

Lærerveiledning: Sikker på sykkel
Passer for: 4.-6. trinn
Varighet: 90 minutter



Sikker på sykkel er et skoleprogram der vi skal å spre sykleglede og bidra til å oppfylle kunnskapsmålene for trafikkopplæringen. Elevene gjennomfører morsomme aktiviteter både med og uten sykler i INSPIRIA sin egen sykkelpark. Vi har både hjelmer og sykler i ulike størrelse til utlån.

NB: Programmet er utendørs! Ved regnvær trenger elevene ha med regntøy eller skift. For de som ønsker og har mulighet er det lov å ha med egen hjelm og/eller sykkel.

Det beste er at elever og lærere er godt forberedt når de kommer til INSPIRIA, og vi oppfordrer lærerne til aktivt å ta del i opplegget sammen med elevene.

Skoletilbudet til INSPIRIA er ment å være en integrert del av opplæringen. Ved å utføre for- og etterarbeidet til skoleprogrammet vil elevenes læringsutbytte økes, og lærerne vil kunne benytte aktivitetene som et verktøy til å nå konkrete mål i kunnskapsløftet. Vi oppfordrer derfor alle til å gjøre for- og etterarbeidet som du finner i denne lærerveiledningen.

Hovedområder og kompetansemål i kroppsøving

- følge trafikkreglar for fotgjengarar og syklistar
- leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra
- samhandle med andre i ulike aktivitetar
- praktisere trygg bruk av sykkel som framkomstmiddel

Programmene til INSPIRIA er en del av det helsefremmende og forebyggende arbeidet rettet mot barn og unge. Ulike nasjonale føringer og anbefalinger vil derfor ligge til grunn for programmene, i tillegg til kompetansemålene fra kunnskapsløftet.

Programmet innfrir nasjonale føringer i henhold til:

- Anbefalinger fysisk aktivitet. Utgitt av Helsedirektoratet 2014, sist oppdatert juni 2016

For oppdatert informasjon, råd, m.m, se Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet <http://mhfa.no/skole/>

Forarbeid

Før besøket på INSPIRIA science center bør elevene ha utført enkelte aktiviteter og ha kjennskap til noen begreper knyttet til skoleprogrammet.

1. Begreper

Diskuter, gjerne tre og tre: Hva er forskjellen mellom:

- Fortau
- Gangvei
- Sykkel – og gangvei
- Gangfelt

2. Trafikkregler

Hvilke sykkelregler gjelder på:

- Fortau
- Gangvei
- Sykkel- og gangvei
- Gangfelt

3. Vikeplikt

Hva legger dere i ordet «vikeplikt»?

Svar til forarbeidet:

1. Begreper og 2. Trafikkregler:

- **Fortau** er et avgrenset felt som er fraskilt kjørebane med kantstein. Når du sykler er du gjest på fortauet og har derfor vikeplikt for alle som går. Det beste er å sykle i gangfart og bruke signalklokken på en høflig måte. Du har lov å sykle i begge retninger og på begge sider av veien.
- **Gangvei** kan gå langs veien eller et stykke i fra. Samme regler gjelder som for fortau.
- **Sykkel- og gangvei** er noen ganger delt i sykkel- og gangfelt, men ikke alltid. Er det kun et felles felt, bør du normalt sykle på høyre siden og ta hensyn til fotgjengere og andre syklister. Hvis dere møtes er det viktig å samarbeide for å unngå kollisjon. Da fotgjengere regnes som myke i forhold til syklister, har syklisten stort ansvar her.
- **Gangfelt** er der trafikken på kjørebane har vikeplikt for fotgjengere. Dette vises med skilt og oftest også med hvite striper. Som fotgjenger bør du sikre deg om at de kjørende har sett deg, før du går over veien.

Se også her:

<https://www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/sykelopplaering/trafikkregler/>

3. Vikeplikt

- Du må vente og slippe frem de andre trafikantene først.
- Vise tydelig at du har tenkt å stoppe.
- Når andre har vikeplikt for deg:
Husk på at du ikke kan stole på at de som har vikeplikt alltid stopper. Få øyekontakt og gjør deg klar til å stoppe, hvis det trengs.

Se også her:

<https://www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/sykelopplaering/vikeplikt/>

Etterarbeid

Vi anbefaler Trygg Trafikk sitt gratis undervisningsopplegg som du finner her:

<https://www.tryggtrafikk.no/skole/4-7-trinn/sykelopplaering/>

Aktiviteter

1. Når har du vikeplikt på sykkel?

Jobb sammen to og to.

Lag en enkel tegning av et veikryss på et A3 ark eller bruk kopiarket på neste side. Bruk små ting/gjenstander (eks. lego) som skal forestille fotgjengere, syklister og ulike kjøretøy oppe på tegningen.

Tenk dere inn i ulike situasjoner som kan oppstå i trafikken og lag dem på tegningen. (Hvis mulig - ta gjerne en gåtur i trafikken for inspirasjon.)

I hvilke situasjoner har dere vikeplikt på sykkel?

2. Sikker over veien

Besøk et kryss i nærheten av skolen, - til fots eller på sykkel. Kom med forslag på hvordan du skal komme deg sikkert gjennom krysset, som fotgjenger eller hvis du hadde syklet. Felles diskusjon på skolen etterpå.

Fasit oppgave 1: Når har du vikeplikt på sykkel?

- *Alltid når dere sykler ut på veibanen, for eksempel fra fortau, over gangfelt, fra kryssende gang og sykkelvei*
- *Du har vikeplikt for fotgjengere på gangfelt og på gang- og sykkelvei.*
- *Når du kjører i kjørefelt og kommer til vikepliktskilt, stoppskilt eller gult eller rødt lys. Når du kommer til et veikryss der det ikke finnes verken lys eller skilt, har du vikeplikt for de som kommer kjørende på veien fra høyre.*
- *Når du kjører på veibanen og kommer til et kryss uten skilt eller lys, har du vikeplikt for alle som kommer kjørende fra høyre.*
- *Skal du svinge til venstre i krysset, har du i tillegg også vikeplikt både for de som kommer i møte.*

Veikryss

INSPIRIA science center: Bjørnstadveien 16, 1712 GRÅLUM | Telefon: 03245/69 13 93 00 | E-post: post@inspiria.no www.inspiria.no

