dere? Hva er
 forskjellen på syklene , bemerk eikereflekser.

Post 3 2.9 km. Fra Langhus skole

Markører 1 pers.m/ refleksvest
 1 pers. m/ refleks
 1 pers. helt svartkledd
 Markørene går mot bilen med god avstand seg i mellom.
 Når bilen blinker med blinklyset en gang stopper personen med
 refleksvest. Neste gang bilen blinker stopper den med refleks til slutt
 den svartkledde. Bli stående til bilen har kjørt forbi.

Bil/barn Stopp ved postskiltet bruk nærlys.
 Blink ett blink med blinklyset når dere ser den refleksklede
 Blink en gang til når dere ser neste o.s.v.
 Kjør deretter sakte forbi og legg merke til hvor mye lenger avstand det
 er til de med refleks.

Post 4 4.2 km. Fra Langhus skole

Markører Dere sitter i bilen 2-300 meter fra postskiltet
 sett på fullt lys så elevene i bilen kan "lese"
 (de ser og tror de blir sett). Slukk så alle lys tre personer går ut av bilen
 og står der.
 1 hvitkledd
 1 med refleksvest
 1 svartkledd

Bil/barn Stopp ved postskiltet
Når markørbil har på fult lys, vi ser dem ser de oss?
Når markørbil slukker alle lys vent i 10 sek kjør sakte mot bilen med
nærlys. "du tror du blir sett men ser at du ikke blir sett
(ca.110 m.ser refleks ca.30m.ser mørkkledd, 22m/sek i 80km)

Vedlegg 4. trinn

Se refleksavtale, vedlegg 2. -4. trinn

Sykkelprøven 4 trinn

Opplegg for gjennomføring av sykkelprøven

Viktig

Alle gruppene på samme trinn bør samkjøre sykkelprøven til i hvert fall samme uke, dette pga oppmerking i skolegården. Det kan bli vel fullt i skolegården hvis man legger arrangementet samtidig for alle gruppene. Viktig at vi unngår vi også at noen grupper kan starte med sykling til/fra skolen tidligere enn de andre.

Forberedelser

- Invitasjon og litt om hvorfor gjør vi dette?
 - Oppmerking av banene i skolegården
 - Gjennomføring av arrangementet
 -
1. Oppmøte og teknisk kontroll av sykkelen
 - Trygg Trafikks kontrollseddel

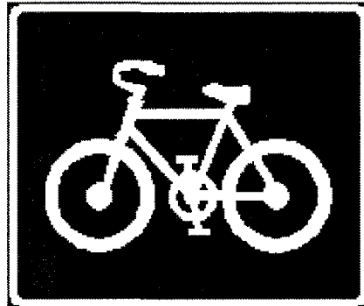
 - Gjennomgang før sykkelrunde — se eget ark
 2. Sykkelrunde i Ski sentrum
 - Se eget løypekart
 3. Ferdighetsdel i skolegården
 - Se instruktør- og elev del som vedlegg til 4 trinn her i planen.
 - Klosser og planker finnes på skolen (ta kontakt med ansvarlig trafikklærer)
 -
 4. Sosialt opplegg
 - Det er ofte hyggelig å ha en sosial del for klassen med f.eks kveldsmat.

Vedlegg:

- forslag til invitasjon til foreldre og elever
- forslag til gjennomgang før sykkelrunde i Ski sentrum
- sykkelprøve, instruktør- og elevdel for ferdighetsdelen
- postbeskrivelse og kart

Forslag til invitasjon til sykkelprøven

Sykkelpøven for gruppe 4B



Hei alle sammen i gruppe 4B, små og store!!

Det nærmer seg sykkelprøven som for vår klasse vil finne sted

24.mai kl 18.00 på skolen.

Ski skole ønsker å gjennomføre sykkelprøve for alle på 4.trinn. Den består av en ferdighetsdel som gjennomføres i skolegården samt en løype i skolens nærområde.

Det hele starter med en sjekk av syklene og det betyr at dere bør ha sett over sykkelen på forhånd — still setet og full luft i dekkene.. . **hjelm er obligatorisk.**

Opplegget er at vi samles på skolen, gjennomfører en teknisk kontroll av sykkelen før gjennomfører sykkelprøven. (ferdighetsdelen). Så sykler vi en liten runde ute i trafikken, før vi igjen kommer tilbake til skolen og spiser kveldsmat.

Det er viktig at alle stiller opp med sykkel og hjelm (også voksne), vi trenger postmannskap både ute i trafikken og på skolen for å klare å gjennomføre dette. Opplegg for dette vil bli utdelt i barnas postkasse før den 24.mai.

Alle elevene får et sykkelkort for gjennomført sykkelprøve, men det er opp til foresatte om elevene får sykle til skolen.

Med vennlig hilsen.

Gjennomgang før sykkelrunde i Ski

Teknisk gjennomgang av hver enkelt sykkel:

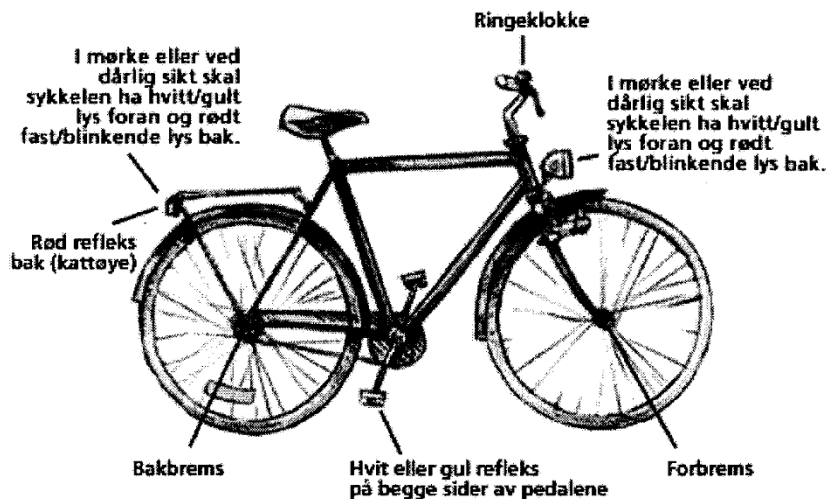
- Trygg trafikk — sykkelkontroll
 - Viktigst er:
 - Bremses
 - Reflekser
 - Sykkelhjelm
 - Seteinstilling
 - Ringeklokke

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!

Krav til sykkelen

Det er påbudt med en del utstyr på sykkelen, blant annet sykkelbjelle, reflekser og to separate bremsers. Finn ut om din sykkel tilfredsstillter kravene!



Dette utstyret skal du ha på sykkelen:

Bremser

Sykkelen skal ha minst to separate bremsers som virker uavhengig av hverandre, slik at sykkelen kan stanses på en sikker, effektiv og hurtig måte. Den ene bremsen skal virke på forhjulet og den andre på bakhjulet.

Vedlikehold av sykkelbremsers

Bremserne skal virke med en gang du begynner å bremse. Bruk derfor bremsehåndtakets strammeskruer til å etterstramme wiren jevnlig. Bremserne skal verken "henge" eller gå tregt, ha derfor litt olje i wirestrømpen når det trengs. Pass også på at bremseklossene på felgbremsers ikke er for nedslitte. De skal i hvileposisjon være ca. 2 mm fra felgen. De skal "ta" midt mot felgen når du bremser, aldri mot selve dekket. Bremseklosser bør skiftes når de blir for slitt.

Lys, refleks og sykkelbjelle

Sykkelen skal ha rød refleks bak og gul eller hvit refleks på begge sider av pedalene. Det er nå tillatt å bruke refleksbånd rundt leggen i stedet for pedalrefleks. Dersom sykkelen brukes i mørke eller vær med dårlig sikt, skal den ha lykt foran med hvitt eller gult lys og lykt bak som gir rødt lys. Det er nå tillatt med blinkende lys foran. Husk at refleksene mister det meste av sin effekt dersom de er dekket av skitt og søle. Vask derfor av refleksene når du ser at det trengs. Når du sykler i mørke eller vær med dårlig sikt, er en refleksvest og en diodelykt som kan festes på armen effektivt når du vil bli sett av bilistene. Sykkelen skal også ha en signalklokke. I følge forskrift om krav til sykkel er annet varslingsapparat forbudt.

Postbeskrivelse sykkelprøven

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 —

POST1i ved lyskrysset — Sanderveien krysses og det sykles opp bakken til fotgjengerfelt i krysset mot Kirkeveien —

POST 2. Det sykles til kryss ved skolebrakkene (tidligere 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

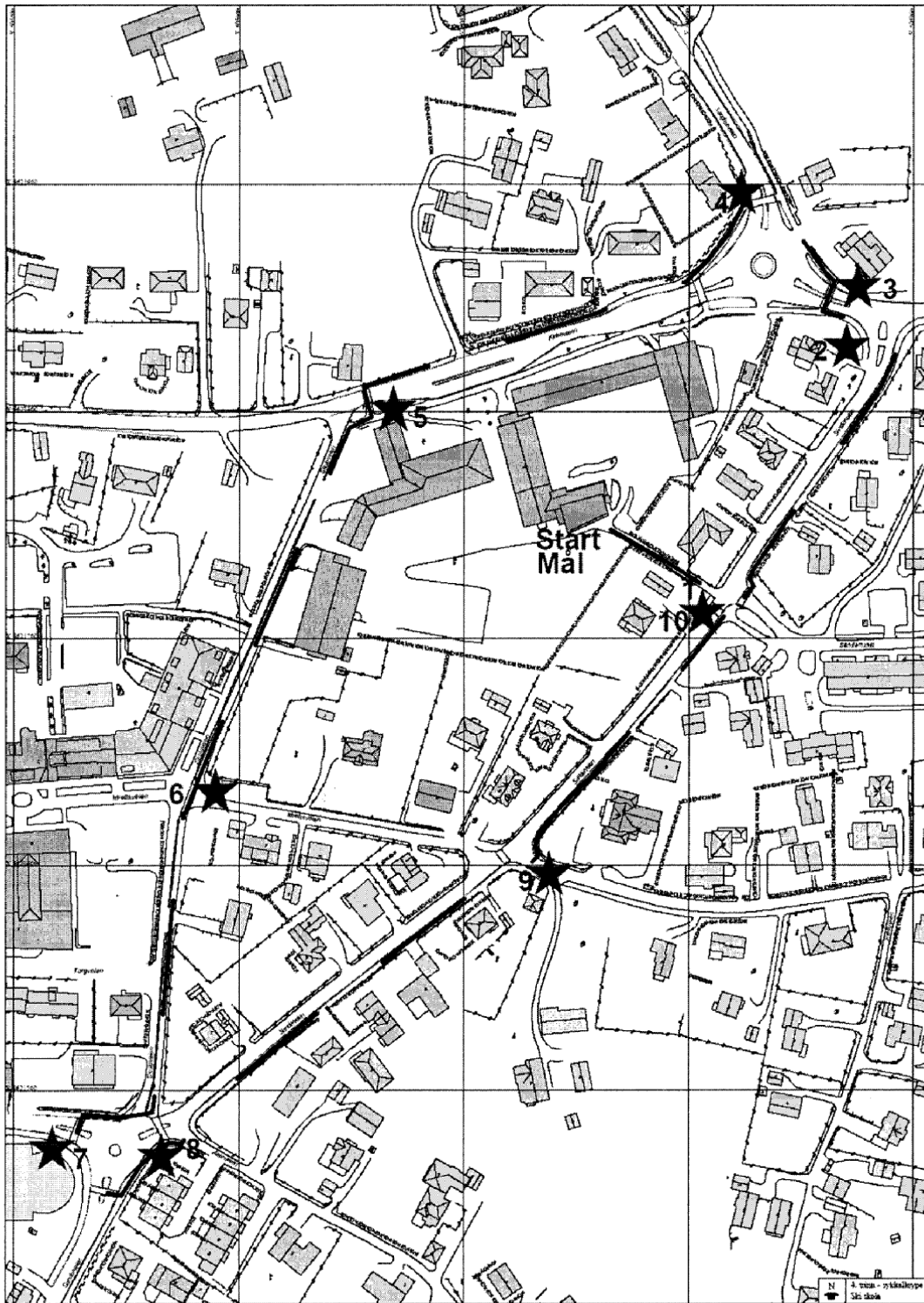
POST 8(høyre side). Det sykles opp Sanderveien på høyre side

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.

Se kart neste side.

Sykelkart 4. klasse. Må tilpasses Ski trafikkbilde.





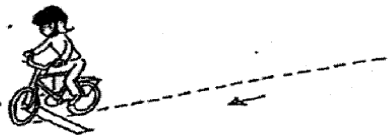
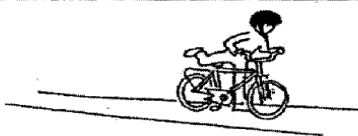



Sykkelpøve 4. klasse

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.

<p>1. Forhjul og bakhjul skal passere på hver side av klossene uten å berøre eller velte klossene. Du får ikke sette ned foten.</p>	<p>Oppgave nummer 1 og 2 gir trening i å beholde kontrollen over sykkelen på steder du må sykle sakte rundt hindringer.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bruk lavt gir. 2. Brems lett med forbremsen mens du trår med jevnt trykk på pedalene. 3. Styr rolig.
<p>2. Du skal sykle slalom mellom klossene, uten å berøre klossene eller sette ned foten.</p>	
<p>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.</p>	<p>Oppgave nummer 3 og 4 lærer deg hvordan du skal snu uten å miste kontrollen over sykkelen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>4. Du skal sykle inn porten, følge sirkelen og ut igjen. Du får ikke sette ned foten eller komme bort i sirkellinjen.</p>	
<p>5. Du skal sykle med "vanlig" hastighet frem og stoppe med et hjul på hver side av stoppmarkeringen.</p>	<p>Øvelsen lærer deg å bremse riktig og beregne bremselengde.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trykk bremsen rolig inn, ikke bråbrems.
<p>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.</p>	<p>Øvelsen gir trening i å stoppe på planlagt sted, se deg tilbake og starte uten å vingle.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>7. Du skal sykle over planken/ vippeplanken med begge hjul uten å sette ned foten.</p>	<p>Øvelsen gir trening i balanse samt å takle "overraskelsen",</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skal gjennomføres i normalt til rolig tempo.

OPPGAVER		FULLFØRT =
<p>Forhjul og bakhjul skal passere på hver side av klossene uten å berøre eller velte klossene. Du får ikke sette ned foten.</p> 		1.
 <p>Du skal sykle slalom mellom klossene, uten å berøre klossene eller sette ned foten.</p>		2.
<p>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.</p> 		3.
 <p>Du skal sykle inn porten, følge sirkelen og ut igjen. Du får ikke sette ned foten eller komme bort i sirkellinjen.</p>		4.
<p>Du skal sykle med "vanlig" hastighet frem og stoppe med et hjul på hver side av stoppmarkeringen.</p> 		5.
 <p>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.</p>		6.
<p>Du skal sykle over planken/ vippeplanken med begge hjul uten å sette ned foten.</p> 		7.

Til elevene

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

Vedlegg 5.trinn Sykkelløp for 5.trinn. Må tilpasses Ski sentrums trafikkbilde.



Sykkelløype:

Ski skole — Ski u.s — Rådhuset — Ski stasjon - Vestveien — Åsveien — Statoil — Åsenveien — Ski vgs — Idrettsvegen — Ski skole

Oppgave	Beskrivelse	Sted	Utstyr	Antall Medhj.
---------	-------------	------	--------	---------------

1	Sykling i ring , radius 1,5 meter. 3 runder uten å sette foten i bakken eller kjøre utenfor ringen.	Ungdoms-skolen	Snor 1,5 m + kritt	1
2	Sinkesykling mellom to parallelle streker, 10 m, avstand 40 cm, tid: minimum 14 sek.	Parkplass ved Rådhuset	Måleutstyr + stoppeklokke	1
3	Sykle gjennom to porter , bredde 80 cm, avstand 3 meter. Ikke berøre portene eller sette foten i bakken.	Ski torg, foran Rådhuset	Måleutstyr + porter	1
4	Bremseprove. Sykle med bra fart, bremse slik at sykkelen stopper med ett hjul på hver side av strek. Stedet for streken markeres med en stein, kjegele eller lignende.	Parkerings-plass langs Vestveien	Kjegler?	2
5	Vippeplanke , Lang planke med tverrplanke som skaper vippepunkt. Husk avstand mellom deltakerne.	Parkerings-plass langs Vestveien	Planke 3 m + planke 0,5 m	1
6	Fotgjengerfelt , Stå skjult, og stopp elever som ikke går av sykkelen for å trille den over fotgjengerfeltet (Disse rar anmerkning på startkortet.)	Ved Meny (Bjoner)		1
7	Fotgjengerfelt 2 , rettlid elevene ved fotgjengerfeltet (hvis nødvendig)	Ved Statoil fra undergangen		1
8	Balanseprøve , klosser på bord. Kloss nr 1 settes opp nå nr. 2, kloss nr. 3 settes på nr. 4 mens eleven sykler sakte forbi, ingen fot i bakken	Parkplass v. Statoil	Bord og 4 klosser	2
9	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
10	Slalåm/balanse , porter av kjegler, avstand ca. 2 meter, fallende bredde: 35-30-25-20-15 cm. Ikke berøring av portene, ta inn startkort, be elevene parkere sykkelen og gå til samlingspunkt (eks klasserommet)	Ved skolen	12 kjegler	1

Vedlegg 6.trinn

Vedlegg 6. trinn Skjema for telling av bilbeltebruk og bruk av sykkelhjelme for utskrift og kopiering

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

Sett en strek for hver person som bruker bilbelte eller sykkelhjelm 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.