

Plan for trafikksikkerhet ved Bjerkvik skole



Innholdsfortegnelse

| | |
|--|----------|
| Innholdsfortegnelse | 2 |
| 1.0 Formål | 3 |
| 2.0 Målsetting | 3 |
| 3.0 Tiltak | 3 |
| 4.1 Mål for opplæringen | 4 |
| 4.2 Trygg trafikk anbefaler følgende: | 4 |
| 5.0 Ressurser | 5 |
| 5.1 Forskrift for kjørende og gående trafikk (trafikkregler) | 5 |
| 6.0 Rutiner Bjerkvik skole | 5 |
| 7.0 Generelt | 6 |
| 7.1 Risikovurdering (eget skjema under lenker) | 7 |
| 8.0 Lenker | 8 |

1.0 Formål

Det vises til §5 i “Ordensreglement for elever i kommunal grunnskole i Narvik Kommune”, Kapittel 9A i opplæringsloven og forskrift til opplæringsloven § 12-1, punkt c. Bjerkvik skole har en egen plan for trafikksikkerhet og forventer at elevene følger trafikregler i henhold til Vegtrafikkloven.

Der det er mulig bør elevene gå til skolen. Fysisk aktivitet gjør barnet mer opplagt til skolen. Er det flere som går, blir det færre biler på skoleveien. Det gjør skolens nærmiljø tryggere og triveligere. Foreldrene kan selv bestemme når barna kan sykle til skolen, men Bjerkvik skole anbefaler å bruke Trygg Trafikk sine råd om at barn bør være 10-12 år gamle før de sykler alene i blandet trafikk. Sykkelhjelm skal brukes i skoletiden og det oppfordres til at elever bruker sykkelhjelm også på skoleveien.

2.0 Målsetting

Bjerkvik skole har som mål at ingen elever eller voksne tilknyttet skolen skal bli skadet eller drept i trafikken.

For å sikre at skolen oppfyller dette målet må:

- Alle elever ha kunnskaper, ferdigheter og positive holdninger til ansvarlig ferdsel i trafikken.
- Foresatte bidra med gode holdninger og trafikksikker utrustning av elevene. Foresatte har et særlig ansvar for at hente- og bringesituasjoner ved skolen skjer på en forskriftsmessig og god måte.
- Ansatte bidra med kunnskap, ferdigheter og gode holdninger ifbm trafikksikker ferdsel.

3.0 Tiltak

Bjerkvik skole har trafikkopplæring på alle trinn ved skolen.

- FAU og foreldrerådet samarbeider med skolens ansatte om holdningsskapende tiltak.
- Foresatte skal bidra til at barna bruker refleks, hjelp og godkjent sykkel.
- Foresatte oppfordres til aktsomhet i hente- og bringesituasjoner på skolens parkeringsplass.

- Trafikksikkerhet og ferdsel i trafikken tas opp jevnlig på foreldremøter.
- Det deles ut oransje/grønne sekker med innebygget refleks til alle 1. klassinger ved skolen, før skolestart.
- Det deles ut reflekser til skolen av Veg og Park årlig, eller med jevne mellomrom.
- Plan for trafikksikkerhet gjennomgås med Samarbeidsutvalget og vedtas der.

4.0 Om trafikkopplæring

Opplæringsloven sier at alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø, som fremmer helse, trivsel og læring. Læreplanverket LK20 sier følgende i [overordnet del](#):

Skolen skal sørge for at menneskeverdet og de verdiene som støtter opp om det, legges til grunn for opplæringen og hele virksomheten.

Trafikkopplæring tar utgangspunkt i menneskerettighetene, og i menneskets ukrenkelige og unike verdi, og Bjerkvik skole følger anbefalinger fra [Trygg trafikk](#)

4.1 Mål for opplæringen

Overordnet mål:

Det skal være trygt å sykle og gå.

Strategiske mål:

- Syklende og gående elever har risikoforståelse.
- Elever bruker refleks.
- Syklende elever bruker hjelm og lys

4.2 Trygg trafikk anbefaler følgende:

- 1.trinn: Trafikktrening i skolens nærområde.
- 2.trinn: Enkle trafikkregler på skoleveien.
- 3.trinn: Undersøkelser av egen skolevei, tellinger og registreringer.
- 4.trinn: Trafikkregler, forberedende sykkelopplæring, enkel teori og trening i trygge omgivelser og trening på sykkel i enkel trafikk sammen med voksne.
- 5.trinn: Trening på sykkel i enkel trafikk, sammen med voksne.
- 6.trinn: Teori og trening på sykkel i krevende trafikk.
- 7.trinn: Selvstendig sykling i trafikken.

[Relevante kompetansemål](#) (LK20)

[Trinnvis plan trafikkopplæring](#)

5.0 Ressurser

[Trafikkregler for fotgjengere](#)[Syklende - de viktigste sykkelreglene](#)

5.1 Forskrift for kjørende og gående trafikk (trafikkregler)

<https://lovdata.no/forskrift/1986-03-21-747>

6.0 Rutiner Bjerkvik skole

Informasjon til elevene om trygg ferdsel i trafikken på skoleveien og rundt skolen.

- Informasjon til foresatte om farene ved hente- og bringesituasjoner
- Informere foresatte om skolens trafiksikkerhetsplan på foreldremøter
- Førsteklassinger får utdelt refleksvester på høsten
- Informere om at øving på trafiksikker ferdsel skjer i nærområdet og på turer
- Trening på ferdsel i nærområdet på turdager for de yngste elevene
- Trening på ferdsel på turdager for de eldste elevene
- ALLE lærere som tar med seg klasser på tur må levere en [risikovurdering](#) før avreise og gjennomføre "[Rutine for turer](#)".

ROS-analysen leveres til rektor.

- ✓ Beskrivelse av turløype
- ✓ Beskrivelse av potensielle farer/ risikoer
- ✓ Beskrivelse av tiltak som gjøres for å minske risiko
- ✓ Kontaktinformasjon.

| | |
|-----------------------|---|
| August/ september | <ul style="list-style-type: none">● Informasjon på hjemmeside om trafiksikker skole (skolens plan)● Holdningsskapende samtaler med elevene på skolen om trygg ferdsel i trafikken● Informasjon til foresatte om hente- og bringesituasjoner |
| September/ oktober | <ul style="list-style-type: none">● Utlevering av refleksvester til 1.trinn● Trafiksikkerhet tema på oppstartsmøte med SU/SMU● Trafiksikkerhet tema på foreldremøter● Påminnelse om holdningsskapende samtaler med egne barn om |

| | |
|--------------------|--|
| | <p>ferdsel i trafikken. Sendes ut via Visma Flyt skole og oppdateres på hjemmeside som nyhet.</p> <ul style="list-style-type: none">• Personalet får påminnelse om holdningsskapende samtaler med elevene om trygg ferdsel i trafikken. Fokus på at refleksvest er viktig når mørket kommer.• Markering av refleksdagen |
| Januar/ februar | <ul style="list-style-type: none">• Informasjon til foresatte om hente- og bringesituasjoner• Holdningsskapende samtaler med elevene på skolen om trygg ferdsel i trafikken• Påminnelse om refleksvest sendes til foresatte |
| Juni | <ul style="list-style-type: none">• Neste skoleårs 1. trinn får utdelt skolesekker med innebygde reflekser på "Vårskolen". |
| Hele året | <ul style="list-style-type: none">• Øver på trafiksikker ferdsel på alle klasse- og skoleturer• Holdningsskapende samtaler ifbm klasseseturer• 1. trinn har egne skolesekker med innebygde reflekser. Skolen anbefaler at sekken brukes flere skoleår. |

7.0 Generelt

Alle voksne oppfordres til å ha holdningsskapende samtaler med barna om trygg ferdsel i trafikken. Ansatte skal følge trygg trafikk sine anbefalinger for det enkelte trinn, i arbeidet mot å nå kompetansemålene som er satt i læreplanen.

Fire viktige huskereglene for fotgjengere i trafikken:

Bruk øynene!

Se deg alltid godt for når du er ute i trafikken. Det er ikke alltid biler ser deg, selv om du ser dem.

Bruk ørene!

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

Stopp opp!

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

Bruk refleksvest!

Refleksvesten gjør at du syns godt i dagslys og refleksen vil lyse i mørket når det kommer biler. Når du blir sett, er du tryggere.

7.1 Risikovurdering (eget skjema under lenker)

Risikovurdering:

Skoletur

Ansvarlig lærer: _____

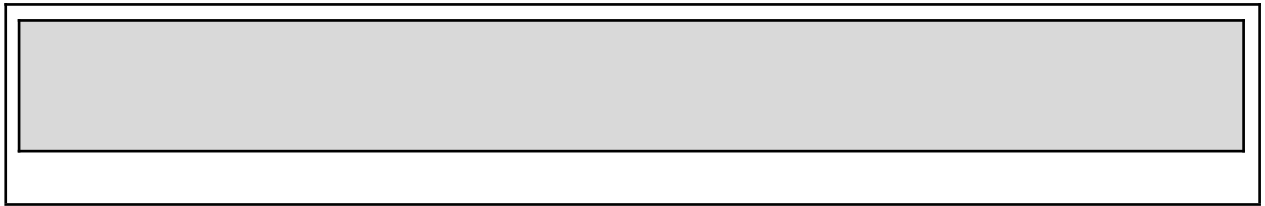
Andre voksne: _____

Beskrivelse av turløype + tidsplan:

Beskrivelse av potensielle farer og risikoer:

Beskrivelse av tiltak som minsker risikoen:

Kontaktinformasjon:



8.0 Lenker

[ROS-analyse skoletur](#)

<https://www.tryggtrafikk.no/>

<https://www.narvik.kommune.no/tjenester/skole-barnehage-og-sfo/skole-og-utdanning/>

<https://sykkeldyktig.no/for-laerere/>

Risikovurdering:

Skoletur

Ansvarlig lærer: _____

Andre voksne: _____

Beskrivelse av turløype + tidsplan:

Beskrivelse av potensielle farer og risikoer:

Beskrivelse av tiltak som minsker risikoen:

Kontaktinformasjon:

Trinnvis plan trafikkopplæring

| Trinn | Hovedaktivitet | Mål | Tips til undervisning |
|---------|---|---|---|
| 1.trinn | Refleks og bruk av refleks og refleksvest. | <ul style="list-style-type: none"> - Elevene skal gå trygt i stor gruppe på tur. - Elevene skal bruke refleksvest på skoleveien og på tur. | <ul style="list-style-type: none"> - Gå-trening i nærmiljøet. - Ha kunnskap om skilt som markerer fotgjengeroverganger. - Demonstrere bruk av refleks. - Bruk av skolens trafikkmateriell. |
| 2.trinn | Refleks og bruk av refleks og refleksvest. Trafikkskilt i nærområdet. Gå i nærområdet. | <ul style="list-style-type: none"> - Elevene skal gå trygt i stor gruppe på tur. - Elevene skal bruke refleksvest på skoleveien og på tur. - Elevene skal ha kunnskap om de vanligste trafikkskiltene og trafikkoppmerking i skolens nærområde. - Elevene skal bli trygge på hvor og hvordan man best kan gå trygt i nærområdet. | <ul style="list-style-type: none"> - Gå-trening i nærmiljøet. - Ha kunnskap om skilt som markerer fotgjengeroverganger. - Demonstrere bruk av refleks. - Bruk av skolens trafikkmateriell. |
| 3.trinn | Refleks og bruk av refleks og refleksvest. Trafikkskilt i nærområdet. Gå i nærområdet. Gjøre enkle trafikktegn og observasjoner. | <ul style="list-style-type: none"> - Elevene skal gå trygt i stor gruppe på tur. - Elevene skal bruke refleksvest på skoleveien og på tur. - Elevene skal ha kunnskap om de vanligste trafikkskiltene 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 | <ul style="list-style-type: none"> - Gå-trening i nærmiljøet. - Ha kunnskap om skilt som markerer fotgjengeroverganger. - Kunne vurdere egen skolevei med tanke på trafiksikkerhet. - Demonstrere bruk av refleks. - Bruk av skolens trafikkmateriell. |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| | | <p>trafikkregler for gående.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevene skal bli bevisst på hvor det kan oppstår trafikkfarlige situasjoner. | |
| 4.trinn | <p>Grunnleggende begynneropplæring på sykkel med fokus på trafikkregler, skiltgjenkjenning og hjelmbruk.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Gjennomgå relevant teori fra Trygg Trafikk. - Trene på sykkelferdigheter jf. opplegg fra Trygg Trafikk i oppmerket løype i skolegården f.eks. i gymtimer. |
| 5.trinn | <p>Repetisjon om trafikkopplæring på sykkel med fokus på trafikkregler, skiltgjenkjenning og hjelmbruk. Gjennomføre sykkelturer i regi av skolen til aktuelle mål i nærområdet.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - Gjennomgå relevant teori og gjennomføre teoretisk prøve fra Trygg Trafikk - Trene på sykkelferdigheter jf. opplegg fra Trygg Trafikk i oppmerket løype i skolegården f.eks. i gymtimer. - Gjennomføre en dagstur på sykkel. |
| 6.trinn | <p>Repetisjon om</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Elevene skal ha gode | <ul style="list-style-type: none"> - Gjennomgå relevant teori fra Trygg Trafikk – |

| | | | |
|---------|--|--|---|
| | <p>trafikkopplæring på sykkel med fokus på trafikkregler, skiltgjenkjenning, hjelmbruk og blikkontakt med andre trafikanter. Gjennomføre sykkelturer i regi av skolen til aktuelle mål i nærområdet.</p> | <p>kunnskaper om hvordan de skal ferdes som syklister i trafikken.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 trafikanter i samspill med øvrige i trafikken. - Elevene skal ha fokus på å ta hensyn til andre i trafikken. | <ul style="list-style-type: none"> - Trene på sykkelferdigheter jf. opplegg fra Trygg Trafikk i oppmerket løype i skolegården f.eks. i gymtimer. - Gjennomføre en dagstur på sykkel. |
| 7.trinn | <p>Repetisjon om trafikkopplæring på sykkel med fokus på trafikkregler, skiltgjenkjenning, hjelmbruk og blikkontakt med andre trafikanter. Gjennomføre trafikkteillinger – farlige steder og trafikkfrekvens. Gjennomgå grunnleggende førstehjelp.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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 trafikanter i samspill med øvrige i trafikken. - Elevene skal ha fokus på å ta hensyn til andre i trafikken. - Elevene skal kunne bruke sykkel som trygt framkomstmiddel i trafikken. - Elevene skal kunne innhente og bearbeide data fra | <ul style="list-style-type: none"> - Gjennomgå relevant teori fra Trygg Trafikk. - Trene på sykkelferdigheter jf. opplegg fra Trygg Trafikk i oppmerket løype i skolegården f.eks. i gymtimer. - Bruke regneark og/eller andre digitale hjelpemidler til å bearbeide innhentet statistikk for å dokumentere og bedre trafikkforhold. - Gjennomgå grunnleggende førstehjelp i kroppsøvingstimer. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | enkle trafikktellinger. - Elevene skal registrere trafikkfarlige steder i nærmiljøet. | |
|--|--|--|--|

Plan for foreldremøter på Bjerkvik skole

Foreldremøtene skal planlegges i samarbeid med foreldrekontakter. Forslag om å ha et formøte enten fysisk eller pr telefon/epost for å sette opp agendaen i fellesskap.

Første del av foreldremøtet er informasjon fra kontaktlærer. Andre del innledes av kontaktlærer i samarbeid med klassekontakter, foresatte deles inn i grupper som drøfter oppsatt tema og/eller trekker dialogkort og drøfter saken som er beskrevet på kortet. Etter gruppearbeidet legger en fra hver gruppe frem det de har drøftet og eventuelt kommet frem til.

Noen saker vil være likt for alle trinnene. Andre saker kan være spesielt for et trinn. Årsplaner og ukeplaner gjøres digitalt tilgjengelig for foresatte og trenger ikke vies mye tid på foreldremøtet.

Før foreldremøtet setter kontaktlærer i samarbeid med klassekontakt sammen grupper av foresatte slik at alle får mulighet til å bli kjent med andre foresatte i klassen. Alternativt kan foresatte trekke bordnummer når de ankommer foreldremøtet.

| Trinn | Vår/ høst | 1.del | 2.del (tema til drøfting i grupper) | Kommentar |
|-----------------------|--------------|--|--|-----------|
| Felles for alle trinn | Høst | Informasjon fra kontaktlærer: <ul style="list-style-type: none">• Spesiell info om fag, nødvendig utstyr elevene må ha med, turer, merking av klær, matpakke, VFS, fraværsrutiner, ordensreglement etc.• Helsefremmende skole• Trafikksikker skole• Leksebevisst skole• §9A og arbeidet mot mobbing, Olweus• Språkbruk• Skolehelsetjenesten og BTI | “Slik skal vi ha det” - arbeid med sosial kompetanse | |
| | Vår | Informasjon fra kontaktlærer: <ul style="list-style-type: none">• Dette har vi hatt fokus på denne terminen.• Generell faglig og sosial status i klassen. | | |

| | | | | |
|------|------|--|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluering av samarbeidet mellom skole og hjem. • Dette vet vi om neste skoleår. <p>Informasjon fra klassekontakter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dette har vært fokus i årets FAU • Er det saker foresatte mener bør få fokus i FAU neste skoleår. • Valg av klassekontakter for neste skoleår. | | |
| 1.kl | Høst | <p>Informasjon fra kontaktlærer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spesiell info om merking av klær, matpakke • Info om frivillige kartleggingsprøver (Udir) for 1.trinn | <p>Vennskap og arbeid mot utenforskap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan kan foresatte legge til rette for at alle barna blir inkludert? • Evt lage en plan for sammenkomster, vennegrupper eller lignende. • Hvordan kan skole og hjem samarbeide best mulig omkring temaet? | <p>Mulig å skrive om helsefremmende skole, trafikksikker skole osv på skolens nettsted og vise til nettstedet på foreldremøtet.</p> |
| | Vår | <ul style="list-style-type: none"> • | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluering om vennskap og utenforskap. Hvordan har det fungert, og bør vi gjøre noe tilpasninger/endringer. | |
| 2.kl | Høst | <ul style="list-style-type: none"> • | <p>Dialogkort om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bursdager • spilletid og aldersgrense for spill • vennskap • samarbeid mellom foresatte | <p>Trine har noen gode dialogkort om dette.</p> |
| | Vår | <ul style="list-style-type: none"> • | <p>Film fra nettstedet for</p> | |

| | | | | |
|------|------|--|---|---|
| | | | <p>Olweus?</p> <p>Film om mobbing og klasse miljø fra PPT?</p> <p>Refleksjonsspørsmål.</p> | |
| 3.kl | Høst | <p>Informasjon fra kontaktlærer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info om obligatoriske kartleggingsprøver (Udir) for 3.trinn | <p>Rollemodeller (Klasse miljø, video og refleksjonsspørsmål fra Redd barna):</p> <p>https://www.reddbarna.no/skole/ingenutenfor/rollemoeller/#for-skole</p> <p>Film 1. "Godt fellesskap i klassen" . Deretter dele foreldrene i grupper og samtalte om 5 refleksjonsspørsmål.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan kan dere foreldre bidra til et godt fellesskap i klassen? » - Hva kan hindre elever og familier i å delta på sosiale treff og arrangementer? Eksempler kan være transport, språk, mat og mangel på tilrettelegging. » - Hvordan kan dere sikre at alle elevene og foreldrene får mulighet til å være med på aktiviteter? » - Har dere forslag til aktiviteter som dere kan gjennomføre med klassen? » - Hvordan ønsker dere å dele informasjon i | <p>Filmene fra Redd barna kan benyttes i flere klasser. Er totalt fem filmer.</p> |

| | | | | |
|------|------|--|--|--|
| | | | foreldregrupper om ting som skjer? Hvordan ønsker dere å få informasjon fra FAU? | |
| | Vår | • | Neste film fra Redd barna? Film fra nettstedet til Olweus? Refleksjonsspørsmål. | |
| 4.kl | Høst | • | Tema utenforskap - evaluere fra foreldremøtet forrige skoleår. | |
| | Vår | • | Neste film fra Redd barna? Film fra nettstedet til Olweus? Refleksjonsspørsmål. | |
| 5.kl | Høst | Informasjon fra kontaktlærer: • Info om nasjonale prøver for 5.trinn | <ul style="list-style-type: none"> • Grense for egen kropp • Innetid, spilletid • | |
| | Vår | • | <ul style="list-style-type: none"> • Nettbruk • Film fra olweus eller Redd barna etc. | |
| 6.kl | Høst | • | <ul style="list-style-type: none"> • Grense for egen kropp • Rusmidler • Nett | |
| | Vår | • | • Film fra olweus eller Redd barna etc. | |
| 7.kl | Høst | Informasjon fra kontaktlærer: • Info om overgangsrutinene og hvordan vi forbereder elevene til ungdomsskoletiden. | <ul style="list-style-type: none"> • Grense for egen kropp • Rusmidler • Nett | Elever som ønsker å gå på en annen ungdomsskole enn den de hører til, tar kontakt med sin barneskole |

| | | | | |
|--|-----|---|---|----------------------|
| | | | | innen 1.desember. |
| | Vår | <p>Informasjon fra kontaktlærer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informasjon om overgangsrutiner, praktisk informasjon og samtykkeskjema. | <ul style="list-style-type: none"> • Repetisjon nett, rusmidler etc (litt fra hva politiet snakket om med elevene i oktober). • Rus | |

TURER/UTFLUKTER

FORARBEID:

Arbeidslag / trinn sørger for å:

- o Gå gjennom eventuelle tidligere vurderinger av tilsvarende aktivitet før planlegging og organisering av opplegget. Gi informasjon til hjemmet.
- o Gi beskjed til inspektør / kontoret i god tid i før utflukten/turen.
- o Følg rutinen for "[Sikkerhet på tur](#)". Ferdig utfylt rutine bringes med på turen.

BUSS:

Som lærer skal du ha fokus på følgende punkter:

- o Informer elevene om hvordan de skal oppføre seg på stoppested og om bord i bussen.
- o Ha full oversikt over avreisetidspunkt, reisemål og tidspunkt for retur.
- o Påse at tidspunktene blir overholdt, og at elevene holder seg samlet.
- o Pass på at elevene sitter i ro i setene og bruker sikkerhetsbelte under hele turen.
- o Plasser deg i bussen slik at du kan følge med elevene, og gripe inn ved avvikende atferd.
- o Ta en runde i bussen etter at elevene har gått av for å ta deg av gjenglemte gjenstander, søppel mm.
- o Hjelp elevene / sjåføren med lasting / lossing av bagasje.

Ditt ansvar som elev:

- o Vær presis, både ved avreise og retur.
- o Stå i ro på stoppestedet når bussen kommer.
- o Gå rolig inn i bussen, sett deg i setet og spenn på deg sikkerhetsbeltet.
- o Sitt i ro under hele turen.
- o Bruk «innestemme» når du skal kommunisere med andre i bussen.
- o Ikke spis eller drikk i bussen.
- o Sjekk at du får med deg alle eiendelene dine (inkludert søppel) når du forlater bussen.
- o Se deg godt for dersom du skal krysse veien etter at du har gått av bussen.

PÅ SKITUR; SYKKELTUR ELLER FOTTUR:

- o Når vi går på tur skal det alltid være en voksen som går først og en voksen som går sist.
- o Hvis en tur går langs trafikkert vei vurderer vi alltid om vi skal repetere reglene for god ferdsel i trafikken som fotgjenger, samt hvordan man krysser en vei. Dette skal repeteres minst en gang hvert skoleår. 1. og 2. trinn bruker refleksvest.
- o Når elever skal i akebakker eller lignende, er det svært viktig at de som har ansvar for gruppen har vurdert forholdene nøye først. De voksne skal være på plass i bakken før aktiviteten startet (øverst, nederst og eventuelt i bakken).
- o Elever som står slalåm / snowboard skal ha hjelm.
- o Elever som skal sykle skal ha sykkelhjelm, og en sykkel som tilfredsstiller kravet til en fungerende sykkel. En voksen sykler først, og en til sist.

VED VANN:

- o Bading skal kun foregå når en voksen med gyldig livredningsprøve er tilstede.
 - o Voksen med gyldig livredningsprøve skal ikke selv være i vannet under oppsyn med elever, og skal ikke ha ansvar for flere enn 15 elever samtidig.
 - o Elevene skal ha skriftlig tillatelse hjemmefra.
 - o Elevene skal ha lært badevettreglene.
-
- Ved eventuelle skader skal foresatte kontaktes umiddelbart.
 - **113 ringes alltid først** dersom skaden er alvorlig!
 - **Kontoret underrettes deretter.**
 - Følg rutine som er beskrevet i "[Sikkerhet på tur](#)".

Bjerkvik skole

Sikkerhet på tur.

Sted:

Tid:

Antall elever:

Antall Voksne:

| Hva | Hvordan/Hvorfor | Ansvar |
|--|---|--|
| Antall elever: | Antall voksne: | |
| Opptelling av elever | For å vite at ingen barn blir borte. Ha med klasseliste og penn. | Ansvarlig lærer. |
| Førstehjelpsskrin | Hvis noen får småskader. | Ansvarlig lærer eller assistent. |
| Risikovurdere området | Sjekk området for eventuelle farer. <ul style="list-style-type: none">● Trafikk● Vann, dybde● Glass, skarpe gjenstander.● Farlige gjenstander● Andre risikofaktorer | Ansvarlig lærer og assistent. Gir beskjeder til alle som er med på tur. |
| Ha oversikt over barna og området | For tidligst mulig å fange opp eventuelle skader/ulykker/mobbing. | |
| Alle voksne har tilgjengelig mobiltelefon. | Dersom vi har behov ringe etter hjelp. Ambulanse: 113 Politi: 112 Brann: 110 | Ansvarlig lærer og alle som er med på turen. |
| Ingen pauser for de voksne. | Alle følger med på elevene. | Alle |

Alvorlig ulykke

| Hva | Hvordan/Hvorfor | Ansvar |
|--------------------------------------|--|--|
| Barn skader seg. Alvorlig ulykke. | Den som oppdager skaden/ ulykken hjelper barnet. Rop om hjelp! | Den som oppdager det skadde barnet, ulykken. |
| Ring 113 | Ved usikkerhet om skadeomfanget, IKKE NØL MED Å RINGE 113 . Si ifra at du ringer. <ul style="list-style-type: none"> • Hvem er du? • Hvor er du? • Hva har skjedd? | |
| Gi beskjed til elevens foreldre | <ul style="list-style-type: none"> • Hvem du er • Hva har skjedd? • Hva skjer videre. • Blir eleven hentet av ambulanse og fraktet til sykehus? • Gi ikke dødsbudskap over telefon. | Ansvarlig lærer. Rektor |
| De andre elevene | Ivareta de andre elevene. Skjerm de fra ulykken/skaden. Snakk om hva som skjer: Ambulanse eleven får hjelp | De voksne som ikke er med den skadde. |
| | | |

Hjerte-lungeredning til voksne

Se etter tegn til liv

Sjekk bevissthet:
Rist forsiktig i skuldrene
Rop høyt

Åpne luftveien
Se etter normal pust
Ring 1-1-3 straks hvis
du er i tvil



Sideleie:
Bare hvis normal pust
i et helt minutt

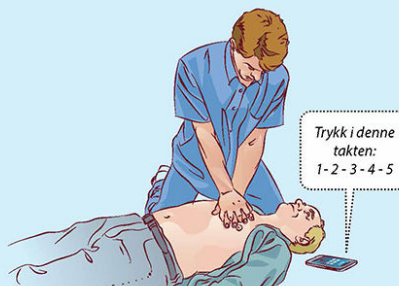
Bevisstløs og puster ikke normalt

Få hjelp av andre
til å hente hjertestarter

Skaff hjelp - Ring 1-1-3

Start HLR 30:2

Slå på høyttalerfunksjonen
på mobiltelefonen
Følg rådene fra 1-1-3



Trykk brystet ca 5 cm ned
i en takt på 100 per minutt

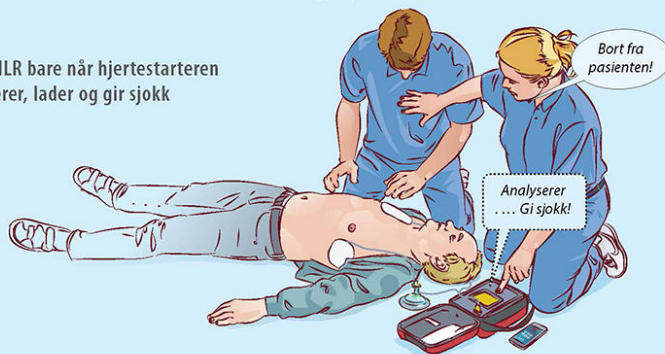
Blås bare til brystkassen
hever seg

Gi brystkompresjoner
uten opphold hvis du ikke
får til å kombinere med
innblåsninger

Fortsett til noen andre kan overta

Slå på hjertestarteren og fest elektrodene Følg hjertestarterens råd

Stopp HLR bare når hjertestarteren
analyserer, lader og gir sjokk



Fortsett HLR mens
hjertestarteren slås på
og elektrodene festes

En elektrode
nedenfor pasientens
høyre kragebein

En elektrode en
håndsbredde nedenfor
pasientens venstre
armhule

Fortsett til ambulansen kommer - eller til du ser sikre tegn til liv

Hjerte-lungeredning til barn

Se etter tegn til liv:
Rist forsiktig i skuldrene
Rop høyt

Se etter tegn til liv



Hvis ingen reaksjon

Hvis ikke tegn til liv,
rop på hjelp og ring 1-1-3,
sett på høyttalerfunksjon.
(Er du er alene - gi HLR
i 1 minutt før du ringer 1-1-3)

Hvis tegn til liv, legg barnet
i sideleie og kontrollerer pusten
regelmessig

Åpne luftveien og sjekk pusten

BARN UNDER ETT ÅR

BARN OVER ETT ÅR

Åpne luftveien:
Se, lytt og føl etter normal pust
Bruk maks 10 sekunder



Hold hodet i nøytral stilling og løft haka fram



Bøy hodet bakover og løft haka fram

Hvis du tror barnet ikke puster
normalt eller er usikker,
start innblåsing

Hvis barnet puster normalt,
legg barnet i sideleie og
kontrollerer pusten regelmessig

Hvis bevisstløs og unormal/ingen pust

Gi 5 innblåsing

Gi innblåsing:
Blås til brystkassen hever seg



Munn-til-munn-og-nese



Munn-til-munn

Hvis brystkassen ikke hever seg:
Gi 5 nye innblåsing.

Hvis brystkassen fortsatt ikke
hever seg: Åpne munnen og
se etter fremmedlegeme.
Ta det forsiktig ut!

Hvis barnet fremdeles ikke puster

Start HLR: 30 brystkompresjoner og 2 innblåsing

Start HLR 30:2
(Helsepersonell: 15:2)
Følg rådene fra 1-1-3



Sett to fingrer midt på brystet



Sett håndroten midt på brystet

Hvis barnet fremdeles ikke puster,
start brystkompresjoner
og innblåsing

Trykk brystet ned ca. 1/3 av
brystkassens dybde i en takt på
100-120 pr minutt

Fortsett med 30:2 til du får hjelp
eller barnet begynner å puste selv

Hvis du fortsatt er alene etter 1 minutt

Skaff hjelp

Mal for dokumentasjon Trafikksikker skole

DEL 1

| Kriterier/Tema | Kan kvitteres ut (dato, initialer) | Må implementeres/ Implementert (dato, initialer) |
|---|------------------------------------|---|
| Skolen gir i samarbeid med FAU anbefalinger til foresatte om sykling til skolen | 13.10.22 T.F. | X |
| Skolen har utarbeidet rutiner for å ivareta sikkerheten på turer til fots, på sykkel, i bil og med kollektivtransport i skolens regi. | 13.10.22 T.F. | X |
| Skolen har gode rutiner for at planene blir fulgt av de ansatte. | 13.10.22 T.F. | X |
| Skolens læreplan for trafikk er årlig tema på foreldremøte. | 13.10.22 T.F. | X |

| | | |
|--|------------------|---|
| Foreldre blir involvert i skolens trafikksikkerhets arbeid for eksempel gjennom Foreldrenes arbeidsutvalg (FAU). | 13.10.22 T.F. | X |
|--|------------------|---|

DEL 2

| Kriterier/tema | Innsendt skriftlig dokumentasjon /dato | Vedlegg nr |
|---|--|------------|
| Årsplan hvor trafikk er inkludert | 13.10.22 T.F. | 1 |
| Rutiner for turer til fots, med sykkel, bil og kollektivtransport | 13.10.22 T.F. | 2 og 3 |
| Oversikt som viser at trafikk er et tema på foreldremøter | 13.10.22 T.F. | 4 |

Egenerklæring

Jeg (rektor ved Bjerkvik skole) bekrefter at jeg har gitt riktige opplysninger og at all dokumentasjon er vedlagt.

Tove Fagerjord

Underskrift/rektor Bjerkvik skole