

## Årsplan i trafikk skoleåret 2025-2026



## Innhold

Kunnskapsløftet om trafikk .....	2
Kriterier for Trafikksikker skole .....	3
Regler og konsekvenser ved brudd på retningslinjene:.....	6
Ved sykling til skolen uten hjelm; .....	6
Ved sykling der sykkelen ikke er i forskriftsmessig stand; .....	6
Ved regelbrudd som gående; .....	6
Undervisningsmateriell .....	7
Tema for samarbeidsmøter med foreldre .....	8
Lokal trafikkplan for Hebekk skole 2025-2026.....	9
Trygg Trafikk anbefaler følgende progresjon i trafikkopplæringen .....	9
Hovedtemaer for trinnene på Hebekk skole:.....	9
Årshjul trafikkopplæring 1. – 7. Trinn .....	10
Rutiner for turer i skoletiden.....	14

# Trafikkopplæring ved Hebekk skole

---

Hebekk skole ønsker å skape bevissthet rundt trafikksikkerhet gjennom holdningsskapende arbeid. Handlingsplanen skal hjelpe oss med å implementere trafikksikkerhet som en del av skolens virksomhet og planen bygger på allerede etablert praksis.

Arbeidet er knyttet opp mot målene i Kunnskapsløftet:

## Kunnskapsløftet om trafikk

**I generell del av læreplanen** står det blant annet at skolen skal *ruste barn til å møte livets oppgaver og mestre utfordringer sammen med andre. Den skal gi hver elev kyndighet til å ta hånd om seg selv og sitt liv.* Videre står det at opplæringen må *tilføre holdninger og kunnskaper som varer livet ut og lære de unge å se framover og øve evnen til å treffe valg med fornuft.*

### Kompetansemål i kroppsøving etter 2. trinn

*Elevene skal øve på trygg ferdsel i trafikken.*

### Kompetansemål i kroppsøving etter 4. trinn

*Elevene skal kunne følge trafikkregler for fotgjengere og syklister.*

### Kompetansemål i kroppsøving etter 7. trinn

*Elevene skal kunne praktisere trygg bruk av sykkel som fremkomstmiddel.*

Selv om kompetansemålene er lagt til kroppsøving anbefaler Trygg Trafikk at trafikkopplæring behandles som et tverrfaglig emne. Trafikkrelaterte emner egner seg godt å ta opp i RLE, samfunnsfag og matematikk.

## Grunnleggende ferdigheter i trafikkopplæringen

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

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

**Å kunne regne:** ha kjennskap til måleenhetene meter, km, mil, sekund, minutt, 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.

## Kriterier for Trafikksikker skole

### Trafikksikkert nærmiljø ved Hebekk skole

#### Rutiner for trafikksikkerhet

- Rutiner for trafikksikkerhet er innarbeidet i skolens internkontrollsystem (jfr Forskrift om miljørettet helsevern for skoler og barnehager)
- Trafikkopplæring er integrert i skolens undervisningsplaner (jfr Opplæringsloven)

#### Trafikkopplæring

- Skolen integrerer trafikkopplæring i trinnenes planer i tråd med kompetansemål i læreplanen for kroppsøving, naturfag, samfunnsfag, matematikk og kunst og håndverk samt gjennom tverrfaglige temaer og prosjekter
- Alle klasser har turer i nærmiljøet rundt skolen der farlige punkter identifiseres og drøftes
- Sykkelopplæring for 4. trinn
- Alle syklende skal holde moderat fart og respektere fotgjengere.
- Skolen deltar i reflekskampanje hver høst

#### Samarbeid skole-hjem

- Skolens læreplan for trafikk skal være årlig tema på høstens foreldremøter.
- Foresatte til 1.klassingene oppfordres på høsten til å danne gågrupper.
- Foreldre blir involvert i skolens trafikksikkerhetsarbeid gjennom bla. Foreldrenes arbeidsutvalg (FAU).
- Skolen samarbeider med FAU om trafikkopplæring. FAU har en egen gruppe som arbeider med trafikk.
- Skolen har Morgenfugler ( pensjonister) som står med gul vest i krysset Opegårdveien/Austliveien/St.Hansveien hver morgen fra kl.08.00 – 08.30. De trygger elevene slik at de kommer seg trygt over veien og til Hebekk skole.

#### Ved henting og levering av elever

- Hebekk skole fikk i løpet av 2024 en «Hjertesone»; dvs. at Sørjordet ble bilfritt i størst mulig grad . Foresatte benytter i størst mulig grad «kiss and ride» som av- og påstigningssone innerst i St.Hansveien. «Kiss and ride» er asfaltert, lyssatt, sykkelfri og måkt på vinteren. (Norges flotteste, ifølge NAF.)
- Da det ikke er fortau (av noen særlig grad) på hverken Øvre eller Nedre Hebekk, ferdes fotgjengere og syklister på samme «banehalvdel». Alle syklende skal holde moderat fart og respektere fotgjengere.

#### Servicetransport:

- Tine Meierier og andre som har varelevering til skolen, har egen inngang for varelevering. Der er det ingen elever. Brøytebiler, taxier og andre servicebiler kjører i minst mulig grad inn i skolegården i elevenes friminutt.
- Ved behov for å kjøre inn i skolegården i friminutt i skoletiden og utetid på SFO, skal en voksen følge bilen inn/ut av skolegården.

#### Trafikkopplæring

- Skolen gjennomfører årlig alderstilpasset trafikkopplæring, slik at Kunnskapsløftets kompetansemål i trafikk etter 2., 4., 7. og 10. trinn kan nås.

- Skolen gjennomfører hvert år obligatorisk sykkelopplæring og sykkelprøve på 4.trinn.
- Det er de foresatte som avgjør når eleven får sykle til skolen, men skolen anbefaler at elevene har gjennomført sykkelprøven på våren i 4.klasse før de sykler alene.

#### **På tur til fots eller på sykkel**

- Alle voksne har mobiltelefoner med de andre voksne og skolens telefonnummer lagret.
- Klasselister medbringes og det telles opp før avreise.
- Førstehjelpsutstyr medbringes.
- Alle elever bruker hjelm når de sykler til/fra skolen og på sykkelturen i regi av skolen.
- Alle voksne bruker sykkelhjelme på sykkelturen i regi av skolen.
- Alle sykler som brukes på skoleturer er forskriftsmessig utstyrt.
- Det er foresattes ansvar at sykkelene er i forskriftsmessig stand.
- Alle fremkomstmidler med hjul defineres under samme regler som sykkel.
- Lærerne har gjennomgått turen, vurdert den tryggeste ruten 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.

#### **På tur med bil eller buss**

- Klasselister medbringes og det telles opp før avreise.
- Når skolen leier buss til skoleturer, er det bestilt buss med trepunkts sikkerhetsbelter på alle seter.
- Alle elever og voksne er sikret med belter under hele turen.
- Det sitter aldri to barn i samme sele - hverken i buss eller privatbil. Hvis privatbil benyttes til transport av elever, skal skriftlig tillatelse til dette være innhentet fra elevenes foresatte.
- Ingen barn under 140 cm sitter i forsetet foran en aktiv kollisjonspute.

#### **Bruk av skolegård utenom skoletid**

- Skolegården er stengt for trafikk hele døgnet, med unntak av vareleveranse.

**Notater til Trafikksikkert nærmiljø på Hebekk skole:**

- I f.t skolens internkontrollforskrift;
  - Ansatte må vite at beredskapsplan finnes på Kvalitetslosen og hvordan den brukes.

## **Regler og konsekvenser ved brudd på retningslinjene:**

Hebekk skole ligger relativt rolig til hva trafikk angår. For å komme til Hebekk skogen (Nøstvedt), må vi på ett sted krysse Oppegårdveien. Da går vi over et fotgjengerfelt. Vi tenker at ruta vi går skal være tryggest mulig for både små og store. For å få til dette, må vi fokusere på en opplæring som viser elevene hvordan man skal opptre i trafikken.

Det er utarbeidet regler som skal følges.

### **Ved sykling til skolen uten hjelm;**

- Elevene blir oppfordret av en voksen til å benytte hjelm.
- Ved turer i regi av skolen, skal hjelm benyttes. Elever som ikke overholder dette, kan ikke benytte sykkel.

### **Ved sykling der sykkelen ikke er i forskriftsmessig stand;**

- Elevene blir oppfordret av de voksne til å få sykkelen reparert.
- Alle syklene til skolens 4.trinnselever blir sjekket av hjemmet og en voksen ved skolen før praktisk sykkelprøve på høsten.

### **Ved regelbrudd som gående;**

- Elevene blir korrigert av de voksne som er med på turen.

## Undervisningsmaterieill

Trygg Trafikk har et særlig ansvar for at trafikopplæring og informasjon om trafikksikkerhet blir gjennomført som et ledd i en samordnet innsats mot trafikkulykkene.

Trygg Trafikk har utviklet både skriftlig og digitalt materieill tilpasset gjeldene læreplan.

1. – 4. trinn: Trafikkboka: Elevoppgaver og samtalebilder på [tryggtrafikk.no/skole](https://tryggtrafikk.no/skole)

3. – 7. trinn: Sykkelmaterieill

- Trykt materieill: [nettbutikk.tryggtrafikk.no](https://nettbutikk.tryggtrafikk.no)
- Digitalt materieill: [tryggtrafikk.no/skole](https://tryggtrafikk.no/skole)
- Egghjelm: [nettbutikk.tryggtrafikk.no/skole/egghjelm.html](https://nettbutikk.tryggtrafikk.no/skole/egghjelm.html)

Filmer finnes på Trygg Trafikks youtube-kanal: [youtube.com/TryggTrafikkNorge](https://www.youtube.com/TryggTrafikkNorge) og <https://www.tryggtrafikk.no/skole/>

- Sykkelopplæring – foreldrefilm om sykkelsjekk
- Sykkelopplæring – foreldrefilm om praktiske øvelser
- Sykkelfilm - sykle sammen
- Sykkelprøven i skolegården
- Sykkelprøven i trafikken

Nedlastbare brosjyrer finnes på: <https://nettbutikk.tryggtrafikk.no/>

- *6-åringar på skolevei*
- *Særlig farlig eller vanskelig skolevei*
- *Til FAU – trafikkopplæring og trafikksikkerhet i skolen*
- *Sikker skoleskyss*
- *Sykle til skolen*

I tillegg kan skolen benytte seg av kommunens egen sykkelhenger til bruk i/ ferdighetstrening i skolegården.

## Tema for samarbeidsmøter/foreldremøter med foreldre

### **1. og 2. trinn - høst:**

- Introdusere skolens trafikkplan
- Fokus på trafikkforholdene rundt skolen; Hjertesone
- Hvor skal elever settes av? «Kiss and ride»
- Varelevering har egen innkjøring der elevene ikke er
- Bruk av refleks
- Trygge veivalg/hvilken side av veien går man på? – være gode rollemodeller

### **3. og 4. trinn - høst:**

- Vise til skolens trafikkplan.
- Fokus på trafikkforholdene rundt skolen; Hjertesone
- Bruk av refleks
- Levering og henting. «Kiss and ride»
- Varelevering har egen innkjøring der elevene ikke er.
- Sykkelparkering
- Sykkelopplæringen på 3.- 4. trinn:
  - Gjennomføringen. Teori, øving og praksis
  - Bruk av sykkelhjelme

### **5.- 7. trinn - høst:**

- Vise til skolens trafikkplan.
- Fokus på trafikkforholdene rundt skolen «Hjertesone»
- Sykkelopplæringen på 5. trinn
  - Gjennomføringen. Teori, øving og praksis
- Gjennomgå skolens reglement i forhold til sykkel
- Hjelmebruk
- Sykkel i forskriftsmessig stand
- Konsekvenser ved brudd på reglene.

## Lokal trafikkplan for Hebekk skole 2025-2026.

### Oversikt over temaer og materiell.

#### Trygg Trafikk anbefaler følgende progresjon i trafikkopplæringen

1. trinn: Trafikktrening i skolens nærområde.
2. trinn: Enkle trafikkregler. Skoleveien; gå-løype og gå-prøve.
3. trinn: Undersøkelse av egen skolevei, tellinger og registreringer.
4. trinn: Trafikkregler. Forberedende sykkelopplæring; enkel teori og trening i trygge omgivelser.
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.

#### Hovedtemaer for trinnene på Hebekk skole:

1. trinn: Refleksvester. Gå-trening ved skolens område.
2. trinn: Gå-trening i nærmiljøet.
3. trinn: Refleks og gå-trening i sentrum. Teoretisk sykkelopplæring.
4. trinn: Praktisk sykkelopplæring. Sykkelprøve 1.
5. trinn: Sykling i trafikken i nærmiljøet.
6. trinn: Sikkerhetsutstyr og vedlikehold.
7. trinn: Kartlegging av trafikkfarlige steder i nærmiljøet. Sykkelprøve 2.

## Årsplan trafikkopplæring 1. – 7. Trinn

Årsplan skal ligge på skolens hjemmeside og på Teams (trafikkmappe)

Trinn	Tid på året	Mål	Aktivitetsforslag
1.	<i>Oppstart høst i 1. kl. for så å arbeide jevnt med de ulike emnene i løpet av høsten og vinteren</i>	<p><b><u>Kunnskapsmål:</u></b></p> <p>Elevene skal kunne krysse vei ved rundkjøring og gå trygt i stor gruppe på tur.</p> <p>Elevene skal bruke refleks på skoleveien og på skoleturer.</p> <p><b><u>Ferdighetsmål:</u></b></p> <p>Elevene skal vite hvordan man sikkert skal krysse en gate/vei og hvorfor det er viktig å bruke refleks.</p> <p><b><u>Holdningsmål:</u></b></p> <p>Elevene skal ta hensyn til andre trafikanter ved ferdsel i trafikken.</p>	<p><b><u>Trafikkopplæringsboks 1:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trafikkboka fra Trygg Trafikk</li> <li>○ Trafikkboka s 37: Albert...</li> <li>○ Elevoppgaver til Trafikkboka</li> </ul> <p><b><u>Gå-trening i nærmiljøet:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gå-løype. Se kart i trafikkopplæringsboksen.</li> <li>○ (Fotgjengerovergang ved parkering barnehage.</li> <li>○ Kunne skilt som markerer fotgjengerovergang.</li> <li>○ Kunne gå på vei med og uten fortau.)</li> </ul> <p><b><u>Refleks:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demonstrere bruk av refleks. For eksempel kan gymsalen/ korridorer/ klasserom brukes.</li> <li>○ Elevene skal bruke refleks på skolevegen og på turer i skolens regi oktober-mars.</li> </ul> <p>Delta på refleksstilling og Gå til skolenaksjon.</p>
2.	<i>Oppstart høst i 2. kl. fortsette jevnt gjennom hele året</i>	<p><b><u>Kunnskapsmål:</u></b></p> <p>Elevene skal lære å følge trafikkregler for fotgjengere.</p> <p>Elevene skal kunne gjengi noen grunnleggende skiltregler.</p> <p><b><u>Holdningsmål:</u></b></p> <p>Elevene skal ta hensyn til andre fotgjengere i trafikken.</p>	<p><b><u>Trafikkopplæringsboks 2:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trafikkboka fra Trygg Trafikk Trafikkboka kap. 2 og 7.</li> <li>○ Elevoppgaver til Trafikkboka</li> </ul> <p><b><u>Gå-trening i nærmiljøet:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gå-løype. Se kart i trafikkopplæringsboksen.</li> <li>○ Kunne skilt som markerer fotgjengerovergang.</li> <li>○ Kunne gå på vei med og uten fortau.</li> <li>○ Elevene skal bruke refleks på skolevegen og på turer i skolens regi oktober-mars.</li> </ul> <p>Delta på refleksstilling og Gå til skolenaksjon.</p>
3.	<i>Oppstart høsten i 3. kl. fortsette jevnt</i>	<p><b><u>Kunnskapsmål:</u></b></p>	<p><b><u>Trafikkopplæringsboks 3:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hefte fra Trygg Trafikk: "Jeg fant, jeg fant" og Trafikkboka kap. 4.</li> </ul>

	<p><i>gjennom hele året</i></p> <p>Sykkelfeften brukes våren i 3. kl.</p>	<p>Elevene skal erfare hvor viktig det er med refleks for at en fotgjenger skal bli sett i trafikken.</p> <p>Elevene skal lære å følge trafikkregler for fotgjengere ved tett trafikkert vei med lyskryss.</p>	<p>(Det finnes fasit til heftet "Jeg fant, jeg fant 3" nedlastbart på sidene til Trygg Trafikk.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Elevoppgaver til Trafikkboka på</li> </ul> <p><u>Refleks:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refleksdemonstrasjon ute med bil oktober/desember eller se filmer på</li> </ul> <p><u>Gå-trening:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gå-trening ved trafikkert vei med lyskryss.</li> <li>○ Heftet fra Trygg Trafikk: "Sykkelfeften 1" og Trafikkboka.</li> </ul> <p><u>Sykelopplæring:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Film til vårens foreldremøte (Trygg trafikks nettsider)</li> <li>○ <a href="http://www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/filmer-til-sykelproven/">www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/filmer-til-sykelproven/</a></li> <li>○ Gjennomgang av relevant teori.</li> <li>○ <a href="http://www.tryggtrafikk.no/tema/skole/sykelopplering-barnetrinn/">www.tryggtrafikk.no/tema/skole/sykelopplering-barnetrinn/</a></li> <li>○ Arbeidshefte "Trå til". Sykkelfeften 1. m/lærerveil.</li> <li>○ Trafikkboka kap. 8.</li> <li>○ Elevoppgaver til Trafikkboka på <a href="http://www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/sykelopplering">www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/sykelopplering</a></li> <li>○ Tips: <a href="http://www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/sykelopplering/laererveiledning-og-tips-til-gjennomforing/">www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/sykelopplering/laererveiledning-og-tips-til-gjennomforing/</a></li> </ul> <p>Delta på reflekstelling og Gå til skolen-aksjon.</p>
4.	<p><i>Gjennom hele året</i></p> <p>Sykkelfeften repeteres tidlig høst i 4. kl. Sykkelfeften tas</p>	<p><b><u>Kunnskapsmål:</u></b></p> <p>Elevene skal gjennomføre sykkelprøven.</p> <p><b><u>Ferdighetsmål:</u></b></p> <p>Elevene skal kunne bruke sykkelhjelm riktig.</p> <p><b><u>Holdningsmål:</u></b></p>	<p><b><u>Trafikkopplæringsboks 4</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Heftet fra Trygg Trafikk: "Sykkelfeften 1" og Trafikkboka.</li> </ul> <p><b><u>Sykelopplæring:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Film til høstens foreldremøte (Trygg trafikks nettsider) : <a href="https://www.tryggtrafikk.no/laere-a-sykle/laere-egne-barn-sykle/">https://www.tryggtrafikk.no/laere-a-sykle/laere-egne-barn-sykle/</a></li> </ul>

	tidlig høst i 4. kl.	<p>Eleven skal kunne se seg selv i trafikkbildet.</p> <p>Eleven skal vise respekt for andre trafikanter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gjennomgang av relevant teori.</li> <li>○ Arbeidshefte "Trå til". Sykkelhefte 1. m/lærerveil.</li> <li>○ Trafikkboka kap. 8.</li> <li>○ Elevoppgaver til Trafikkboka på</li> <li>○ Praktisk sykkelprøve på skoleplassen.</li> <li>○ Film om sykkelprøve i skolegården: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ryViKITx34">https://www.youtube.com/watch?v=ryViKITx34</a></li> <li>○ Kontroll av sykkel.</li> <li>○ Sykkeltur.</li> <li>○ Tips: <a href="http://www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/sykkelopplaering/laererveiledning-og-tips-til-gjennomforing/">www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/sykkelopplaering/laererveiledning-og-tips-til-gjennomforing/</a></li> </ul> <p>Delta på refleksstilling og Gå til skolenaksjon.</p>
5.	<i>Oppstart høsten i 5. kl. og arbeider med temaet utover i skoleåret.</i>	<p><b><u>Kunnskapsmål:</u></b></p> <p>Elevene skal kunne praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel.</p> <p><b><u>Ferdighetsmål:</u></b></p> <p>Eleven skal aktivt kunne bruke sykkelreglene når de ferdes i trafikken.</p> <p>Eleven skal bruke hjelm ved sykling.</p> <p><b><u>Holdningsmål:</u></b></p> <p>Eleven skal ta hensyn til andre trafikanter når han/hun sykler.</p>	<p><u>Trafikkopplæringsboks 5</u></p> <p><u>Sykkeloppæring:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Heftet fra Trygg Trafikk: "Sykkelhefte 2". Side 3 til 9.</li> <li>○ Gjennomgang av relevant teori.</li> <li>○ Krasjtest. Egg i sykkelhjelm.</li> <li>○ Film: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yANN_7zWmqU">https://www.youtube.com/watch?v=yANN_7zWmqU</a></li> <li>○ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qDGYILujdAo">https://www.youtube.com/watch?v=qDGYILujdAo</a></li> <li>○ Sykkelhjelm: <a href="https://www.tryggtrafikk.no/tema/sykkel-og-sykkelhjelm/sykkelhjelm/">https://www.tryggtrafikk.no/tema/sykkel-og-sykkelhjelm/sykkelhjelm/</a></li> <li>○ Sykkeltur i nærområdet.</li> <li>○ Film om sykkeltur i nærmiljø: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IQHduSSKr3k">https://www.youtube.com/watch?v=IQHduSSKr3k</a></li> </ul> <p>Delta på refleksstilling og Gå til skolenaksjon.</p>
6.	<i>Høst og vår i 6.kl.</i>	<p><b><u>Kunnskapsmål:</u></b></p> <p>Elevene skal kjenne til farene ved å unnlate bruk av sykkelhjelm.</p>	<p><u>Trafikkopplæringsboks 6</u></p> <p><u>Sykkelopplæring:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gjennomgang av relevant teori.</li> <li>○ Arbeidshefte "Trå til". Sykkelhefte 2. Side 10 til 14.</li> <li>○ Kræsjetest vannmelon i sykkelhjelm.</li> <li>○ Sykkelhjelm: <a href="https://www.tryggtrafikk.no/barn-pa-hjul/sykkelhjelm-til-barn/">https://www.tryggtrafikk.no/barn-pa-hjul/sykkelhjelm-til-barn/</a></li> <li>○ Enkel vedlikehold av sykkel.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sykling til og fra svømming gjennom trafikkert sentrum.</li> </ul> <p>Delta på reflekstelling og Gå til skolenaksjon.</p>
7.	<i>Oppstart høst i 7. kl. med repetisjon.</i>	<p><b><u>Kunnskapsmål:</u></b></p> <p>Kjenne til trafikkfarlige steder i nærområdet.</p> <p>Eleven skal forstå hvilke trafikkregler som gjelder for syklister og fotgjengere.</p> <p><b><u>Ferdighetsmål:</u></b></p> <p>Eleven skal ha grunnleggende trafikk- og sykkelferdigheter.</p> <p>Eleven skal kunne ferdes på sykkel i området med lyskryss, rundkjøring, fortau og fotgjengerfelt.</p> <p>Eleven skal bruke riktig trafiksikkerhetsutstyr.</p> <p><b><u>Holdningsmål:</u></b></p> <p>Eleven skal vise gode holdninger i forhold til trafiksikkerhet.</p>	<p><b><u>Trafikkopplæringsboks 7:</u></b></p> <p><b><u>Gruppearbeid:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kartlegge trafikkfarlige steder i nærområdet, som skal presenteres i plenum.</li> </ul> <p><b><u>Sykelopplæring:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Heftet fra Trygg Trafikk: "Sykkelhefte 2". Side 15 til 23.</li> <li>○ Sykkelprøve 2</li> </ul> <p>Delta på reflekstelling og Gå til skolenaksjon.</p>
Alle	Okt-mars	<p><b><u>Hovedmål:</u></b></p> <p>Få elevene til å bruke refleks!</p>	<p><b><u>Hvor synlig er du med og uten refleks?</u></b></p> <p><b><u>TIPS til undervisningen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se film fra Trygg Trafikk om bruk av refleks</li> <li>○ gjøre ulike refleksforsøk i mørkt rom eller ute i mørket</li> <li>○ lage refleks i K&amp;H</li> <li>○ Reflekstelling med premiering</li> </ul>
Alle	Uke 38-44, 9-15	<p><b><u>Hovedmål:</u></b></p> <p>Få elevene til å gå eller sykle til skolen!</p>	<p><b><u>Delta i Gå til skolen-dag og Gå til skolen-prosjekt.</u></b></p>

### Rutiner ved turer i skoletiden:

- Alle, både elever og ansatte, må bruke hjelm når de er på sykkeltur i skoletiden.
- Dersom klassen skal sykle til utesvømming, idrettsplassen eller andre steder, må en voksen sykle sammen med gruppa. Skal elevene få sykle på egenhånd, må dette være helt avklart med foresatte på forhånd.
- På turer skal vi sykle på rekke, og ingen skal sykle forbi hverandre.
- Det skal sykle en voksen først og sist i gruppa.
- Dersom elevene sykler uvettig i skoletiden, kan foresatte kontaktes.
- På turer skal alltid de voksne og de yngste elevene ha på seg gule vester.
- Skolens ledelse skal alltid ha beskjed om hvilke voksne (navngitte) som er på tur, hvilken klasse, når (dato og klokkeslett) de er på tur, hvor de skal og hvor mange som er med.
- Alle voksne har med klasselister med foresattes mobilnumre.
- Ved transport av elever i bil, skal elever bruke bilbelte.  
Ingen elever under 140cm skal sitte foran i bilen. I elevkontraktene har foresatte bestemt om barn kan sitte på i privatbiler eller ei.
- Ved transport av elever i buss, skal alle bruke setebelter. De voksne må påse at alle følger dette.