



Við Laugarnesskóla

### 3. kafli

Pórdís Þórisdóttir

## Virkur ferðamáti

Ein einfaldasta leiðin til að auka hreyfingu í daglegu lífi er að velja virkan ferðamáta, svo sem göngu eða hjóleiðar. Ávinningurinn er ekki aðeins bundinn við andlega og líkamlega vellíðan heldur er þetta einnig umhverfisvæn og hagkvæm leið til að komast á milli staða. Grunnurinn að lífsvenjum framtíðarinnar er lagður í æsku og því er mikilvægt að nemendur fái hvatningu og stuðning til að fara ferða sinna sem oftast gangandi eða hjólandi.

Í þessum kafla er farið yfir kosti þess að nota virkan ferðamáta. Nefnd eru dæmi um þætti á öllum stigum samfélagsins sem geta haft áhrif á göngu og hjóleiðar barna og unglinga og í framhaldinu er fjallað nánar um hvað skólar geta gert til að stuðla að því að nemendur tileinki sér slíkar ferðavenjur.

### Af hverju virkan ferðamáta?

Rannsóknir hafa leitt í ljós að nemendur, sem ganga eða hjóla í skólann, eru líklegri til að hreyfa sig meira í heildina en nemendur sem er ekið. Auk ávinningsins fyrir heilsuna, sem fylgir meiri hreyfingu, má m.a. minnka bílaumferð, bæta loftgæði, minnka útgjöld einstaklinga og samfélagsins, stuðla að betri hegðun í umferðinni og aukinni umhverfismeðvitund. Síðast en ekki síst er grunnurinn lagður að heilsusamlegum ferðavenjum í framtíðinni.

# Dæmi – Börn sem ganga eða hjóla í skólann hreyfa sig meira

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar Cooper og féлага (2005) á dönskum grunnskólanemendum eru þeir sem ganga eða hjóla í skólann marktækt líklegri til að hreyfa sig meira á heildina lítið en þeir sem ferðast með bíl.

## Meiri hreysti og athygli

Almennt hefur regluleg hreyfing margvísleg góð áhrif á heilsu og líðan nemenda (sjá kafla 1). Við göngu og hjólreiðar eru stærstu vöðvar líkamans virkjaðir, hjartað fær þjálfun og orkunotkun eykst. Útivist, sem felur í sér hreyfingu, líkt og að ganga eða hjóla í skólann, hefur hressandi áhrif á nemendur í morgunsárið og hjálpar þeim að slaka á í lok skóladags.

## Minni umferð – meira öryggi

Mörgum nemendum er ekið bæði í og úr skóla og er algengt viðhorf meðal margra foreldra eða forráðamanna að með því sé öryggi barnanna betur tryggt en ella. Hafa ber í huga að því fleiri bílar sem eru í námunda við skóla, því ótryggara er umhverfið fyrir nemendur sem koma gangandi eða hjólandi í skólann. Árangursríkasta leiðin til að auka öryggi barna á leið í og úr skóla er að minnka umferð bíla og draga úr umferðarhraða í kringum skóla.

## Minni loftmengun

Umferð bíla hefur áhrif bæði á nær- og fjærumhverfi okkar. Umhverfis marga skóla, sérstaklega í þéttbýli, hefur svifryksmengun aukist mikið og í mörgum tilvikum farið yfir viðmiðunarmörk. Það er því til mikils að vinna að draga úr umferðarálagi kringum skóla þar sem ýmsir öndunarfærasjúkdómar eru raktir beint til mengunar í andrúmslofti.

- Á vegum Umhverfisstofnunar eru gerðar loftmengunarmælingar á nokkrum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og í nágrenni. Nánari upplýsingar má finna á vef stofnunarinnar, [www.ust.is](http://www.ust.is). Hægt er að vekja athygli nemenda á þessu með því að nota tölfraðina úr mælingum, t.d. í stærðfræði, eða vinna önnur verkefni um loftmengun.

## Góð hegðun í umferðinni

Ein besta leiðin til að temja sér góða umferðarhegðun er að æfa sig undir handleiðslu reyndari vegfarenda.

- Með því að ganga og hjóla með börnum í skólann gefst ómetanlegt tækifæri til að ræða almennt um það hvernig á að hegða sér í umferðinni og kenna undirstöðuatriði við raunverulegar aðstæður. Góð þekking og færni eykur öryggi barnanna í umferðinni.
- Börn læra það sem fyrir þeim er haft og er handleiðsla í umferð því mikilvægur þáttur í umferðaruppeldi þeirra.

## Aukin umhverfisvitund

Líklegt er að sá sem gengur eða hjólar þekki umhverfi sitt betur en sá sem ferðast um í bíl.

- Mikill lærdómur getur falist í því að ganga eða hjóla, s.s. að kynnast áhrifum veðurfars á umhverfið og skynja breytingar í náttúrunni eftir árstíðum.
- Sá sem þekkir umhverfi sitt er einnig líklegri en ella til að vilja ganga vel um það og vernda.

## Sparnaður

Líklegt er að nemendur og starfsfólk skóla, sem hreyfa sig reglulega, séu almennt hraustari en þeir sem hreyfa sig lítið. Það þýðir aftur færri fjarvistir frá vinnu og minni þörf fyrir þjónustu heilbrigðiskerfisins. Með því að draga úr notkun einkabíla minnkar rekstrarkostnaður eigenda (s.s. eldsneyti og viðhald) og minni kostnaður leggst á samfélagið vegna viðhalds og uppbyggingar umferðarmannvirkja.

- Á vefsíðu Orkusetursins, [www.orkusetur.is](http://www.orkusetur.is), eru reiknivélur sem m.a. svara spurningum eins og hversu mikið sé hægt að spara af eldsneyti og útblæstri ef bifreiðin er skilin eftir heima og hvað þurfi mikið af íslenskum skógi til að binda það magn koltvísýrings sem bifreið blæs út á ári. Tilvalið er að nota reiknivélarnar í tengslum við verkefni, t.d. í stærðfræði og náttúrufræði og umhverfismennt.
- Upplýsingar um heilsuhagfræðilegt mat á hjólræiðum (*HEAT for cycling*) má finna á vefsíðu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, [http://www.euro.who.int/transport/policy/20081219\\_1](http://www.euro.who.int/transport/policy/20081219_1).

## Hvaða þættir hafa áhrif á ferðavenjur nemenda?

Margir þættir á öllum stigum samfélagsins geta hafa áhrif á það hvort nemendur ganga eða hjóla í skólann eða ekki. Mikilvægt er að meta stöðuna og gera aðgerðaáætlun um að breyta þeim þáttum sem er mikilvægt og raunhæft að breyta hverju sinni.

**Dæmi um þætti á öllum stigum samfélagsins sem geta haft áhrif á hvort nemendur ganga eða hjóla:**

### Ríkisvald

- Stefnumótun og aðgerðir sem miða að því að aðstæður til að nota göngu og hjólræiðar sem ferðamáta verði góðar.

**Dæmi:** Umferðarlög kveði á um réttindi og skyldur gangandi vegfarenda, hjólræiðamanna og ökumanna vélknúinna ökutækja.

Fjármagni forgangsraðað í gerð og viðhald göngu- og hjólræiðastiga.

### Sveitarfélag

- Fjármagni forgangsraðað m.a. í stígagerð, lýsingu, mokstur og gangbrautavörslu við umferðarpungar götur.
- Skipulag sé þannig að skólar séu miðsvæðis í hverfum og gatnamannvirki þannig úr garði gerð að dragi úr hraða og þunga bílaumferðar.
- Löggæsla sé virk, m.a. til að draga úr umferðarhraða. Umferðarfræðsla fari fram í skólum.

### Skóli

- Það á að vera liður í stefnu og aðgerðum skólans að styðja nemendur og starfsfólk í að nota virkan ferðamáta.
- Skólareglur banni ekki hjólræiðar. Aðstaða þarf að vera til að geyma hjól og hjálm.
- Samvinna sé höfð við foreldra.

## Veður, klæðnaður og skólataskan

Veðrið á Íslandi er sjaldan það slæmt að klæðnaður við hæfi sé ekki nægileg vörn. Klæðnaður sem leyfir eðlilegar hreyfingar, þ.m.t. þægilegir skór, stuðlar fremur að því að nemendur hreyfi sig meira, hvort sem um er að ræða ferð í og úr skóla eða aðra hreyfingu. Gangandi og hjólandi ættu ávallt að nota endurskinsmerki og þeir síðarnefndu hjálma. Ferðin í og úr skóla verður einnig auðveldari og ánægjulegri ef skólataskan er hæfilega þung og rétt stillt.

Í fræðsluefni Iðjupjálfafélags Íslands um skólatöskur er m.a. bent á eftirfarandi atriði:

- Taskan ætti að hafa vel bólstraðar axlarólar og ávallt ætti að nota þær báðar til að varast ójafnt álag.
- Stilla á axlarólarnar þannig að taskan liggi þétt við bakið.
- Neðsti hluti töskunnar á að hvíla við mjóbakið og á aldrei að ná lengra en 10 cm niður fyrir mitti.
- Þyngd töskunnar ætti ekki að vera meiri en 10% af líkamsþyngd.
- Best er að raða þyngstu hlutunum þannig í töskuna að þeir liggi sem næst bakinu.

Sjá nánari ábendingar um skólatöskur og fleira á heimasíðu félagsins á [www.sigl.is](http://www.sigl.is).

### Foreldrar

- Peir þurfa að hafa þekkingu á fjölþættu gildi virks ferðamáta og raunhæfa sýn á öryggismál.
- Peir ættu að ganga og hjóla með börnunum, hvetja þau og fræða.

### Barn

- Það þarf að hafa jákvætt viðhorf til göngu og hjólreiða.
- Það þarf að öðlast þekkingu á umferðarreglum og færni til að ganga og hjóla við mismunandi aðstæður.

## Hvernig getur skólinn stuðlað að virkum ferðamáta?

Eins og komið hefur fram eru fjölmargir þættir sem geta haft áhrif á hvort nemendur ganga eða hjóla í skólann. Því er mikilvægt að allir sem vinna að skólastarfinu með einum eða öðrum hætti taki höndum saman um að skapa öruggar og hvetjandi aðstæður sem ýta undir slíkan ferðamáta (sjá einnig kafla 9). Hægt er að virkja nemendur, foreldra, kennara og samfélagið í kringum skólann. Dæmi um þætti, sem æskilegt er að skoða, eru stefna skólans og sveitarfélagsins í heild um þessi mál, öryggi á göngu- og hjólaleiðum, aðstöðu til að geyma hjól og hjálma í skólum og viðhorf, þekkingu og færni nemenda, foreldra og starfsfólks skóla. Virkur ferðamáti er ekki raunhæfur kostur fyrir alla, t.d. þá sem búa í dreifbýli. Í þeim tilvikum geta skólar hugað að aðkomu skólabíla, strætisvagna og einkabíla að skólanum til að öryggi nemenda sé sem mest. Einnig geta aðstæður leyft að láta nemendur ganga lengri vegalengdir til og frá bílnum en ella.



Álftamýrarskóli og Hjólafærni á Íslandi

### 1. Virkur ferðamáti í stefnu skólans

Það ætti að vera liður í stefnu skólans að hvetja nemendur og starfsfólk til að nota virkan ferðamáta og að skapa aðstæður sem auðvelda þá ákvörðun. Eru t.d. í gildi reglur í skólanum eða sveitarfélaginu um hjólreiðanotkun? Er ástæða til að endurskoða þær reglur með það fyrir augum að auðvelda börnum að nýta sér þennan ferðamáta og þannig njóta þess fjölþætta ávinnings sem honum fylgir? Aðstæður geta verið eins mismunandi og skólarnir eru margir og því þarf hver og einn skóli að meta stöðuna og gera áætlun um úrbætur ef þörf er á.

### 2. Aðgengilegar og öruggar göngu- og hjólaleiðir

**„Brynt er að skólahúsnæðið, búnaður skólans, tækjakostur, skólalóð og leið barna í skólann sé örugg.“**

*Aðalnámsskrá grunnskóla – Almennur hluti (2006)*

Eðli málsins samkvæmt vilja bæði foreldrar og skólayfirvöld tryggja öryggi nemenda eins og kostur er. Samhliða er mikilvægt að hafa í huga að lítil hreyfing er raunverulegt vandamál sem ógnar heilsu og líðan margra ungmenna. Eftir því sem betra aðgengi er að vel tengdu neti göngu- og hjólreiðastíga, umferðargötunar sem þarf að fara yfir eru færri og fjarlægð frá bílaumferð er meiri, þeim mun öruggari eru nemendur á leið sinni í skólann og líklegri að þeir noti slíkan ferðamáta. Mikilvægt er að huga að aðgengi fyrir alla, s.s. þá sem eru með líkamlega fötlun og skynhömlun, hjóla með tengivagna og göngufólk með barnavagna.

### Stöðumat

Skólar geta gert úttekt á umhverfi sínu með tilliti til umferðar, í samráði og samvinnu við samgönguyfirvöld, eftirlitsaðila sveitarfélagsins, lögreglu, foreldra og ekki síst nemendur sjálfa til að sem flest sjónarmið komi fram. Í kjölfarið er hægt að setja fram raunhæfa aðgerðaáætlun um úrbætur.

- Hver kennari getur unnið með sínum bekk að því að finna bestu leiðina heim til nemenda, t.d. með því að ganga með bekknum heim til allra. Tilvalið er að tengja slíkt mat t.d. umferðarfræðslu yngri nemenda.
- Útbúa má kort af helstu leiðum sem tengjast skólanum og öðrum algengum áfangastöðum nemenda. Til viðbótar getur verið bæði gagnlegt og gaman að fá nemendur til að segja frá hvernig þeir nota og hvað þeim finnst um mismunandi



staði, s.s. hvar er gott að vera á hjólabretti, hvar er falletur gróður, hvar er hægt að stytta sér leið o.s.frv.

- Á heimasíðu verkefnisins *Göngum í skólann*, [www.gongumiskolann.is](http://www.gongumiskolann.is), er gátlisti til að meta umhverfi skólans með tilliti til umferðar. Hægt er að vinna meira með gátlistann, t.d. í stærðfræði, lífsleikni, samfélagsfræði og íslensku.
- Á [www.activelivingbydesign.org](http://www.activelivingbydesign.org) og [www.saferoutespartnership.org](http://www.saferoutespartnership.org) eru ýmsar upplýsingar um hreyfingu, umferð og skipulag.

## Dæmi – Mat á göngu- og hjólaleiðum grunnskólabarna í Reykjavík

Hjá Reykjavíkurborg hefur verið tekið í notkun kerfi sem gefur skólum kost á að meta leiðirnar sem nemendur fara í skólann. Um er að ræða gagnvirkt kort þar sem nemendur merkja m.a. inn hvernig ferðamáta þeir nota og hvaða leið þeir fara í skólann. Í framhaldinu merkja þeir við staði á leiðinni þar sem þeir finna fyrir óþægindum eða óöryggi af völdum umferðar og annarra hindrana. Með þessu móti sést með myndrænum hætti hvar helstu hindranirnar er að finna og þar með hvar viðeigandi aðgerða er mest þörf til að greiða fyrir því að sem flestir nemendur geti ferðast með öruggum og heilsusamlegum hætti í skólann.

- Hægt er að sjá hvernig kerfið virkar með því að fara inn á eftirfarandi slóð sem gestur og slá inn notendanafnið prófa og lykilorðið prófa. Engar upplýsingar eru skráðar þegar farið er inn í kerfið sem gestur. Matið er framkvæmt í skólunum í umsjá kennara. Sjá á <http://arcgis.reykjavik.is/gonguleidirskolabarna>
- Nánari upplýsingar veitir Umhverfis- og samgöngusvið Reykjavíkurborgar.

### Örugg hjólastæði

Þjófnaður og skemmdir á hjólum draga úr áhuga nemenda og starfsfólks á að hjóla í skólann.

- Á sama hátt og gert er ráð fyrir bílastæðum í tengslum við nýbyggingar og endurbætur á skólum er eðlilegt að gera ráð fyrir öruggri aðstöðu til að geyma hjól.
- Hjólageymslur ættu að vera þar sem er auðvelt er að hafa eftirlit með þeim. Hjólagrindur þurfa að vera til staðar og ekki er síðra ef kostur er að bjóða upp á geymslu innan lokaðs svæðis, s.s. girðingar, skúrs eða annars húsnæðis.
- Stórir stálbogar, sem eru kirfilega festir við jörðu, eru sérstaklega hentugar hjólagrindur. Auðvelt er að læsa hjólastellið við slíka boga og engin hætta er á að gjarðirnar á hjólinu skemmist.
- Virkja má nemendur til að vakta hjólageymslur. Til dæmis má hafa þær opnar á tilteknum tíma í upphafi skóladags til að taka á móti hjólum og aftur í lok dags til að afhenda hjólin aftur.
- Ef mögulegt er, er gott að taka inn þau hjól sem verða eftir í lok skóladags.

### Örugg bílastæði

Mikilvægt er að tryggja að nemendur þurfi ekki að fara yfir bílastæði á skólalóðinni til að komast að skólanum.

- Við hönnun bílastæða þarf að huga vel að gönguleiðum fram hjá þeim og að þau séu ekki þannig staðsett að nemendur freistist til að „stytta sér leið“ yfir þau.
- Þurfi bílar að komast að skólanum er mikilvægt að aðkoman sé þannig, ef því verður við komið, að bílar þurfi ekki að bakka úr bílastæði. Það má t.d. gera með aðreinum eða hringakstri.
- Skólar geta beitt sér fyrir því að bílastæðum sé breytt ef þess er þörf.

### Takmörkun bílaumferðar við skóla

Skólar geta með ýmsum hætti beitt sér fyrir því að bílaumferð sé takmörkuð.

- Tilgreint ákveðna, örugga staði þar sem má hleypa börnum út úr bílunum ef þeim er ekið. Einnig má nota bílastæði fjær skólanum og ganga með börnunum að skólalóðinni.
- Stýrt aðgangi að bílastæðum við skólann á álagstímum, t.d. með hliði.

- Skoðað hvort draga megi úr umferðarhraða í næsta nágrenni skólans. Ef umferðarhraði er lækkaður í 30 km/klst. getur það leitt til þess að ökumenn velji aðrar götur, fjær skóla, til að komast leiðar sinnar.
- Dregið úr hættu sem skapast þegar stærri bílar, s.s. flutningabílar eða gámabílar, koma að skólanum með því að skipuleggja ferðir þeirra utan skólatíma eða á tímum sem minna er um að vera á skólalóðinni, s.s. utan frímínútna.
- Beitt sér fyrir því að brugðist sé við þegar bifreiðum er lagt ólöglega, s.s. upp á gangstéttir. Þannig geta þeir skapað mikla hættu þar sem þvinga gangandi og hjólandi vegfarendur út á umferðargötur.

### Öruggar leiðir yfir umferðarpungar götur

Skoða þarf leiðir nemenda yfir umferðarpungar götur.

- Eru undirgöng, gangbrautarljós og gangbrautir á viðeigandi stöðum?
- Er þörf á gangbrautarvörðum við skólann á álagstímum? Í mörgum skólum hefur verið komið upp virkri gangbrautarvörslu á álagstímum. Starfsmenn eða eldri nemendur skólans hafa þá það hlutverk að aðstoða nemendur við að komast örugglega yfir umferðarpungar götur. Mikilvægt er að þeir sem sjá um gangbrautarvörslu séu vel merktir, t.d. í endurskinsvestum.

### Lýsing í skammdeginu

Mikilvægt er að aðkoma að skólanum sé vel upplýst.

- Skólinn getur beitt sér fyrir því að lýsing á göngu- og hjólaleiðum í námunda við skólann sé góð.
- Huga þarf að lýsingu umhverfis og á skólalóðinni til að koma í veg fyrir dimm svæði í skammdeginu.

### Hreinsun og viðhald

Mikilvægt er að leiðir til og frá skóla séu greiðar allan ársins hring.

- Skólar geta beitt sér fyrir að göngu- og hjólaleiðum sé haldið hreinum, s.s. með sópun, mokstri og hálkuvörnum.
- Ef snjóþungi er mikill þarf að gæta að þess að snjóruðningar byrgi vegfarendum ekki sýn. Sama á við um gróður á sumrin. Hann getur takmarkað útsýni, t.d. við hringtorg.
- Við byggingu eða viðhald umferðarmannvirkja og aðrar framkvæmdir þarf ávallt að huga að öruggum hjáleiðum fyrir gangandi og hjólandi

## 3. Notkun almenningsvagna

Treysti fólk sér ekki af einhverri ástæðu til að ganga eða hjóla í skólann, s.s. vegna mikilla vegalengda, er oft góður kostur að nýta þjónustu almenningsvagna. Ganga til og frá stoppistöðvum krefst yfirleitt meiri hreyfingar en ef einkabílinn er notaður og bílaumferð og loftmengun við skólann minnkar.

- Skólar geta beitt sér fyrir því að notkun almenningsvagna sé ókeypis eða kosti lítið fyrir nemendur.
- Hægt er að ganga eða hjóla aðra leiðina og taka strætisvagn hina leiðina. Þó er mikilvægt að kynna sér þær reglur sem gilda á hverjum stað um að fara með hjól í almenningsvagna.

## 4. Þekking og færni ungra vegfarenda

### Hreyfistrætó

Mikilvægt er að yngstu nemendunum sé fylgt eftir á meðan þeir eru að læra að fóta sig við nýjar aðstæður. Hver og einn getur fylgt sínu barni en einnig getur skólinn haft frumkvæði að því fólk taki höndum saman um að skipuleggja ferðir svonefndra hreyfistrætóa. Fullorðnir eða t.d. eldri nemendur geta þá skipst á um að fara ákveðna leið í gegnum hverfi og taka nemendur „upp í“ á fyrirframákveðnum stoppistöðvum.

- Bæði má bjóða upp á hreyfistrætó fyrir hjólandi og gangandi vegfarendur.
- Grundaskóli á Akranesi er meðal þeirra skóla sem hafa skipulagt ferðir hreyfistrætós.



Við Laugarnesskóla

### Umferðarfræðsla

Samkvæmt reglugerð (534/1989) ber skólum að sinna umferðarfræðslu. Í skólanámskrá þarf að útfæra helstu áhersluþætti umferðarfræðslu í skólanum m.t.t. umferðar og nánasta umhverfis. Skilgreina þarf hvaða þekkingu og færni nemendur eiga að búa yfir til að geta ferðast sjálfir á öruggan hátt í og úr skóla. Mikilvægt er að flétta jákvæða hvatningu um göngu og hjólréiðar inn í þessa fræðslu.

#### Farið yfir götu

Mikilvægt er að nemendur þekki þær reglur sem gilda um vegfarendur þegar farið er yfir götu, hvort sem um er að ræða gangbrautarljós, gangbraut eða ef engin gangbraut er yfir götu.

- Nema staðar, líta vel til beggja hliða og fara yfir ef umferð hefur stansað eða er farin framhjá. Til að taka af allan vafa er gott að gefa skýrt til kynna að maður ætli sér yfir götuna en sé ekki að bíða eftir einhverju öðru. Sums staðar tíðkast að rétta út höndina til að gefa bílstjórum merki.
- Stöðva hjól, líta vel til beggja hliða og leiða hjól yfir götu ef umferð hefur numið staðar eða er farin framhjá. Hjól er leitt yfir götu til að hjólréiðar maður geti einbeitt sér betur að því að fylgjast með umferðinni.
- Sé farið yfir á gangbraut skal nema staðar, bíða eftir að græni karlinn birtist og ganga yfir hafi aðvifandi bílar stansað eða farið framhjá. Bryna þarf fyrir börnum að ekki er alltaf tryggt að bílar stansi þó rautt ljós logi á gangbrautarljósi.
- Gangbraut skal rösklega yfir götu.

#### Á stöðum þar sem ekki eru göngu- eða hjólastígar

- Gangandi vegfarandi á að ganga á móti umferð (vinstra megin) og utan vegar ef hægt er.
- Hjólréiðamenn eiga að hjóla samhliða umferð (hægra megin). Ef gangstétt er til staðar má hjóla á henni en þá þarf að varast að fara of geyst og taka tillit til gangandi vegfarenda. Sérstaklega er mikilvægt að vera vakandi fyrir útkeyrslum og þess háttar.
- Hjólréiðamenn eiga að víkja fyrir gangandi vegfarendum.

#### Öryggisbúnaður gangandi og hjólandi vegfarenda.

Nemendur þurfa að þekkja reglur um öryggisbúnað hjólréiðamanna og vera vakandi fyrir öðrum öryggisatriðum sem eiga við gangandi og hjólandi vegfarendur.

- Hvetja ætti nemendur til að nota endurskinsmerki. Skólar geta beitt sér fyrir því að nemendum séu gefin endurskinsmerki. Einnig ætti að nota skærlit vesti með endurskini t.d. í göngu- og hjólaferðum á vegum skólans.
- Reiðhjól eiga að hafa glitauga og nota skal fram- og afturljós þegar dimmt er.
- Ef gengið eða hjólað er í hálfu er mikilvægt að nota skó með grófum sóla og nagladekk til að tryggja nægilegt grip.
- Börn yngri en 15 ára eiga að nota hlífðarhjálms við hjólréiðar.

#### Umferðarmerki

Nemendur ættu að þekkja algengustu umferðarmerki sem stýra umferðinni í nágrenni skólans; hvað þau þýða fyrir ökkumenn, gangandi og hjólandi vegfarendur. Markmiðið með þessu er að nemendur verði hæfari til að skilja og skynja gang umferðarinnar.

#### Nánari upplýsingar um umferðarfræðslu má m.a. finna á eftirfarandi vefsvæðum:

- Um umferðarreglur í umferðarlögum, [www.samgonguraduneyti.is](http://www.samgonguraduneyti.is).
- Á vefsíðunni [www.umferd.is](http://www.umferd.is) er að finna náms- og kennsluefni fyrir umferðarfræðslu grunnskólabarna. Þar eru m.a. tillögur að námskrá í umferðarfræðslu, hugmyndir að tengingu við aðrar námsgreinar og efni fyrir börn og unglíngja. Sjá einnig [www.logreglan.is](http://www.logreglan.is) og [www.us.is](http://www.us.is).

### Skyndihjálþ

Mikilvægt er að nemendur kunnir undirstöðuatriði í skyndihjálþ. Þeir gera sér oft ekki grein fyrir gildi þess að allir fylgi umferðarreglum og hversu alvarleg umferðarslys geta orðið. Á skyndihjálþarnámskeiðum gefst hentugt tækifæri til umræðu um umferðarslys og námskeiðin auka færni nemenda til að bregðast rétt við verði óhapp í umferðinni.

- Ýmislegt efni um skyndihjálþ er m.a. að finna á vefsíðunum [www.landsbjorg.is](http://www.landsbjorg.is) og [www.redcross.is](http://www.redcross.is).



Grunnskóli Borgarfjarðar eystri

## 5. Ýmis verkefni sem hvetja til virks ferðamáta

### Ganga eða hjóla í vettvangsferðum

Þegar farnar eru styttri vettvangsferðir má skoða hvort hægt er að ganga eða hjóla í stað þess að taka almenningsvagn eða fara með rútu.

- Gönguferðina er hægt að nýta í nám með ýmsu móti, t.d. í umferðarfræðslu, að safna efniviði úr náttúrunni til að nýta í vinnu í skólanum, kanna umhverfið, ræða um veður o.fl. Sjá fleiri hugmyndir í kafla 5.

### Hjólreiðarverkefni

Skóli getur hvatt til aukinnar hjólreiðanotkunar barna á ýmsan hátt.

- Halda hjólreiðadaga þar sem nemendur koma upp þrautabrautum og reyna með sér í hjólreiðakeppnum af ýmsu tagi. Ein skemmtileg og krefjandi útfærsla er að „hjóla hægt“ þar sem tveir nemendur hjóla hlið við hlið eftir þröngum brautum á skólalóðinni sem hafa verið afmarkaðar t.d. með kít.
- Fá lögreglu í heimsókn til að skoða ástand hjóla.
- Þjóða nemendum upp á námskeið í viðhaldi og viðgerðum hjóla. Stundum er hægt að fá hjólagarþa úr hópi nemenda til að leiðbeina á slíkum námskeiðum, leita til hjólreiðafélaga eða annarra einstaklinga sem vitað er að hjóla mikið. Landssamtök hjólreiðamanna (LHM) og Íslenski fjallahjólaklúbburinn (ÍFHK) hafa reynslumikið fólk á sínum snærum sem getur annaðhvort veitt beina leiðsögn eða þjálfað aðra.

### Dæmi um skóla sem eru með námskeið í viðgerðum á hjólum:

- Í Snælandsskóla er rekið svonefnt *Hjólari* þar sem nemendur í 8.-10. bekk geta unnið að hjólaviðgerðum í vali. Verkefnið fékk varðliðaverðlaun umhverfisráðuneytisins árið 2009, sjá vefsíðuna <http://hjolari.homestead.com/>.
- Í Hvammshúsi í Kópavogi er einnig hjólaverkstæði. Nemendur hafa fengið hjól frá Sorpu, gert við þau og í framhaldinu hafa hjólin verið send út í gámum til þróunarríkjanna.



## Dæmi – Hjólreiðakennsla í skólum

*Hjólafærni á Íslandi* er samvinnuverkefni Landssamtaka hjólreiðamanna og Íslenska fjallahjólaklúbbsins. Um er að ræða fræðasetur sem byggist á þekkingu og reynslu félagsmanna. Meðal annars er boðið upp á fræðslu og verklega þjálfun sem er sniðin að þörfum mismunandi hópa á öllum aldri, nemenda, kennara, foreldrafélaga o.s.frv. *Hjólafærni á Íslandi* stendur einnig fyrir og aðstoðar við framkvæmd ýmiss konar uppákoma og annarra verkefna sem miða að því að efla hjólreiðar sem ferðamáta. Meðal verkefna er m.a. hjólreiðakennsla í Fossvogsskóla þar sem allir nemendur í 6. og 7. bekk fá leiðsögn um reiðhjólíð, stillingar á stelli, fatnað, hjálmanotkun og leiðbeiningar um merkjanotkun á stígum og stéttum. Nemendur fá einnig eina kennslustund á hjólaverkstæði til þess að læra að gera við sprungið dekk.

- Nánari upplýsingar um *Hjólafærni á Íslandi* eru á vefsíðunni [www.hjolafaerni.is](http://www.hjolafaerni.is).



Álftamýrarskóli og Hjólafærni á Íslandi



Hjólafærni á Íslandi



Álftamýrarskóli og Hjólafærni á Íslandi

## **Þátttaka nemenda og starfsfólks í verkefnum á landsvísu sem hvetja til notkunar á virkum ferðamáta**

- *Göngum í skólann*. Í september á hverju ári, [www.gongumiskolann.is](http://www.gongumiskolann.is).
- *Hjólað í vinnuna*. Í maí á hverju ári, [www.hjoladivinnuna.is](http://www.hjoladivinnuna.is).

### **Dæmi um ítarefni um virkan ferðamáta**

- Landssamtök hjólréiðamanna, [www.lhm.is](http://www.lhm.is)
- Íslenski fjallahjólaklúbburinn, [www.ifhk.is](http://www.ifhk.is)
- Samtök um bíllausan lífsstíl, [www.billaus.is](http://www.billaus.is)
- *Kids on the move*, fræðsluefni frá ESB um virkan ferðamáta barna, [http://ec.europa.eu/environment/youth/air/air\\_kids\\_on\\_the\\_move\\_en.html](http://ec.europa.eu/environment/youth/air/air_kids_on_the_move_en.html)
- *Cycling the way ahead for towns and cities*, fræðsluefni frá ESB um hjólréiðar, [http://ec.europa.eu/environment/archives/cycling/cycling\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/environment/archives/cycling/cycling_en.pdf)
- *HEAT for cycling* (Health economic assessment tool for cycling), [www.euro.who.int/transport/policy/20070503\\_1](http://www.euro.who.int/transport/policy/20070503_1)

## **Heimildir og ítarefni**

*Aðalnámsskrá grunnskóla* - Almennur hluti. (2006). Reykjavík: Menntamála-ráðuneytið.

Cooper, A.R. o.fl. (2005). Physical activity levels of children who walk, cycle, or are driven to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(3), 179-183.



Digranesskóli