

Løpsmark skole



Plan for trafikksikker skole 2015

Løpsmark skole er en 1-10 skole med ca 310 elever og ca 40 ansatte – derav 26 lærere. Skolen ligger på Bodøhalvøyas nordside i Løpsmark. Her er det nærhet til skog, fjell og hav, og derfor gode muligheter for turer både til fots og på sykkel. Skolen har vokst siden den først startet opp og består nå av 4 bygg.

Elever sykler, går og tar buss til og fra skolen, og mange blir også kjørt. FAU har i samråd med skolens ledelse ganske nylig åpnet opp for sykling til og fra skolen fra 5. skoleår. Da gjennomføres sykkel-opplæring og elevene tar sykkelpøven på 4. trinn om våren.

Retningslinjer for turer

Refleksvester

Alle elever får refleksvest i 1.klasse. Elever som kommer til skolen senere får vest av kontaktlærer.

Hjelm

Alle elever skal bruke sykkelhjelm til og fra skolen og på sykkelturet i skolens regi.

Til Fots

Det er alltid med minst 2 ansvarlige voksne med klasse på tur. Disse har på rosa vester og er godt synlige for alle. Det skal være en voksen fremst og en voksen bak elevene. På turer skal det alltid være minst en mobiltelefon, klasseliste og førstehjelpsutstyr.

I 1. og 2. klasse bruker alle elever refleksvester på tur. Klassesett med vester er tilgjengelig på bygg der klassene holder til. I trafikken går elevene på rekke med en voksen foran og en voksen bak. Elever telles og alltid før retur til skolen.

Elevene skal gå på venstre side av veien og på fortau der dette er tilgjengelig. Ved kryssing av vei skal det alltid brukes gangfelt der dette er tilgjengelig.

På sykkel

Det er alltid minst 2 ansvarlige voksne med klasse på tur, hvor en sykler fremst og en sykler bakerst. Her er det viktig at begge har mobiltelefon og kan varsle hvis det skulle oppstå en situasjon. Det skal medbringes klasseliste og førstehjelpsutstyr. Det er også lurt å ha med sykkelpumpe, smøreolje og sykkelverktøy.

Alle skal ha sykkelhjelme og sykler skal kontrolleres slik at de er i forskriftsmessig stand. Bremsene må virke og det skal være reflekser foran og bak på sykkelen. I tillegg sjekkes luft i dekkene. Elevene skal sykle på en «tråd» (på rekke og rad.) En ansvarlig voksen sykler fremst og en sykler bakerst. Lærere har på refleksvest. I tillegg har minst 3 elever vest. Disse har et ekstra ansvar og hjelper lærer med organisering over kryss.

Elevene skal være kjent med sykkelrute på forhånd, med de utfordringer og hensyn som må tas. På turer i bynære strøk med mye trafikk, skal elevene trille sykkelen over alle gangfelt. Elevene skal oppføre seg som kjørende og kjenne til trafikkregler og vikepliktsregelen spesielt. Elevene holder avstand til sykkel foran og sykler ut i grøfta hvis de får problemer av teknisk art og venter på siste voksne.

Elever som ikke har sykkel i forskriftsmessig stand, sykkelhjelme eller er kledd for tur, kan ikke bli med på tur og hjemmet varsles.

Turer ved vann

Elever ved Løpsmark skole har ikke anledning til å bade på turer i skolens regi.

Turer med buss

Skolen benytter seg av det kommunale tilbudet Børre og Amanda buss og rutebuss. Her har lærer ansvaret for å påse at alle bruker bilbelte. Elever skal gå av og på bussen i ordnet flokk. Elevene telles.

Turer vi drar på

Fotturer i nærområdet:

Bremnes, Løpsfjæra, Keiservarden, Russeleiren, Svartvannet og områdene rundt.

Sykkelturer:

Mørkvedlia / Tine-stafetten (6. – 9. trinn)

Maskinisten, Bodø sentrum, Stormyra, Bodøsjøen. Innover Nordsida til Austvika, Geitvågen, Skaug, Mjelle, Festvåg.

Elevene sykler på gang og sykkelvei der det er tilgjengelig. Overganger med mye trafikk skal krysses som gående. På veier uten sykkel og gangfelt skal elevene sykle på høyre veiskulder og opptre som kjørende.

Ulykker på tur

- Ved alvorlige ulykker varsles 113 og administrasjonen, som igjen varsler pårørende i henhold til Bodø kommunes kriseplan for skole og barnehage. Ivareta elevenes sikkerhet. Trygge ulykkessted.
- Ved mindre alvorlige ulykker varsles administrasjon/ foreldre som sammen vurderer videre tiltak.
- Ved legebesøk skal RTV-skjema fylles ut og sendes til NAV. Småskadeskjema fylles ut for mindre skader som ikke krever legebesøk.



Kunnskapsløfte, R-2006, sier:

1 - 4. trinn:

"Etter 4. trinn skal elevene kunne følge trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar".

5-7. trinn:

"Etter 7.årsteg skal eleven kunne praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel".

8. – 10. trinn:

Gjøre greie for hvordan trafiksikkerhetsutstyr hindrer og minsker skader ved uhell og ulykker.

Til hjelp i trafikkopplæringsarbeidet bruker Løpsmark skole:

- Trafikkboka fra Trygg Trafikk
- Sykkelhefte fra Trygg Trafikk
- Egghjelm fra Trygg Trafikk
- Trafikkfilmer fra Trygg Trafikks hjemmeside/Youtube

www.trafikkogskole.no

www.barnastrafikkklubb.no

Læreplan/årsplan

Klassetrinn	Aktivitet	Mål
1.	Refleks Å være trafikant Geometriske former og skilt Nettressurs: trafikkogskole.no	Elever skal lære å være vaktstom i trafikken. Krysse gate/vei og bruke refleks.
2.	Refleks – refleksløype. Å være myk trafikant Skilt i nærområdet og trafikklys Trafiksikkerhetsutstyr – hjelm og bilbelte Nettressurs: trafikkogskole.no	Elevene skal lære om sikkerhetsutstyr i bil og på sykkel. Elevene skal gjøre seg erfaringer med synligheten av refleks. Kunne forholde seg til

		lyskryss
3.	<p>Trafikkregler for fotgjengere</p> <p>Skilt: påbud-, forbud- og opplysningsskilt.</p> <p>Nettressurs: trafikkogskole.no</p> <p>http://www.tryggtrafikk.no/tema/refleks/trafikkregler-for-fotgjengere/</p>	<p>Kjenne til skilt og trafikkregler.</p> <p>Skille mellom de ulike skilttypene.</p>
4.	<p>Sykelopplæring, teori og praktiske øvelser. Minimum 2 uker.</p> <p>Sykelprøve tas på våren/mai.</p> <p>Skilt: påbud-, forbud- og opplysningsskilt.</p> <p>Nettressurs: trafikkogskole.no</p> <p>http://www.tryggtrafikk.no/tema/sykel-og-sykelhjel/</p> <p>Materiell: sykkelhefte 1, sykkelprøve 1, kontrollkort for sykkel og sykkelkort (bestilles i Trygg Trafikks nettbutikk god tid i forveien).</p>	<p>Elevene skal kunne sykle i trafikk og kjenne til skilt- og trafikkregler.</p> <p>Elevene skal kjenne til skolens sykkelreglement.</p> <p>Hjelpåbud.</p>
5.	<p>Repetisjon av sykling i trafikk.</p> <p>Lese trafikkbildet – blikk kontakt med sjåfører og andre trafikanter.</p> <p>Ferdighetstrening i trafikk - Sykkelturer</p>	<p>Kjenne til regler for sykling i trafikk og bruk av sikkerhetsutstyr.</p> <p>Elevene skal kunne ta hensyn til andre trafikanter.</p>
6.	<p>Repetisjon av sykling i trafikk.</p> <p>Lese trafikkbildet – blikk kontakt med sjåfører og andre trafikanter.</p> <p>Ferdighetstrening i trafikk - Sykkelturer</p>	<p>Kjenne til regler for sykling i trafikk og bruk av sikkerhetsutstyr.</p> <p>Elevene skal kunne ta hensyn til andre trafikanter.</p>
7.	<p>Trafikktelling og statistikk.</p> <p>Repetisjon av trafikkregler for syklister og fotgjengere.</p> <p>Førstehjelpskurs – grunnleggende førstehjelp</p> <p>Ferdighetstrening i trafikk - Sykkelturer</p>	<p>Kunne gjennomføre grunnleggende førstehjelp.</p> <p>Kjenne til regler for sykling i trafikk og bruk av sikkerhetsutstyr.</p> <p>Elevene skal kunne ta hensyn til andre</p>

		trafikanter.
8.-10.	<p>Unge og rus – rusmidler i trafikken, trafikkskader.</p> <p>Statistikk</p> <p>Trafikksikkerhetsutstyr – gjøre forsøk med melon og hjelm.</p> <p>Lys og refleksjon – refleks – gjennomføre forsøk med lys, syn og farger.</p> <p>Kraft, fart og akselerasjon i trafikken.</p> <p>Friksjon og bremselengde.</p> <p>Førstehjelpskurs – grunnleggende førstehjelp, hjerte- og lungeredning.</p>	<p>Kjenne til hvordan trafikksikkerhets - utstyr hindrer og minsker skader og ulykker.</p> <p>Gjennomføre tellinger og føre statistikk.</p> <p>Lære om risiko og konsekvenser ved bruk av rusmidler i trafikken.</p> <p>Lære hvordan en refleks virker.</p> <p>Lære om sammenhengen mellom fart, akselerasjon og krefter.</p> <p>Lære hva friksjon har å si for bremselengde.</p>

Plan for foreldremøter ved skolestart.

1. trinn	Vise til skolens trafikkplan
2. trinn	<p>Kjøring og henting av elever til/fra skole / SFO.</p> <p>Bruk av refleks</p> <p>Trygg skolevei – sykkel og gangveier</p>
3.trinn	<p>Vise til skolens trafikkplan</p> <p>Bruk av refleks</p> <p>Trygg skolevei – sykkel og gangveier</p> <p><i>Elever som kjøres til skolen oppfordres til å gå gangvei fra butikken og opp til skolen – dette for å minske trafikk til og fra skolen.</i></p>
4. trinn	<p>Vise til skolens trafikkplan</p> <p>Sykelopplæring</p> <p>Trygg skolevei</p> <p><i>Elever som kjøres til skolen oppfordres til å gå gangvei fra butikken og opp til skolen – dette for å minske trafikk til og fra skolen.</i></p>

5. trinn	Vise til skolens trafikkplan
6.trinn	Sykling til og fra skolen – sykkelregler og parkering. Tekniske krav til sikkerhet Konsekvenser ved mangler eller brudd på regler.
7. trinn	Vise til skolens trafikkplan Sykling til og fra skolen – sykkelregler og parkering. Tekniske krav til sikkerhet Konsekvenser ved mangler eller brudd på regler. <i>Førstehjelpskurs</i>
8.trinn	Vise til skolens trafikkplan
9.trinn	Sikkerhet i trafikken
10.trinn	Fokus på trafikkforholdene rundt skolen. <i>Elever som kjøres til skolen oppfordres til å gå gangvei fra butikken og opp til skolen – dette for å minske trafikk til og fra skolen.</i> Unge og rus (8. og 9.trinn) Moped – kjøring til og fra skolen, parkering



Sykkelregler!

1. Den som sykler til og fra skolen skal ha sykkelhjelme.
2. Sykkelen må være i forskriftsmessig stand. Det vil si at det er rød refleks bak, refleks på pedaler og at begge bremsene virker godt.
3. Når du sykler er du som kjørende å regne. Det betyr at du må følge samme regler som biler på veien, og at du skal ta hensyn til gående på sykkel og gangsti.
4. Hold til høyre side, og vik alltid for trafikk fra høyre.
5. Sørg for at du er godt synlig i trafikken og at andre trafikanter forstår hva du har tenkt å gjøre – vis tegn i god tid hvis du skal svinge.
6. Hold god avstand til andre sykler, trafikanter, biler, fortau og annet som kan bli farlig hindringer.
7. Sykkelen skal ikke brukes i skoletiden, med mindre klassen har sykkel på timeplanen.
8. Sykkelen skal trilles over skoleplassen.
9. Du er selv ansvarlig for din egen sykkel – lås sykkelen når den ikke er i bruk.
10. Sykkelparkering skal kun skje på nedsiden av Hallen på Smia, og mellom Hallen og fotballbanen.

Godt sykkelvett er viktig. Hvis du vil vite mer om regler for sykling kan du sjekke ut

Trygg Trafikk sin nettside:

<http://www.tryggtrafikk.no/tema/sykkel-og-sykkelhjelm/sykkelregler/>