



Digital lærebok: Underveis

Underveismodulene er knyttet til overordnet del og læreplanmål i mange fag for ungdomsskole og videregående opplæring tilknyttet LK20. Boka er delt inn i ni kapitler, og har en egen del med flere læringsressurser.

Del 1: Kapittel 1-9

Kapittel 1: En superhelt bak rattet?

Kapittel 2: Kollisjon og tåleevne

Kapittel 3: Lær å mestre alle føreforhold

Kapittel 4: Oppmerksomhet i fart

Kapittel 5: Klar for lappen? Øvelseskjøringstips

Kapittel 6: Først på ulykkesstedet

Kapittel 7: Gruppepress og risikovilje

Kapittel 8: Kjør edru

Kapittel 9: Historien, mennesket og trafikken

Del 2: Flere læringsressurser

Bremselengdekalkulatorer, temaopplegg, filmer med mer.

 **1.0 Introduksjon og kompetansemålforslag**

 **1.1 Katinka tar lappen: Lappen i bursdagsgave?**

 **1.2 Nullvisjonen og Vegtrafikkloven §3: Hvorfor bør du bry deg?**

 **1.3 Amads Trafikkhjørne: Tips i hverdagstrafikken**

 **1.4 Fart, rus, oppmerksomhet og sikring**

 **1.5 Forsikring og bøter**

  **Test deg selv**

  **Aktivitetsoppgaver**

  **Kapittelkonkurranser**

KAPITTEL 2: KOLLISJON OG TÅLEEVNE - OVERLEVELSESGUIDE I TRAFIKKEN

 **2.0 Introduksjon og kompetansemålforslag**

 **2.1 Fart, kollisjon og tåleevne (Del 1)**

 **2.2 Fart, kollisjon og tåleevne (Del 2)**

 **2.3 Portrett: Warisa Larsen**

  **Test deg selv**

  **Aktivitetsoppgaver**

 **Kapittelkonkurranser**

KAPITTEL 3: LÆR Å MESTRE ALLE FØREFORHOLD

 **3.0 Introduksjon og kompetansemålforslag**

 **3.1 Amads trafikkhjørne: Si ifra på en fin måte!**

 **3.2 Bremselengder på tørt, glatt og vått føre**

 **3.3 Mer om bremselengder**

 **🧐 Test deg selv**

 **👉 Aktivitetsoppgaver**

 **Kapittelkonkurranser**

KAPITTEL 4: OPPMERKSOMHET I FART

 **4.0 Introduksjon og kompetansemålforslag**

 **4.1 Spotify i 80: Sekundene flyr!**

 **4.2 Portrett: Njaal på longboard**

 **4.3 Oppmerksomhet og distraksjoner**

 **🧐 Test deg selv**

 **👉 Aktivitetsoppgaver**

 **Kapittelkonkurranser**

KAPITTEL 5: KLAR FOR LAPPEN? ØVELSESKJØRINGSTIPS

5.0 Introduksjon og kompetansemålforslag

5.1 Blindsoner

5.2 Amads trafikkhjørne: Kjøring i mørket

5.3 Miniserie: Mopedbil og små kjøretøy

5.4 Trafikkspråk og vikeplikt

5.5 Gode råd til nybegynnere i trafikken

Aktivitetsoppgaver

Kapittelkonkurranser

KAPITTEL 6: FØRST PÅ ULYKKESSTEDET

6.0 Introduksjon og kompetansemålforslag

6.1 Realityserie: Førstehjelpsmesterne (7 episoder)

6.2 Først på ulykkesstedet

6.3 Dyr i trafikken

Test deg selv

Aktivitetsoppgaver

Kapittelkonkurranser

KAPITTEL 7: GRUPPEPRESS, FORNUFT OG RISIKOVILJE

7.0 Introduksjon og kompetansemålforslag

7.1 Portrett: Andi – Gruppepress og fokus

7.2 Duell mellom fornuft og følelser: Dagfinn åpner hjernen

7.3 Emosjoner og risikofaktorer i trafikken

7.4 Hjernen, pubertet og risiko

Test deg selv

Aktivitetsoppgaver

Kapittelkonkurranser

KAPITTEL 8: KJØR EDRU, UNNGÅ FARLIGE SITUASJONER

8.0 Introduksjon og kompetansemålforslag

8.1 Vorspielet – Hva skjer når vi drikker alkohol?

8.2 Dødsulykker og rus

Test deg selv

Aktivitetsoppgaver

Kapittelkonkurranser

KAPITTEL 9: HISTORIEN, MENNESKET OG TRAFIKKEN

 **9.0 Introduksjon og kompetansemålforslag**

 **9.1 Historien, teknologien og mennesket**

 **9.2 Trafikksamfunnet**

  **Aktivitetsoppgaver**

  **Kapittelkonkurranser**

  **Ferdig!**

DEL 2: FLERE LÆRINGSRESSURSER

 **Introduksjon til læringsressurser**

  **45-90 minutters temaopplegg: Ungdomsskole**

  **45-90 minutters temaopplegg: VGS**

  **Veivalg: Halvdagsopplegg med innlogging**

  **Podkasten Utrygg Trafikk**

  **Temafilmer: Modning, gruppepress og risikovilje**

   **35-45 minutters E-kurs om rus og trafikk**

  **Brettspill om trafikk**

  **Kollisjons- og bremselengdekalkulatorer**

  **Ferdig!**

1.0 Introduksjon og kompetansemålforslag



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Er du en superhelt bak rattet?

I kapittel 1 av Underveis møter vi Katinka, som håper å få lappen på 18-årsdagen. Vi blir kjent med nullvisjonen og reflekterer rundt hvordan etikk, menneskeverd, lov og rett er relevant i trafikken.



Innholdsfortegnelse i kapittel 1:

1 Katinka tar lappen

2 Nullvisjonen og Vegtrafikkloven

3 Amads Trafikkhjørne: Tips i hverdagstrafikken

4 Fart, Rus, Oppmerksomhet, Sikring og Kunnskap

5 Forsikring og bøter

 **Test deg selv**

 **Aktivitetsoppgaver**

 **Kapittelkonkurranser**

Forslag til kompetansemål

Norsk —

- ✓ Gjenkjenne og bruke språklige virkemidler og retoriske appellformer
- ✓ Bruke kilder på en kritisk måte, markere sitater og vise til kilder på en etterrettelig måte i egne tekster
- ✓ Bruke fagspråk og argumentere saklig i diskusjoner, samtaler, muntlige presentasjoner og skriftlige framstillinger om norskfaglige og tverrfaglige temaer
- ✓ Informere, fortelle, argumentere og reflektere i ulike muntlige og skriftlige sjangre og for ulike formål tilpasset mottaker og medium
- ✓ Skrive tekster med funksjonell tekstbinding og riktig tegnsetting og mestre rettskriving og ordbøying på hovedmål og sidemål

- ✓ Bruke fagspråk og kunnskap om grammatikk, tekststruktur og sjanger i samtale om og bearbeiding av tekster
- ✓ Uttrykke seg i ulike sjangre og eksperimentere med sjangre på kreative måter
- ✓ Lage sammensatte tekster og begrunne valg av uttrykksformer

Samfunnsfag —

- ✓ Bruke samfunnsfaglige metoder og digitale ressurser i egne undersøkelser, presentere funn ved hjelp av digitale verktøy og drøfte hvor gyldige og relevante funnene er
- ✓ Vurdere på hvilke måter ulike kilder gir informasjon om et samfunnsfaglig tema, og reflektere over hvordan algoritmer, ensrettede kilder eller mangel på kilder kan prege forståelsen vår
- ✓ Drøfte hvordan framstillinger av fortiden, hendelser og grupper har påvirket og påvirker folks holdninger og handlinger
- ✓ Sammenligne hvordan politiske, geografiske og historiske forhold påvirker levekår, bosettingsmønstre og demografi i forskjellige deler av verden i dag
- ✓ Beskrive ulike dimensjoner ved bærekraftig utvikling og hvordan de påvirker hverandre, og presentere tiltak for mer bærekraftige samfunn
- ✓ Reflektere over likheter og ulikheter i identiteter, levesett og kulturuttrykk og drøfte muligheter og utfordringer ved mangfold
- ✓ Reflektere over hvordan identitet, selvilde og egne grenser utvikles og utfordres i ulike fellesskap, og presentere forslag til hvordan man kan

håndtere påvirkning og uønskede hendelser

- ✓ Utforske ulike plattformer for digital samhandling og reflektere over hvordan digital deltakelse og samhandling påvirker formen på og innholdet i samfunnsdebatten (Eks: Ulykkesstatistikken)
- ✓ Beskrive sentrale lover, regler og normer og drøfte hvilke konsekvenser brudd på disse kan ha for den enkelte og for samfunnet på kort og lang sikt

Naturfag —

- ✓ Stille spørsmål og lage hypoteser om naturfaglige fenomener, identifisere avhengige og uavhengige variabler og samle data for å finne svar
- ✓ Analysere og bruke innsamlede data til å lage forklaringer, drøfte forklaringene i lys av relevant teori og vurdere kvaliteten på egne og andres utforskinger
- ✓ Delta i risikovurderinger knyttet til forsøk og følge sikkerhetstiltakene
- ✓ Gi eksempler på dagsaktuell forskning og drøfte hvordan ny kunnskap genereres gjennom samarbeid og kritisk tilnærming til eksisterende kunnskap

Valgfag trafikk —

- ✓ Utforske og gjøre seg kjent med trafikken i nærmiljøet og foreslå konkrete trafikksikkerhetstiltak
- ✓ Reflektere over og vise hvordan trafikksikkerhetsutstyr kan redusere ulykker og skader
- ✓ Diskutere etiske dilemmaer i trafikken
- ✓ Reflektere over og vise hva det innebærer å opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken og diskutere etiske dilemmaer i trafikken

Trafikalt grunnkurs —

- ✓ Kjenne til formelle begrunnelser for at vi har trafikkopplæring, vilkår for å få førerkort og at det finnes læreplaner for trafikkopplæring
- ✓ Ha grunnleggende forståelse for trafikk ved å bli bevisst hvordan regler om plassering, fart, vikeplikt, skilt og vegoppmerking bidrar til sikrere og mer effektiv trafikkawikling
- ✓ Ha grunnleggende kunnskap om mennesket i trafikken ved å
 - a) beskrive vesentlige elementer i kjøreprosessen og bli bevisst betydningen av motivasjon og følelser
 - b) forstå betydningen av kommunikasjon og samhandling
 - c) bli bevisst hvilken betydning ansvarsforståelse, selvinnsikt og vilje har for hvordan vi handler i trafikken.
- ✓ Ha kunnskap om øvingskjøring og kjøreeerfaring ved å
 - a) kjenne til reglene for øvingskjøring

- b) vite at det er sammenheng mellom kjøreeerfaring og ulykkesrisiko

KOM I GANG MED KAPITTELET

1.1 Katinka tar lappen: Lappen i bursdagsgave?



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bli med Katinka på øvelseskjøring

Har du planer om å ta lappen når du fyller 18? Hva er de viktigste tingene du må tenke på når du øvelseskjører? I denne korte videoen blir du med Katinka på øvelseskjøring. Katinka har satt seg som mål å ta lappen på 18-årsdagen. Klarer hun det? Og hva har hun lært? (1:16)



GÅ VIDERE

1.2 Nullvisjonen og Vegtrafikkloven §3: Hvorfor bør du bry deg?



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hva betyr nullvisjonen, og hvorfor bør du bry deg?

Stortinget vedtok i 2002 en *nullvisjon*. Dette er en visjon om ingen drepte eller hardt skadde i vegtrafikken.

Vegtrafikklovens §3 har samlet den viktigste trafikkregelen:

"Enhver skal ferdes hensynsfullt og være aktpågivende og varsom så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade og slik at annen trafikk ikke unødig blir hindret eller forstyrret. Vegfarende skal også vise hensyn mot dem som bor eller oppholder seg ved vegen."



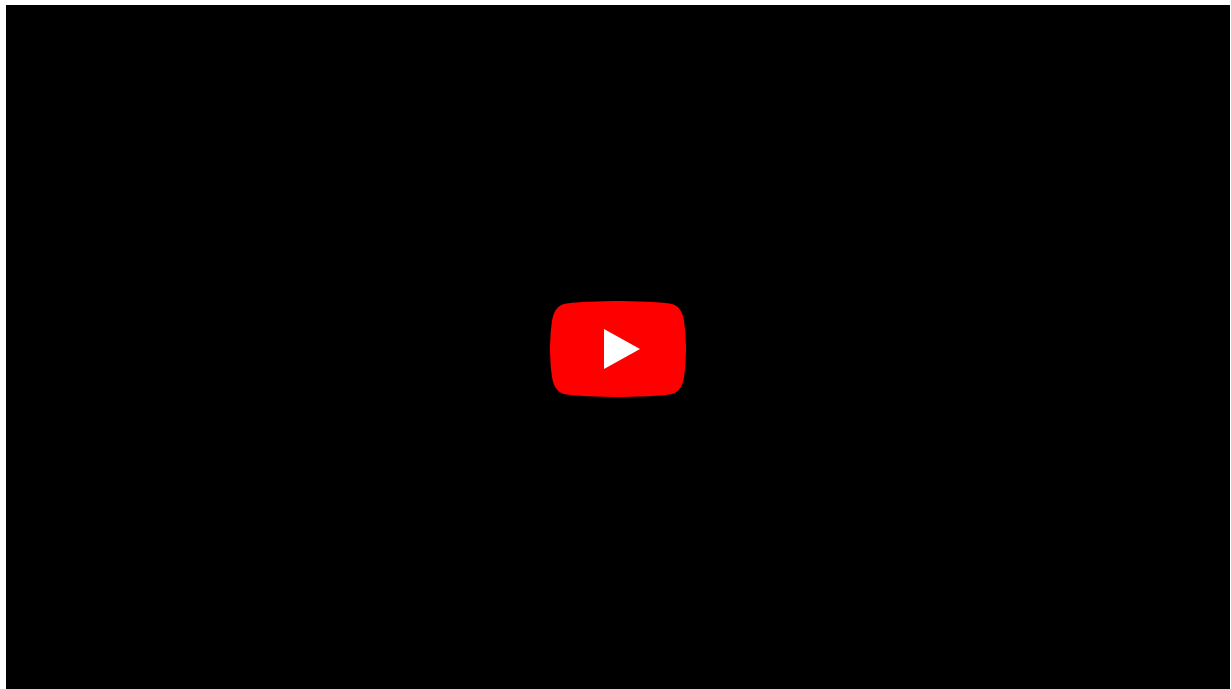
"Etikk er å forstå forskjellen mellom hva du har rett til å gjøre, og hva som er det rette"

å gjøre.”

– Potter Stewart, dommer i amerikansk høyesterett (1958–1981)

Statistikk er ikke bare tall

Se videoen om nullvisjonen med Ellie nedenfor (1:00).



Diskuter

1

Hvem tilhører *din* nullvisjon?

2

Hva kan du gjøre for å nå nullvisjonen?

GÅ VIDERE

1.3 Amads Trafikkhjørne: Tips i hverdagstrafikken



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Se Amads tips i hverdagstrafikken

Vi tar en kjøretur i Oslo og snakker om fart og oppmerksomhet, sikt og dårlig humør i trafikken. Bli med Amad og Zoey og hør hva de snakker om (3:30).



Trafikklærer Amad snakker om typiske hendelser og hva som er viktig å passe på i hverdagstrafikken.

Diskuter

Stikkord: Sikt, fart, følelser, sinne, fokus, mengdetrening, erfaring, helse, GPS, telefon, chat.

- 1 Hva sier Amad er den største risikofaktoren i trafikken? Gi eksempler på to risikoområder i trafikken.**

GÅ VIDERE

1.4 Fart, rus, oppmerksomhet og sikring



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Se filmen om fart, rus, oppmerksomhet og sikring

Høy **fart**, **ruspåvirket** atferd, manglende **oppmerksomhet** i trafikken, eller manglende **sikring** av person, dyr eller utstyr og **kunnskap** om trafikk danner akronymet FROSK. Dette er viktige risikofaktorer å kjenne til når man skal ut i trafikken. Se videoen nedenfor (0:34).



GÅ VIDERE

1.5 Forsikring og bøter



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bøtesatser 2023

I 2023 ble det en prisøkning på 30% når det kommer til bøter for brudd på trafikkreglene. Nedenfor kan du se hva du må betale dersom du bryter trafikkreglene.

Overskridelse og brudd på trafikkreglene kan i tillegg medføre prikkbelastning. *Eksempel: Du blir tatt for å kjøre i 66 km/t i 50-sone. Dette tilsvarer en bot på 7.800 kr og 3 prikker på førerkortet.*

i NB! Mobilbøtene har økt kraftig til 9.700 kr og 3 prikker (fra 1.700 kr og 2 prikker i 2020).

Satser for brudd på trafikkregler i 60 km/t eller lavere

Overskridelse til og med 5 km/t:

- 💰 1.100 kr

Overskridelse til og med 10 km/t:

- 💰 3.000 kr

Overskridelse til og med 15 km/t:

- 💰 5.400 kr
- Antall prikker: 2

Overskridelse til og med 20 km/t:

- 💰 7.800 kr
- Antall prikker: 3

Overskridelse til og med 25 km/t:


- 💰 12.100 kr
- Antall prikker: 3

Overskridelse til og med 30 km/t:


- Tapt førerkort 🙅

Satser for brudd på trafikkregler i 70 km/t eller høyere


Overskridelse til og med 5 km/t:

-  1.100 kr

Overskridelse til og med 10 km/t:

-  3.000 kr

Overskridelse til og med 15 km/t:

-  4.800 kr

Overskridelse til og med 20 km/t:

-  6.700 kr
- Antall prikker: 2


Overskridelse til og med 25 km/t:

-  9.100 kr
- Antall prikker: 3

Overskridelse til og med 30 km/t:

-  12.100 kr
- Antall prikker: 3

Overskridelse til og med 35 km/t:

-  14.500 kr

- Antall prikker: 3

Overskridelse til og med 40 km/t:

- Tapt førerkort 🙅

Satser for brudd på trafikkregler i 90 km/t eller høyere

Overskridelse til og med 5 km/t:

- 💰 1.100 kr

Overskridelse til og med 10 km/t:

- 💰 3.000 kr

Overskridelse til og med 15 km/t:

- 💰 4.800 kr

Overskridelse til og med 20 km/t:

- 💰 6.700 kr
- Antall prikker: 2

Overskridelse til og med 25 km/t:

- 💰 9.100 kr
- Antall prikker: 3

Overskridelse til og med 30 km/t:

- 💰 12.100 kr
- Antall prikker: 3

Overskridelse til og med 35 km/t:

- 💰 14.500 kr
- Antall prikker: 3

Overskridelse til og med 40 km/t:

- 💰 15.100 kr
- Antall prikker: 3

Overskridelse over 40 km/t:

- Tappt førerkort 🙅

BØTESATSER OG PRIKKBELASTNING

OVERTREDELSER UTEN PRIKKER

Bøtesatser og prikkbelastning for brudd på andre trafikkregler

Snakke i håndholdt mobiltelefon, taste og surfe under kjøring:

- 💰 9 700 kr

- Antall prikker: 3

Kjøring på rødt lys:

- 💰 9 700 kr
- Antall prikker: 3

Brudd på vikeplikt:

f.eks. ikke stoppe helt opp ved stoppskilt, trafikk fra høyre, gående i gangfelt

- 💰 9 700 kr
- Antall prikker: 3

Ulovlig forbikjøring:

til høyre, like foran eller i vegkryss, hvor sikten er hindret ved bakke topp/sving m.m.

- 💰 9 700 kr
- Antall prikker: 3

For kort avstand til kjøretøyet foran:

- 💰 9 700 kr
- Antall prikker: 3

Kjøring med motorvogn i sperreområde:

f.eks. over sperrelinje, på fortau, sykkel felt, gangveg

- 💰 5 900 kr
- Antall prikker: 3

Kjøring med trimmet moped eller motorsykkkel:

- 💰 7 800 kr
- Antall prikker: 3

Du har passasjerer under 15 år uten belte:

- 💰 3 250 kr
- Antall prikker: 2

BØTESATSER OG PRIKKBELASTNING

OVERTREDELSE UTEN PRIKKER

Overtredelser som gir forelegg, men ikke prikker

Kjøre uten å bruke bilbelte:

Gjelder også i buss der dette er montert

- 💰 1 500 kr

Kjøring i strid med trafikkskiltene:

Blant annet i kollektivfelt/sambruksfelt, innkjøring forbudt, mot enveiskjøring, mot påbudt kjøreretning, svingforbud, i gågate

- 💰 7 800 kr

Brudd på kjørellys og blinklys, tilstrekkelig utsyn, antall personer og kjøring i terreng eller vei som ikke er åpen for alminnelig ferdsel:

Uten å gi påbudt tegn (blinklys), uten å ha påbudt lys tent, med lys som blir brukt på feilaktig måte, feil på nærlys/fjernlys eller kjørellys, uten å ha tilstrekkelig utsyn, for mange personer i kjøretøyet, kjøring i terrenget og på vei ikke åpen for alminnelig ferdsel

- 💰 3 700 kr

Kjøre med kjøretøy under 3,5 tonn tillatt totalvekt der parkeringsbrems ikke virker:

- 💰 3 700 kr

Kjøre med kjøretøy over 3,5 tonn tillatt totalvekt der parkeringsbrems ikke virker:

- 💰 7 500 kr

Manglende kjennemerker:

- 💰 3 700 kr

Kjøring med motorvogn eller vogntog som ikke lovlig kan kjøre i minst 40 km/t eller med moped på motorveg eller motortrafikkveg:

- 💰 2 400 kr

Kjøring med piggdekk utenom sesong:

- 💰 1 000 kr

Kjøring med piggdekk uten piggdekkoblat i de fire største byene (Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger):

Gebyret kan ikke gis på privat eiendom

- 💰 750 kr

Kjøring med dekk med for liten mønsterdybde:

Pr ulovlige dekk

- 💰 1 000 kr

Mangler førerkort, vognkort, varseltekant under kjøring, kjører uten eller med feil på hastighetsmåler:

- 💰 500 kr

Ikke ha gyldig forsikring på forsikringspliktig kjøretøy:

- 💰 150 kr/dagen (For personbiler)

Subsidiær fengselsstraff

Den subsidiære fengselsstraffen settes til en dags fengsel tilsvarende hver hele 1000 kroner, likevel slik at den subsidiære fengselsstraffen ikke kan settes høyere enn 15 dager.

- 1 **Er det greit å kjøre litt over fartsgrensa noen ganger? Hvorfor eller hvorfor ikke?**
- 2 **Hvilke konsekvenser kan det ha dersom det oppstår en trafikkulykke, og du har brutt en eller flere trafikkregler?**
- 3 **Diskuter hva som skiller overtredelser som gir forelegg og prikker, i forhold til de som kun gir forelegg. (Se mer om overtredelser ovenfor)**

Oppsummering

Forsikring —

Kjører du uten forsikring, kan det koste deg dyrt!

Visste du at det koster 150 kroner per døgn i straffegebyr å kjøre uten bilforsikring – altså nesten 5000 kroner i måneden? Og 250 for buss eller lastebil?

Har du el-sparkey sykkel må du huske å forsikre den etter reglene fra 1.januar 2023. Kjøring uten, kan gi store bøter.

Fortsetter man å kjøre uten forsikring, kan man i tillegg til straffegebyr pådra seg et stort økonomisk erstatningsansvar. Forsikringselskapet er ikke ansvarlig dersom sjåføren har brutt loven, og personen kan sitte igjen med milliongjeld hvis andre blir påført skade. Betales ikke døgnbøtene, ender det til slutt opp som inkassosak.

Døgnbøter for ikke å ha betalt forsikring:

- Moped, traktor, motorredskap og veterankjøretøy: 50 kroner i døgnet.
- Personbil, varebil, campingbil, beltebil, motorsykkel, beltemotorsykkel og snøscooter: 150 kroner i døgnet.
- Buss og lastebil: 250 kroner i døgnet.



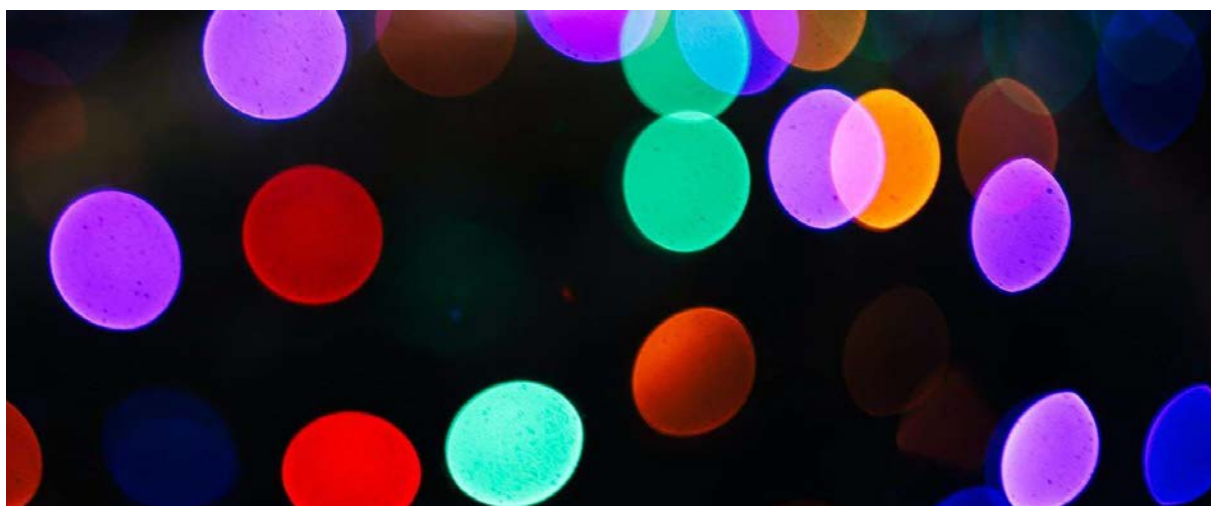
Prøvetid og doble prikker —

De første to årene etter at du har tatt lappen, får du dobbelt så mange prikker for overtredelser.

Får du 8 prikker, mister du førerretten. Sjåfører som er i "prøvetiden" vil måtte avlegge ny førerprøve for å få lappen igjen. Andre sjåfører får førerretten tilbake etter seks måneder. Prikkene har du med deg i tre år før de blir slettet.

Ordningen skal bidra til økt sikkerhet og færre drepte og skadde på veiene.

Les mer om førerkort og prikkbelastning hos Statens vegvesen



Bøter og straffer i prøvetiden —

- Med en fartsovertredelse på 11 t.o.m. 15 km/t, der fartsgrensen er 60 km/t eller lavere, kan du få en bot på 3000 kroner og 4 prikker i førerkortet.
- Kjører du mellom 11 og 15 km/t over fartsgrensen i 70 km/t eller høyere, får du en bot på 4800 kroner og 6 prikker i førerkortet.
- Ulovlig forbikjøring og brudd på vikeplikten gir en bot på 9700 kroner og 6 prikker.

- Hold deg unna mobiltelefonen i bilen, ellers venter et forelegg på 9700 kroner, i tillegg til 4 prikker i førerkortet.



GÅ VIDERE



Test deg selv



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hva husker du fra kapittel 1?

Her skal du få teste hva du har fått med deg i kapittel 1. Gjennomfør test deg selv-oppgavene nedenfor.

Hvorfor har vi hovedsakelig 30-sone i tettbygde strøk?

Velg 2 svaralternativer.

Tettbygde strøk er boligstrøk, bysentre og rundt skoler og barnehager etc.

-
- Sjansen for at en myk trafikant overlever en påkjørsel er betraktelig høyere i 30 km/t enn i 50 km/t.

 - "Enhver skal ferdes hensynsfullt og aktpågivende, så det ikke kan oppstå fare, skade etc. Vegfarende skal vise hensyn til dem som bor eller er ved vegen."

 - I en 30-sone får man mulighet til å se mer av naturen rundt og tettsteder generelt.

SUBMIT

Ansvarlig eller ikke ansvarlig - Flytt kortene til riktig handling

Du vil nå bli presentert for kort med ulike handlinger, og om disse er ansvarlige eller ikke. Flytt kortene til den boksen du mener er riktig.



Ansvarlig handling

Å be noen vise hensyn

Å kjøre 20 km/t i boligstrøk

Å hjelpe andre

Å bruke sykkelhjelme

Gå på grønn mann

Si ifra for å unngå fare

Bruke refleks

Tekste en venn når man står stille

Å kjøre

Ikke ansvarlig handling

Å la være å bruke refleks i
mørket i trafikken

Kjøre dagen derpå, trøtt og
sliten

Kjøre uten bilbelte med
passasjerer

Tekste en venn mens man
kjører

Kjøre beruset på el-
sparkesykkel

Å være taus og ikke si ifra når
noe er farlig

Å mobbe noen

Kjøre i 130 km/t som
privatperson i 90-sone

Kjøre i 50 km/t ved skoler og
barnehager

Hvilken risikokategori er riktig?

Dra de ulike kortene til korrekt risikokategori.

Fart

Kjøre

130 km/t

50 km/t i boligstrøk

50 km/t ved skoler og
barnehager

Sykle

70 km/t kjøring gjennom
tettsted

Rus

0,3 i promille

Dagen derpå

Øl

Narkotika

Sovepiller

Medisin med trekantvarsel

Oppmerksomhet

Sinne

Telefonsamtaler

Bilradio

GPS

Dagdrømming

Teksting

Spise

Sikring

Solskjerming

Bilbelte

Refleks

Dekkmønster

Lys

Løse gjenstander i bil

Sykkelhjelm

Piltesten - hva husker du om bøtesatsene?

Dra setningene sammen slik at de gir mening



Ulovlige forbikjøringer,
brudd på vikeplikt og
mobilbruk gir en bot på

9.700 kr og 6 prikker



Hold deg unna
mobiltelefonen i bilen,

da et forelegg på 9.700 kr venter,
i tillegg til 4 prikker i førerkortet



Kjøring med trimmet
moped eller motorsykkel

gir et forelegg på 7.800 kr

SUBMIT

GÅ VIDERE



Aktivitetsoppgaver



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Aktiviteter knyttet til kapittel 1

Oppgavene nedenfor kan utføres i grupper, klasserommet eller på skolens områder.

Aktivitetsoppgavene hjelper dere med å finne ut hvordan dere kan bli synlige i trafikken i mørket. Som vi vet, kan riktig refleksbruk være forskjellen mellom liv og død.

Oppgave 1A: Kom med forslag for å huske refleks

At du burde bruke refleks i mørket er det ingen tvil om, men det er ikke alltid like lett å huske på når sola skinner og du er på vei ut. En av de vanligste uttalelsene fra sjåførere som har vært i trafikkulykke er: "Jeg så ingenting!".

I denne oppgaven skal du komme opp med ulike forslag som gjør at du husker å ta med refleksen når du er på vei ut døren.

i Tips til hvordan oppgaven kan løses:

Noen er alltid sultne. Hvis man alltid er sulten, og henger refleksen på kjøleskapet, husker man refleks da? Bildet under er sendt inn av en elev på VGS.

Husker refleksen før jeg

går 😄

ALLTID SULTEN

ATTENTION ⚠
ovat ovat laitteen
innitä ne laitteeseen
...nsken.
...akene på døren



Oppgave 1B: Lag en refleksveske, bag eller handlenett!

I denne oppgaven kan du få prøve å lage din helt egen refleksveske, bag eller handlenett!

1. Gjør research for å finne ut hvordan du ønsker å lage din bag eller nett, og hvor du ønsker at refleksen skal være.
2. Lag skisser og velg en av skissene som du skal sy opp.
3. Sy sammen delene som gjør at du får en bag eller nett. Pass på at dere jobber flatest mulig før dere syr sammen delene.

Denne oppgaven kan tilpasses flere trinn, fra barneskole til videregående. Bruk opplegget av Christina Evelyn Jahr, som underviser på Rud videregående skole. Last ned opplegget nedenfor og bruk det som det er, eller tilpass til egen gruppe.

Last ned oppgave 1B:



Refleksveske undervisningsopplegg av Christina Rud.pdf

6 MB



GÅ VIDERE



Kapittelkonkurranser



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bli med i trekningen: Vinn gavekort på 500,-

Gjennomfør én eller flere av konkurransene på denne siden

- Konkurransesvarene sendes til **ungdom@tryggtrafikk.no**
- Merk med navn, kontaktinformasjon, trinn og tittel på konkurransen
- **Svarfrist: 31. desember 2023**

Konkurransen 1A: Foreslå trafikksikkerhetstiltak

Velg minst tre av ulykkestypene nedenfor, og skriv eksempler på ulykker og grunnen til at de kan skje i nærområdet ditt.

Eksempelulykkene kan være alle typer kjøretøy og trafikantgrupper.

Lengde: Maks 500 ord (i tillegg til bilder)

Film og lydklipp: Inntil 30 sekunder.

Foreslå minst ett trafikksikkerhetstiltak til de tre ulykkestypene du velger å fokusere på.

Velg minst tre av disse ulykkestypene:

- Påkjøring bakfra
- Møteulykker
- Avkjøring
- Kryssende kjøreretning
- Fotgjengerulykker
- Utforkjøring

- Eneulykker/singelulykke (veltet kjøretøy, påkjørsel av dyr osv.)

Svarinnsending —

Send inn ditt/deres svar med emnefelt "1A: Forstå trafikk" til ungdom@tryggtrafikk.no

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal kunne åpne filene. Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.

Konkurranse 1B: Se meg

Det er mange måter å bli sett på – eller ikke bli sett. Lag en plakat, tekst, film eller lydbilde for å presentere budskapet. Presenter i valgfri sjanger med budskapet «Se meg, også i trafikken». Du kan bruke bilder/lydbilde/film eller tegninger i formidlingen, men det er ikke et krav.

- Tekst: En kvart A4-side, skriftstørrelse 12
- Film: Inntil 15 sekunder
- Lyd: Inntil 15 sekunder

Svarinnsending —

Send inn ditt/deres svar med emnefelt "1B: Se meg" til ungdom@tryggtrafikk.no.

Få med:

- Navn
- Skole

- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal kunne åpne filene. Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.



Tidligere gavekortvinnere:

Her ser du eksempler på tidligere vinnere.

Vinner 1: Trafikksituasjoner i nærområdet

Vinneren har vurdert risiko av trafikksituasjoner fra sitt nærområde i Verdal. Klikk på boksene nedenfor, for å se hvordan vinneren har besvart konkurransen.

Møteulykker og synlig eller ikke synlig —

Møteulykker

Under denne broen når man kjører ifra Rema 1000 og mot Vinne på Verdal, er det veldig skummelt om sommeren når tohjulinger er ute. Jeg har flere ganger opplevd at mopeder og motorsykler legger seg til venstre slik at biler ikke ser dem før de kommer under broen.

Det som kunne blitt gjort av vegvesenet er å sette opp vikepliktskilt eller stoppskilt der det er vanskelig å oppdage dem. Da må trafikantene sjekke om det er klart til å kjøre, planlegge plassering bedre, og legge seg mer synlig til.

Synlig eller ikke synlig

I bildet nederst i venstre hjørne, kan du se hvordan det ser ut på den siden tohjulinger ofte legger seg inn på høyre side.



Fotgjengerulykker —

På denne vegen i Vinne på Verdal er det vanskelig å se farer som kommer til høyre bak hekken. Siden det er et gangfelt her, kan barn og andre fotgjengere føle seg trygge, og komme raskt ut i veibanen. Kjøretøyene, får veldig kort tid på å reagere og bremse, og trafikkulykker kan oppstå.

Etter min mening burde man fjernet den høye hekken som er mot veibanen som også blokkerer sikten like ved et gangfelt. Her burde man tenkt gjennom litt mer.



Avsvingning/kryssende kjøreretning —

I dette krysset som også befinner seg i Vinne i Verdal, mener jeg det er uoversiktlig. Det er vanskelig å se om det er et kryss eller en hovedvei som fortsetter til venstre. Det er fordi rett fram ser vi at det kan se ut som en privat utkjørsel. Men det er ikke det. Her kan det være vanskelig å få med seg vikepliktreglene.

Det er vanskelig å se farer som kommer ut bak hekken. Her ser jeg biler som kutter svingen og nesten frontkolliderer. Her bør man være høyst varsom. Området ligger i et boligfelt, som betyr at barn små barn kan komme ut bak hekken. Det er enda vanskeligere å få øye på.

Rett bak fotografen ligger i tillegg Bergsgrav jernbanestasjon. Det er veldig mye fotgjengere som ferdes her og ulykkes faren er der.



Vinner 2: Trafikkrisiko-situasjoner

Vinneren har vurdert trafikkrisiko-situasjoner fra sitt bosted i Elverum. Vinneren har valgt tre ulykkestyper og skriver litt om hvorfor disse kan oppstå. Klikk på boksene nedenfor, for å lese elevens besvarelse.

Møteulykker —

Jeg bor i Innlandet fylke, Heradsbygd i Elverum kommune. Mitt lokalmiljø består av en rekke bondegårder og mye skogbruk. Dette medfører at det er mye transport langs Fylkesvegen som blir min veg i nærmiljøet.

Tungtransport av tømmer og store maskiner til landbruk er ofte å møte. Dette kan dreie seg om maskiner som traktorer, skurtreskere, dumpere og tømmerbiler. Det er også ofte at man møter melkebil.

Vegen er smal og er ikke inndelt i kjørefelt. Dette medfører at det kan være mer krevende å vurdere hvor god plass det er til å møte andre kjøretøy, spesielt store kjøretøy. Av og til er man avhengig av svært hensynsfull kjøring, for å unngå sammenstøt.

Med møteulykke mener jeg ikke her en ulykke med front mot front med døden som utfall, men veien er likevel så smal at det er risiko for å treffe møtende trafikk. Det kan være svært krevende for førere at store maskiner å ikke treffe andre kjøretøy. Det er derfor av stor betydning at man er hensynsfull og stopper før planovergang/svinger, slik at de store kjøretøyene får fri passasje og at man forebygger sammenstøt og ulykker.

Fotgjengerulykker —

Veien har noe gatebelysning. Denne er svært gammel, og det er et fåtall av lyktene som fungerer. Dette gjør det krevende for bilistene å se fotgjengerne, spesielt om de ikke bruker refleks. Det er tett vegetasjon og skog til veibanen, mye skog og dårlige lysforhold som gjør det spesielt krevende å se fotgjengerne. Veien er smal, og det er ikke veiskulder eller gang- og sykkelsti. De myke trafikantene må derfor benytte veibanen. Det kan oppleves skremmende for fotgjengerne dersom bilister eller andre kjøretøy kommer i høy hastighet eller kjører for nære. Dette medfører en stor risiko for ulykker.

I mitt lokalmiljø mangler barna 250 meter på å få dekket skoleskyss grunnet avstandsregelen til barneskolen. Mange barn ferdes derfor langs veien på tidspunkt hvor det er mørkt eller mye biltrafikk, som på morgenen ved vinterstid.

Elverum er en plass hvor det er normalt med store snømengder på vinteren. Veiene brøytes, men det gjør at veien blir enda smalere på vinterstid.

Barn forstår ikke at en bil ikke kan se dem i mørket da de selv kan se bilene. Barn har ikke samme evne til å stoppe. Tolkningsevnen er ikke fullt utviklet før 13-15 års alderen. Barn som ferdes langs vegen i mitt lokalmiljø er i aldersgruppen 8-13 år, og har begrensede forutsetninger her til å ferdes trygt i trafikken.

Eneulykker-påkjørsel av dyr —

I mitt nærområde i Elverum er store deler av arealet dekket av skog eller dyrket mark. Dette medfører at det er mye hjortevilt i området. Dyrene har lett for å krysse vegen, spesielt ved skumringstid. I området er det mye tett skog helt inntil veien som gjør den uoversiktlig, og dyrene kan komme brått ut.

I kombinasjon med mørket og antall dyr som er i området, er det stor risiko for ene-ulykker med påkjørsel av dyr. Denne type ulykker kan føre til svært alvorlige personskader og skader eller døde dyr. Store deler av veien har ikke gatebelysning, noe jeg vil anbefale her.

Du er nå ferdig med kapittel
1 🎉

GÅ TIL NESTE KAPITTEL

2.0 Introduksjon og kompetansemålforslag



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Kollisjon og tåleevne - en overlevelsesguide i trafikken

I kapittel 2 skal vi innom serien «Forstå fart» med Trygg Trafikks ungdomspanel. Panelet tester hvilke krefter som er i sving – og hvilken betydning fart, føre og sikring har i trafikken. Heng med!



Innholdsfortegnelse i kapittel 2:

1 Fart, kollisjon og tåleevne (Del 1)

2 Fart, kollisjon og tåleevne (Del 2)

3 Portrett: Warisa Larsen

 Test deg selv

 Aktivitetsoppgaver

Forslag til kompetansemål

Samfunnsfag —

- ✓ Utforske korleis teknologi har vore og framleis er ein endringsfaktor, og drøfte innverknaden teknologien har hatt og har på enkeltmenneske, samfunn og natur
- ✓ Gjere greie for årsaker til og konsekvensar av sentrale historiske og notidige konflikhtar og reflektere over om endringar av nokre føresetnader kunne ha hindra konfliktane
- ✓ Beskrive ulike dimensjonar ved berekraftig utvikling og korleis dei påverkar kvarandre, og presentere tiltak for meir berekraftige samfunn
- ✓ Reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levesett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald
- ✓ Reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar
- ✓ Beskrive sentrale lover, reglar og normer og drøfte kva konsekvensar brot på desse kan ha for den enkelte og for samfunnet på kort og lang sikt

Naturfag —

- ✓ Stille spørsmål og lage hypoteser om naturfaglige fenomener, identifisere avhengige og uavhengige variabler og samle data for å finne svar
- ✓ Analysere og bruke innsamlede data til å lage forklaringer, drøfte forklaringene i lys av relevant teori og vurdere kvaliteten på egne og andres utforskinger
- ✓ Delta i risikovurderinger knyttet til forsøk og følge sikkerhetstiltakene
- ✓ Gi eksempler på dagsaktuell forskning og drøfte hvordan ny kunnskap genereres gjennom samarbeid og kritisk tilnærming til eksisterende kunnskap

Matematikk —

- ✓ Utforske og samanlikne eigenskapar ved ulike funksjonar ved å bruke digitale verktøy
- ✓ Lage, løyse og forklare likningssett knytte til praktiske situasjonar
- ✓ Rekne ut stigingstalet til ein lineær funksjon og bruke det til å forklare omgrepa endring per eining og gjennomsnittsfart
- ✓ Utforske samanhengen mellom konstant prosentvis endring, vekstfaktor og eksponentialfunksjonar

- ✓ Bruke funksjonar i modellering og argumentere for framgangsmåtar og resultat
- ✓ Modellere situasjonar knytte til reelle datasett, presentere resultata og argumentere for at modellane er gyldige

Valgfag trafikk —

- ✓ Utforske og gjøre seg kjent med trafikken i nærmiljøet og foreslå konkrete trafikksikkerhetstiltak
- ✓ Reflektere over og vise hvordan trafikksikkerhetsutstyr kan redusere ulykker og skader
- ✓ Drøfte faktorer som har betydning for mobilitet, folkehelse og miljø
- ✓ Reflektere over og vise hva det innebærer å opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken og diskutere etiske dilemmaer i trafikken

Trafikalt grunnkurs —

- ✓ Ha grunnleggende forståelse for trafikk ved å bli bevisst hvordan regler om plassering, fart, vikeplikt, skilt og vegoppmerking bidrar til sikrere og mer effektiv trafikkawikling
- ✓ Ha grunnleggende kunnskap om mennesket i trafikken ved å

- a) beskrive vesentlige elementer i kjøreprosessen og bli bevisst betydningen av motivasjon og følelser
 - b) forstå betydningen av kommunikasjon og samhandling
 - c) bli bevisst hvilken betydning ansvarsforståelse, selvinnsikt og vilje har for hvordan vi handler i trafikken.
- ✓ Ha kunnskap om øvingskjøring og kjøreerfaring ved å
- b) vite at det er sammenheng mellom kjøreerfaring og ulykkesrisiko
 - c) forstå betydningen av automatisering av grunnleggende handlinger og handlingsmønstre

KOM I GANG MED KAPITTELET

2.1 Fart, kollisjon og tåleevne (Del 1)



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Fart og kollisjon – Melonhode

I første episode av serien *Forstå fart*, tester årets ungdomspanel ut kollisjoner fra en litt annen vinkel. Så skal de gjette kollisjonsfarten fra ulike høyder.

Se filmen *Melonhode* (05:32).



Diskuter

Stikkord: Melonhode, fart, 30 og 50 km/t, skadepotensiale og tåleevne, myke trafikanter, dyr, hjelm, bilbelte, sikring.

- 1** **Se videoen *Forstå fart: Episode 1 - Melonhode, fart og kollisjon, ovenfor.***
- 2** **Diskuter hva ungdomspanelet kom frem til.**

Dødsing vs. melon: Hva krasjer vi med?

Se klippet *11-12 meter* (0:09), og gjør oppgavene nedenfor.



Diskuter

Stikkord: Melonhode, fart, 30 og 50 km/t, skadepotensiale og tåleevne, stein, flytende objekter, kollisjoner og kollisjonstid.

1

Se videoen ovenfor: *Dødsing vs. melon: Hva krasjer vi med?*

2

Diskuter hvordan vi kan sammenligne kollisjoner i videoen med kollisjoner i trafikken.

GÅ VIDERE

2.2 Fart, kollisjon og tåleevne (Del 2)



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Øvelseskjøring og fart etter forholdene

Katinka begynte øvelseskjøringen da hun fylte 16 år. Se hva hun tenker om fart etter 400 øvetimer bak rattet (0:43), og diskuter oppgavene under.



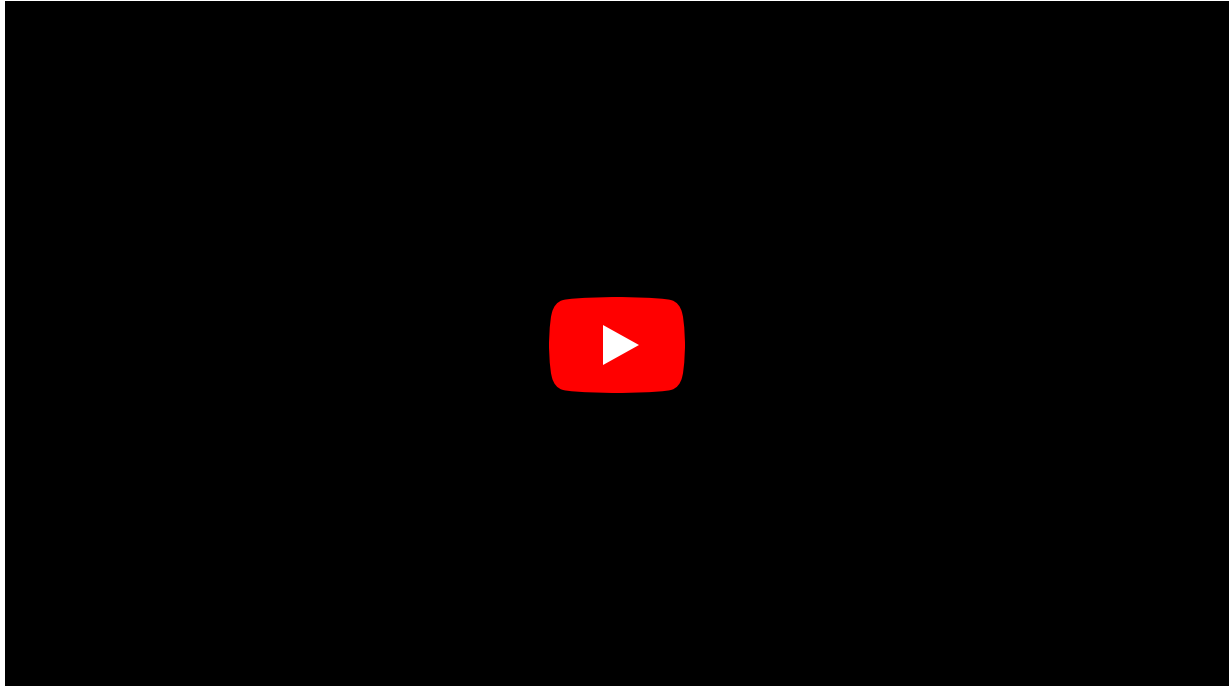
Diskuter

- 1 På hvilken måte opplever Katinka å bli presset til å kjøre fortere enn føreforholdene tillater?
- 2 Hvordan forholder hun seg til det?

Ulik fart, ulik kraft

Trygg Trafikks ungdomspanel gjetter tilsvarende masse (kg) i kollisjonsøyeblikket for en mobiltelefon i 80 km/t, en skolesekk i 110 km/t og en voksen mann i 50 km/t.

Se episoden, "Sikring av last, vekt og kollisjoner" (4:16), og diskuter spørsmålene nedenfor.











Diskuter

Stikkord: Mennesker, dyr, utstyr, gjenstander

- 1 **Hvilken last er nødvendig å sikre når du kjører?**
- 2 **Hvordan kan lasten sikres?**

Kollisjonsvekt

Ved en **bråstopp** vil løse gjenstander **fyke frem** i samme hastighet som kjøretøyet opprinnelig hadde. Studer bildet under og se "kollisjonsvekten". Du ser også hvilken tilsvarende masse en laptop, en katt, en veske, en hund og et menneske kan ha ved bråstopp i ulik fart.

			
	1,5 kg	17 kg	24 kg
	3,5 kg	41 kg	57 kg
	10 kg	117 kg	165 kg
	20 kg	235 kg	330 kg
	75 kg	825 kg	1156 kg

 **Visste du at...**

... kraft måles i newton?

Med et trykk på over 170 newton per kvadratcentimeter, er

det nok til å skape brudd på hodeskallen til et menneske.

PS: Når newton skrives helt ut, skal det være liten bokstav, skal du forkorte skrives forkortelsen med stor er N.

GÅ VIDERE

2.3 Portrett: Warisa Larsen



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Se filmen om Warisa og hennes interesse for sykling

Warisa har alltid drevet med idrett, men den store sykkelinteressen kom først da hun ble voksen. Se filmen under (3:45), og diskuter spørsmålene nedenfor etterpå.



Diskuter

- 1** **Hvordan risikovurderer Warisa idretten hun driver med etter ulykkene?**
- 2** **Hva sier Warisa om trafikk?**

GÅ VIDERE



Test deg selv



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hva husker du fra kapittel 2?

Her skal du få teste hva du har fått med deg i kapittel 2. Gjennomfør test deg selv-oppgavene nedenfor.

Kollisjonsfarten fra 3,5 meter er ...

- ... ca. 100 kilometer i timen.
- ... ca. 50 kilometer i timen.
- ... ca. 30 kilometer i timen.

SUBMIT

Kollisjonsfarten fra 10 meter er nesten

...

- ... 90 kilometer i timen.
- ... 80 kilometer i timen.
- ... 50 kilometer i timen.

SUBMIT

Hvor lang tid tar fallene i videoen

Dødsing vs. melon?



- Fallene fra 11–12 meter tar under to sekunder.
- Fallene fra 11–12 meter tar mer enn to sekunder.

SUBMIT

Hvorfor er kollisjonstiden ulik når du dødser vs. når du kaster en melon i asfalten?

Finn to rette svar!



- Fordi det er ulike temperaturer.
- Fordi kollisjonsunderlaget er forskjellig.
- Fordi vann er lettere enn asfalt.

SUBMIT

I en kollisjon i 110 km/t oppleves en 5 kilos skolesekk som ...



10 kg

50 kg

80 kg

130 kg

SUBMIT

Finn de livsfarlige sikringsfeilene

I de tre bildene under er det markert minst ni sikringsfeil. Se nøye etter – finner du dem? Prøv å finne feilene før går til fasiten under bildet.

Hint: Er noe løst i bilen? Sikring som mangler? Oppmerksomhet?

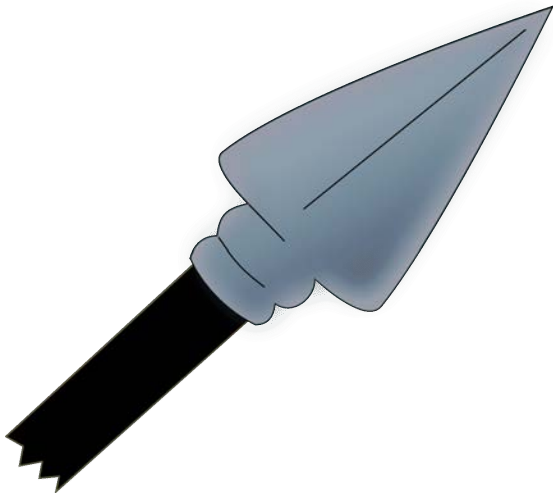


Fasit på oppgaven over





Dødelig våpen



En ski som treffer et hode med tuppen i en kollisjon i 80 km/t, har nesten tre ganger kraften som skal til for å skape brudd på skallen. Disse tallene kan du teste deg frem til selv i kollisjonskalkulatoren.



Som en asiatisk elefant

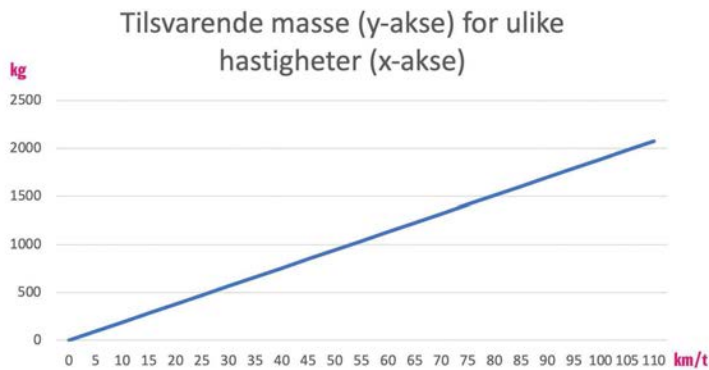


Tre gutter på 75 kg uten bilbelte vil fly gjennom bilen med enorm kraft ved en kollisjon. Er sammenstøtet i 80 km/t vil den tilsvarende massen deres være 4245 kg til sammen, ja – som en asiatisk elefant som setter seg oppå på deg.

(Med vanlig førerkort klasse B har man lov til å kjøre biler som er opptil 3500 kg tung).



Mangler bilbelte



Er du forsetepassasjer, reduseres risikoen med 45 % ved korrekt bruk av bilbelte ved en kollisjon. (Det forutsetter at alle i bilen bruker bilbelte...). Hvis en mann på 80 kilo treffer deg i 80 km/t, vil tilsvarende masse være den vekten du skulle lagt rett oppå deg for å føle samme kraft – som er over 1500 kilo, ifølge kollisjonskalkulatoren.



Glasskårgranaten



En glassflaske på 0,8 kg som flyr gjennom bilen i 90 km/t, vil i sammenstøtet tilsvare 17 kg masse. Den kan fort bli til en livsfarlig håndgranat av glass. Husk alltid å sikre alle løse gjenstander!



Mangler bilbelte



Er du passasjerer i baksetet, reduseres risikoen med 25 % ved korrekt bruk av bilbelte ved en kollisjon. Men igjen, det krever at alle passasjerene bruker bilbelte.



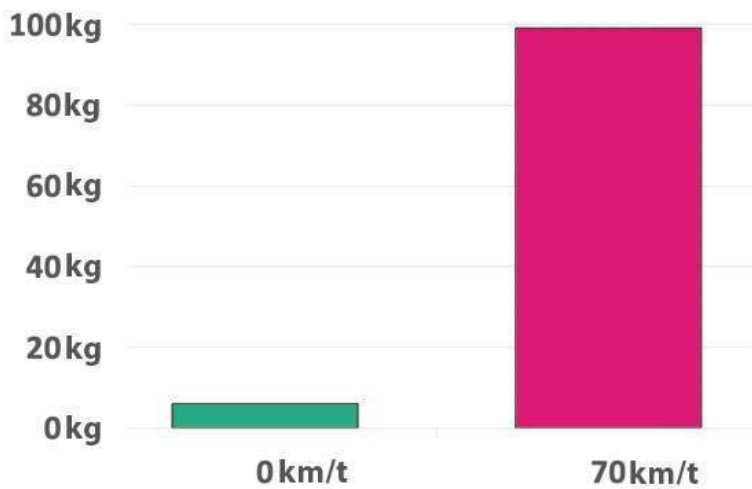
Tusenkilosklemmen



Ved et sammenstøt i 70 km/t uten at jenta (65 kg) i forsetet bruker bilbelte, tilsvarer det 1074 kilo. Det ville nok blitt en altfor tøff klem mellom airbagen og jenta for stakkars Pluto i fanget!



Tilsvarende masse i ulik fart



Ved et sammenstøt i 70 km/t vil en hund på 6 kg tilsvare en vekt på 99 kg. Det er 16,5 ganger så tung som når den er i ro. Da kan du selv tenke deg hvordan det går med hunden ...



Nøkkelskade



Trykk fra bilbeltet ved en bråbrems eller kollisjon kan gi ekstra skader om nøklene er plassert bak bilbeltet. Ha nøkler og skarpe gjenstander andre steder enn i lomma!



Mobiltelefon i panna!



Ved et sammenstøt i 70 km/t vil en mobiltelefon som treffer deg i panna ha tilsvarende vekt 4,1 kilo (... og kanskje en airbag som bidrar til å smelle den i ansiktet ditt, også).

Du kan selv teste kollisjonskalkulatoren med ulik vekt, fart og størrelse og se generelt konsekvensbilde.

Finn løsningsordet - Hvem vil du sitte på med?

Se på kortene og bestem deg for hvem du vil sitte på med. Klikk på kortene med personene du vil sitte på med.

Finner du løsningsordet?

En litt beruset person

Nei, nei og atter nei!

En hissigpropp

Ikke anbefalt!

En drosjesjåfør

T

En opplagt person med
kjøreerfaring

R

En stressa person med
nedsatt oppmerksomhet

**Uff, nei, i fart trenger man
fokuserete sjåførere!**

En impulsiv person

**I utgangspunktet ikke,
impulsivitet i trafikken kan
være livsfarlig**

En person med førerkort og
kritisk sans

Y

En edru og opplagt person
med førerkort

G

En som maser på at du skal
ha på bilbeltet korrekt hver
gang

G

GÅ VIDERE



Aktivitetsoppgaver



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Aktiviteter knyttet til kapittel 2

Her finner du aktivitetsforslag knyttet til kapittel 2, som kan utføres i klasserommet og på skolens område.

Krefter og energi – Hvor "tung" blir sekken din?

... eller datamaskinen, skiene, vannflasken? Hva med passasjeren ved siden av deg? Se på tabellen nedenfor. Kan du se hva sekkens tilsvarende masse i kilogram blir i en kollisjon i 80 km/t?



Kollisjonskalkulator

m = masse; kg	5
v = fart; km/t	80
t = tid; sekunder	0,12
Tilsvarende masse (kg)	94,39

Last ned kollisjonskalkulatoren i oppgave 2A for å finne kollisjonsvekten på andre gjenstander.

Oppgave 2A: Tre kalkulatorer i én

I kollisjonskalkulatoren finner du veiledning, filmer, oppgaver, mål og notatark (og et spill i siste fane). Last ned og sett i gang!

Tid: Velg fra 15 min til halvdagsopplegg.

Last ned kollisjonskalkulator:



Kollisjonskalkulatorer.xlsx

4.2 MB



KALKULATOR 1: SEKKEN

**KALKULATOR 2: ET
MENNESKE**

KALKULATOR 3: MOBILEN

Hvor tung blir sekken ved kollisjon i 80 km/t?

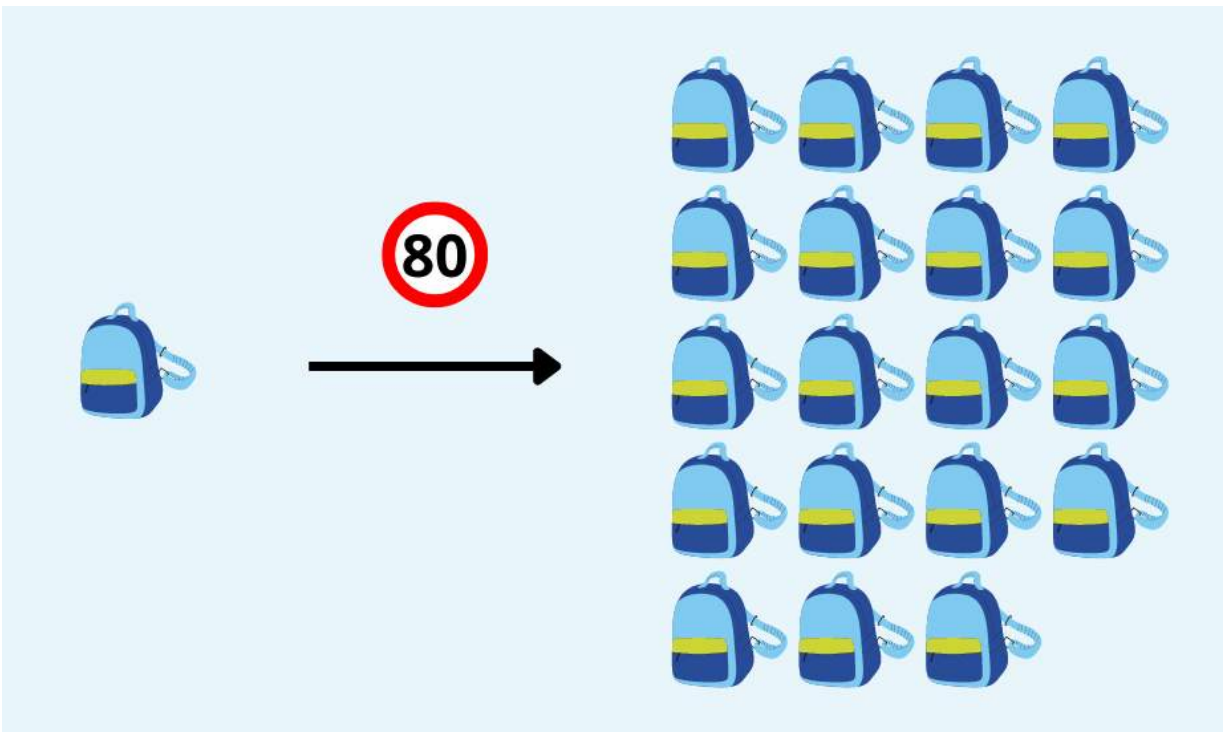
- a) Vi taster inn sekkens masse (m =masse; kg)
- b) Vi taster inn kollisjonsfarten (v = fart; km/t)
- c) Vi taster inn kollisjonstiden (Vanlig å bruke 0,12 s, men kan tilpasses)

Svar: Hvis sekken veier 5kg vil tilsvarende masse i 80 km/t være 94,39 kg.

Tenk over:

Er det noe i klasserommet eller der du er som veier rundt 95 kilogram? Da er det lettere å forestille seg sekkens kollisjonskraft.

Illustrasjon av at en sekk veier 94,39 kg i 80 km/t veier, som er det samme som totalt 19 sekker.



KALKULATOR 1: SEKKEN

KALKULATOR 2: ET
MENNESKE

KALKULATOR 3: MOBILEN

Hvor tung kjennes personen på 85 kilogram ut med kollisjonsfart på 50 km/t?

Når g-kreftene øker, vil du føle deg tyngre. Som for eksempel når du kjører en berg- og dalbane. Der utsettes du normalt ikke for mer enn 3 g.

Vi tester Kalkulator 2: g-krefter, og tilsvarende masse i kollisjonsfart på 50 km/t

Testperson: Mann, 85 kilogram.

- a) Vi taster inn personens vekt i ro ($m = \text{masse}; 85 \text{ kg.}$)
- b) Vi taster inn kollisjonsfarten ($v = \text{fart}; 50 \text{ km/t}$)
- c) Vi taster inn kollisjonstiden (Vanlig å bruke $0,12 \text{ s}$, men kan tilpasses)

Tilsvarende masse - Vi får svaret: Hvis personen under treffer deg, vil tilsvarende masse være den vekten du skulle lagt oppå deg for å kjenne samme kraft, her = 1002 kilogram

g- kraft - Vi får svaret: 11g

Ved trykk på 5 g er er det vanlig å miste bevisstheten.

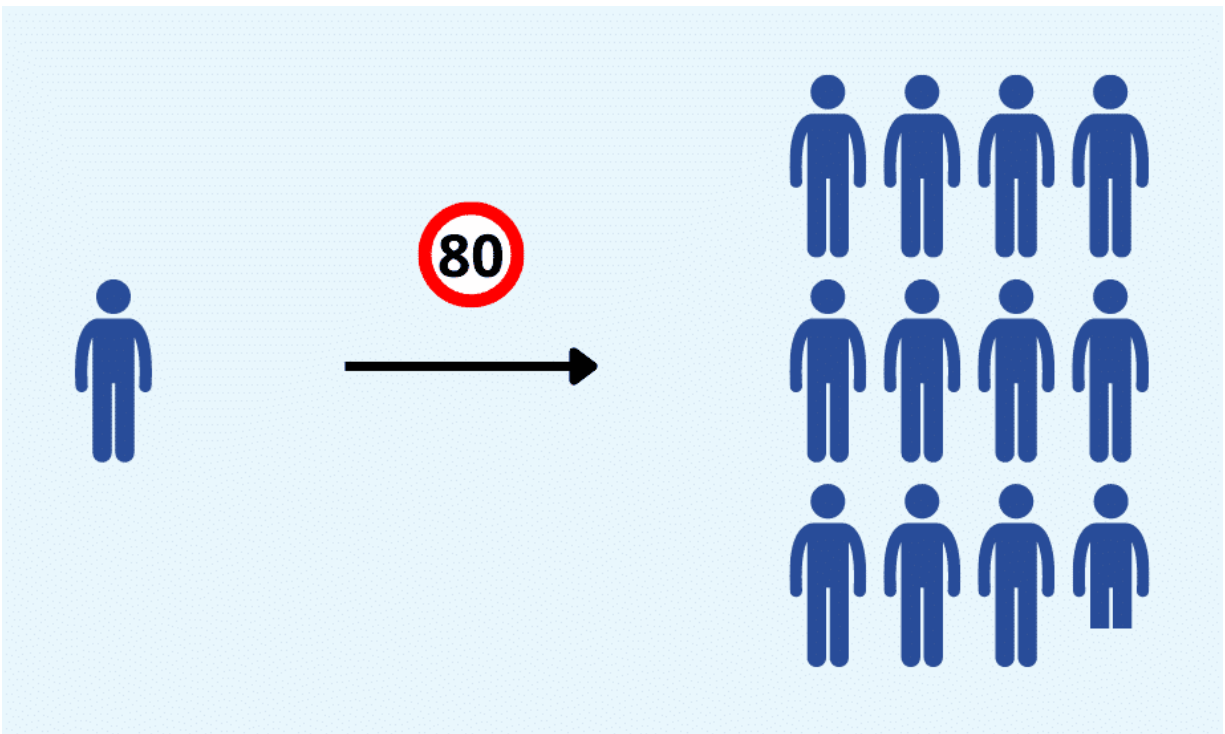
Dersom et gjennomsnittsmenneske opplever mer enn 15 g i ett minutt, kan det være dødelig.

Tenk over:

Jagerpiloter blir utsatt for ekstreme g-krefter som kan få blodet til å forlate hjernen. Bevisstløse piloter er en vanlig årsak til styrt i USAs luftvåpen, men nå skal en sensor i hjelmen slå alarm hvis piloten er i fare for å falle ut.

(Kilde: Illustrert vitenskap - Transport, fly)

Illustrasjon av at en mann på 85 kg i 50 km/t tilsvarer 1002 kg, som er det samme som 11,8 personer på 85 kg.



KALKULATOR 1: SEKKEN

KALKULATOR 2: ET
MENNESKE

KALKULATOR 3: MOBILEN

Tenk deg en mobiltelefon med en kollisjonsfart på 80 km/t som treffer deg med hjørnet, dette tilsvarer et kollisjonsareal på cirka 1cm^2 . (Mål opp med linjal hvis du er usikker)

a) Vi taster inn 1 for lengde i kalkulatoren (lengde i cm)

b) Vi taster 1 for bredde i kalkulatoren (lengde i cm)

Svar: Arealet i $\text{cm}^2 = \underline{1\text{cm}^2}$

c) Vi taster så inn mobilens vekt, 0,25 (m=masse; kg - 0,25 kg = 250 g)

Svar:

Tilsvarende masse: 4,72 kg fordelt på 1 cm²

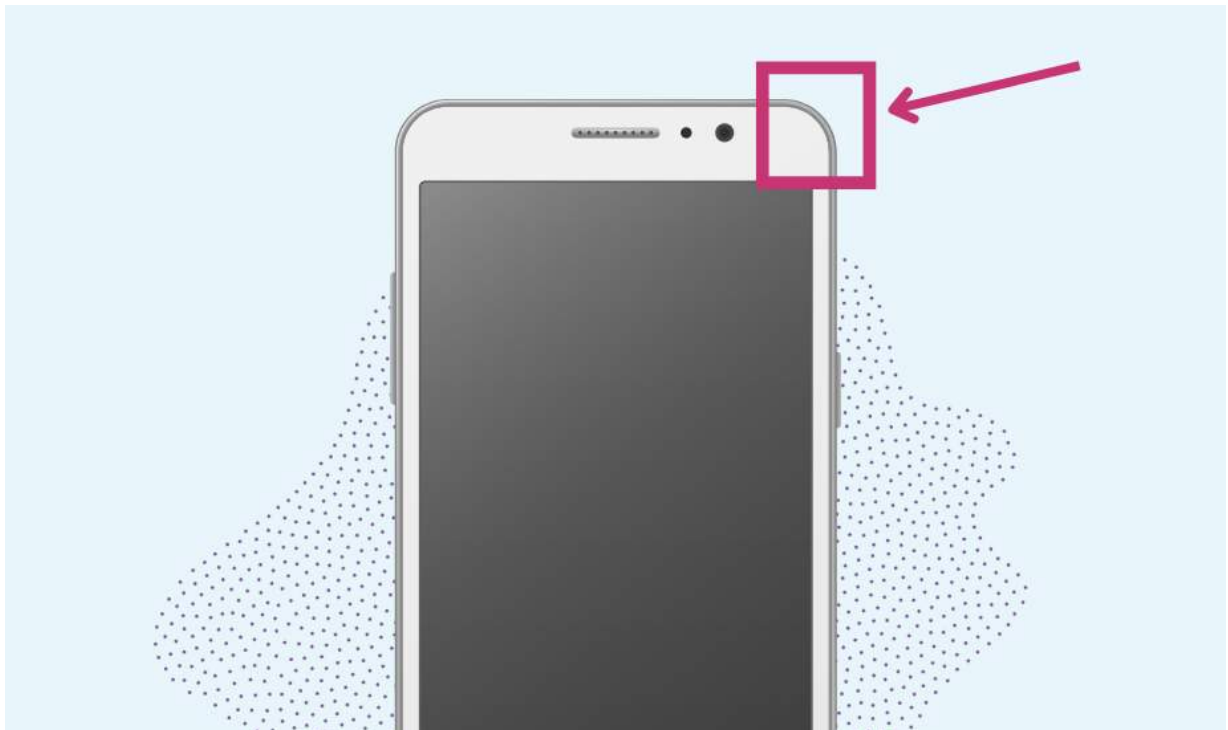
Treffkraft: 46 N/cm²

NB: Kraft måles i newton. Når navnet skrives helt ut, skal det være liten bokstav. Forkortelsen er med stor N

 **Tenk over:**

Vekten på mobilen tilsvarer kanskje det samme som din? Slik er det enklere å forstå hvorfor små ting kan gjøre stor skade. Hvilke andre ting i en bil med harde kanter kan treffe deg?

Illustrasjon av en mobil, med visning av kollisjonsarealet på 1cm² på høyre hjørnet:



Oppgave 2B: Reaksjon og tillit

Gå sammen to og to. Øvelsene kan gjøres i klasserom, gymsal eller ute.

REAKSJONSØVELSE - FØRST TIL 10

FORNUFTIG TILLIT

Reaksjonsøvelse - første til 10

Varighet: 5-10 min.

- Stå med hendene mot hverandre
- Det er om å gjøre å unngå klapp på overflaten av hendene.
- Den som begynner skal holde hendene under den andres håndflater og klappe på den andres hender. Ved treff, får personen begynne igjen. Bommer han/hun, er det den andre sin tur. Den som får ti treff først, har vunnet reaksjonsøvelsen.

REAKSJONSØVELSE - FØRST TIL 10

FORNUFTIG TILLIT

Fornuftig tillit: Hvem vil du helst sitte på med?

Varighet: 5-10 min.

- Finn en du stoler på
- Én står med ryggen til, mens den andre står klar til å ta imot. Personen med ryggen til skal falle bakover på signal fra mottaker, og mottaker må forsikre om at vedkommende klarer å ta i mot. NB! Vær forsiktig, og ikke len deg bakover om du ikke er helt sikker.



Last ned aktivitetsoppgave reaksjon og tillit:



Aktivitetsoppgave Reaksjon og tillit.pdf

44.3 KB



Oppgave 2C: Assosiasjoner og trafikkord

Øvelsene kan gjøres inne – alene eller i grupper.

Trafikkoppvarming 1: Individuell oppgave (3 min.)

3 minutter:

Skriv ned alle ord du kommer på som har med trafikk å gjøre.

eller:

3 minutter:

Skriv ned alle ord du kommer på som har med risikoområder i trafikken å gjøre. Nøkkelord: *Fart, rus, oppmerksomhet og sikring*

Trafikkoppvarming 2: Gruppeoppgave (3 min.)

3 minutter – assosiasjoner:

Si et ord som har med trafikk å gjøre til gruppen. Nestemann gjør

det samme, deretter neste, osv. Hvor mange trafikkord klarte dere å komme på i løpet av 3 minutter?

Trafikk hoveddel 3: Gruppeoppgave (15–30 min.) —

Skriveslange:

Begynn historien med ett av nøkkelordene:

1. Fart
2. Rus
3. Oppmerksomhet
4. Sikring

Skriv det du kan, inspirert av nøkkelordet, på 1 minutt. Deretter sender du teksten videre til nestemann. Nestemann leser det du har skrevet og fortsetter der du slapp.

4-gruppe: 4 ark med et nøkkelord på hvert ark. (En gruppe på to trenger to ark med to nøkkelord på hvert ark).

Tips: Jo flere bytter, jo mer tid trenger man til å lese gjennom det som er skrevet.

1 leseminutt for hver person som har skrevet. (Hvis tre personer har skrevet, sett av 3 minutter i lesetid). Fortsett med 1 minuttsskrivetid.

Les teksten i gruppen eller klassen når dere er ferdige. Velg hvor

mange runder arket skal gå rundt.

GÅ VIDERE



Kapittelkonkurranser



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bli med i trekningen: Vinn gavekort på 500,-

Gjennomfør én eller flere av konkurransene på denne siden

- Konkurransesvarene sendes til **ungdom@tryggtrafikk.no**
- Merk med navn, kontaktinformasjon, trinn og tittel på konkurransen
- **Svarfrist: 31. desember 2023**

Svarinnsending —

Send inn ditt/deres svar med konkurransetittelen som emnefelt til ungdom@tryggtrafikk.no

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal kunne åpne filene. Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.

Konkurransen 2A: Day and night

I "Day and night" viser Katinka hvorfor vinterjakken er mer enn bare kul og varm. Se hvorfor og lag din egen variant! Lever bidraget med lydklipp, film, tekst eller bilde.

Format: Lyd, bilde, tekst eller film

Lyd/film: Inntil 15 sekunder

Tekst: Inntil 1/2 side (A4) med skriftstørrelse 12, Times eller lignende.



Konkurransen 2B: Husk refleks

Å fortelle en historie med et budskap blir mer troverdig når man virkelig mener det. Velg ut noen du bryr deg om, og lag en fortelling hvor refleksjonen betyr mer enn bare å være reflekterende.

Format: Lyd, bilde, tekst eller film

Lyd/film: Inntil 15 sekunder

Tekst: Inntil 1/2 side (A4) med skriftstørrelse 12, Times eller lignende.



HUSK REFLEX ❤️❤️

Konkurransen 2C: Synlig nok

Hvor synlig er du med refleks, og hvorfor bryr seg? Se på virkemidlene Katinka og Emma har brukt i sitt TikTok-forslag og lag din egen variant!

Format: Lyd, bilde, tekst eller film

Lyd/film: Inntil 15 sekunder

Tekst: Inntil 1/2 side (A4) med skriftstørrelse 12, Times eller lignende.

Uten refleks er du kun
synlig på 25-30 meters hold



TikTok

@katinka123456

Du er nå ferdig med kapittel
2 🎉

[GÅ TIL NESTE KAPITTEL](#)

3.0 Introduksjon og kompetansemålforslag



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Lær å mestre alle føreforhold

I dette kapitlet kan du lære om bremselengder i teori og praksis, diskutere hvilke valg du skal ta i ulike situasjoner, som for eksempel under ulike føreforhold, sinnstemninger og i de ulike trafikant-rollene.



Innholdsfortegnelse i kapittel 3:

1 Amads trafikkhjørne: Si ifra på en fin måte!

2 Bremselengder på tørt, glatt og vått føre

3 Mer om bremselengder

 Test deg selv

 Aktivitetsoppgaver

Forslag til kompetansemål

Valgfag trafikk —

- ✓ Reflektere over og vise hvordan trafiksikkerhetsutstyr kan redusere ulykker og skader
- ✓ Drøfte faktorer som har betydning for mobilitet, folkehelse og miljø
- ✓ Utføre livreddende førstehjelp og tiltak på et skadested for å ivareta egen og andres helse og sikkerhet
- ✓ Reflektere over og vise hva det innebærer å opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken og diskutere etiske dilemmaer i trafikken

Trafikalt grunnkurs —

- ✓ Ha grunnleggende kunnskap om mennesket i trafikken ved å
 - c) bli bevisst hvilken betydning ansvarsforståelse, selvinnsikt og vilje har for hvordan vi handler i trafikken.
- ✓ Ha kunnskap om øvingskjøring og kjøreeerfaring ved å
 - b) vite at det er sammenheng mellom kjøreeerfaring og ulykkesrisiko

- c) forstå betydningen av automatisering av grunnleggende handlinger og handlingsmønstre
- ✓ Gjennom demonstrasjon ute og i bil forstå hvordan trafikkulykker i mørket kan unngås ved å
- a) oppleve og erfare årsaksforhold ved typiske ulykker som skjer i mørket og ha grunnlag for å vurdere risiko ved kjøring i mørket
 - b) bli bevisst hva som er riktig lysbruk og atferd ellers ved kjøring, parkering og nødstopp i mørket.

Samfunnsfag —

- ✓ Bruke samfunnsfaglege metodar og digitale ressursar i eigne undersøkingar, presentere funn ved bruk av digitale verktøy og drøfte kor gyldige og relevante funna er
- ✓ Gjere greie for årsaker til og konsekvensar av sentrale historiske og notidige konfliktrar og reflektere over om endringar av nokre føresetnader kunne ha hindra konfliktane
- ✓ Beskrive ulike dimensjonar ved berekraftig utvikling og korleis dei påverkar kvarandre, og presentere tiltak for meir berekraftige samfunn
- ✓ Reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levesett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald
- ✓ Reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar

- ✓ Beskrive sentrale lover, reglar og normer og drøfte kva konsekvensar brot på desse kan ha for den enkelte og for samfunnet på kort og lang sikt

Kroppsøving —

- ✓ Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- ✓ Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader
- ✓ Forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø
- ✓ Vurdere risiko og tryggleik ved ulike uteaktivitetar, forstå og gjennomføre sporlaus og trygg ferdset

Matematikk —

- ✓ Utforske og samanlikne eigenskapar ved ulike funksjonar ved å bruke digitale verktøy
- ✓ Lage, løyse og forklare likningssett knytte til praktiske situasjonar

✓ Bruke funksjonar i modellering og argumentere for framgangsmåtar og resultat

✓ Modellere situasjonar knytte til reelle datasett, presentere resultata og argumentere for at modellane er gyldige

KOM I GANG MED KAPITTELET

3.1 Amads trafikkhjørne: Si ifra på en fin måte!



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hvordan si fra på en fin måte?

Noen ganger sitter man på med folk det er vanskelig å si ifra til, om man synes de kjører for fort eller er for oppmerksomme på andre ting enn trafikken. Få tips i Amads Trafikkhjørne: Hvordan si i fra til sjåføren? (1:01)



Diskuter

- 1** Diskuter eller reflekter over forslagene i Amads trafikkhjørne, og lag 3-5 forslag til hvordan en passasjer kan få sjåføren til å kjøre saktere.
- 2** Diskuter, noter eller presenter tre forslag med eksempler på hvordan du kan sikre at dine medpassasjerer bruker bilbelte. Se gjerne tipsene fra ungdommene nedenfor.

Vil du ha tips til å si ifra?

Vi spurte fire unge om tips til hvordan man kan si ifra til venner om å bruke bilbelte. Les under hva de sa.

Fire ungdommer om bilbelte —

- Rollemodell

1. Det som man kan gjøre for å få andre til å bruke bilbeltet, er jo at man kan først og fremst bruke det selv. Og da kan man jo begynne å snakke med vennene sine og familien om det. Man kan også dele viktigheten av riktig beltebruk på sosiale medier.
2. Man kan snakke med medpassasjerene på en ok måte, men ikke på en sånn måte at man ikke er tydelig nok. Og hvis man er sjåfør, kan man si at de ikke får sitte på hvis at de ikke bruker belte. Det er farlig for alle hvis en ikke bruker bilbelte.

- Vil du ha bot på 1500 kroner?

Jeg sier til mine venner:

- Det er jo bedre å ha det litt ubehagelig og holde seg trygg, enn å ha det på galt hvor det ikke hjelper eller i verste fall dreper deg.

Som trafikant påvirker jeg andre til å bruke belte i bil og i buss ved å:

- Vise videoer/bilder når det passer seg, om hva som kan skje hvis man ikke bruker bilbelte.
- Forklare at de kan skade alle rundt seg om de kolliderer, ikke bare seg selv.
- Nekte å sitte på hvis noen ikke vil bruke bilbelte.
- Forklare hvorfor det er viktig med bilbelte, i tillegg til at det er viktig å bruke det riktig.
- Fortelle at man kan få bot på 1500 kroner.

- Hvis du vil leve lenge, ta på deg bilbeltet!

1. Hvis du bruker bilbelte så kan det hende at andre gjør det samme. Du er ikke så tøff hvis du velger å ta sjansen uten bilbelte. Hvis noen ikke tar på seg bilbeltet, kan man si at dersom vedkommende ikke tar på seg bilbeltet, bør de tenke på hvilke konsekvenser det kan ha for de andre i bilen, da de ikke har kontroll på alt som skjer i trafikken.
2. Hvis du ser en person ikke bruker bilbelte, så må du gå bort og si at hvis du ikke bryr deg om deg selv, så må du tenke på andre som faktisk bryr seg om deg.
3. Be vennene dine ta på seg bilbeltet, om du skal kjøre dem. Hvis sjåføren ikke vil bruke belte, går du ut av bilen.

- Påminnelse!

- Oppfordre dem til å bruke bilbelte, og deretter hjelpe dem å huske det. Minne på hvor farlig det kan være hvis ikke man bruker bilbelte.

GÅ VIDERE

3.2 Bremselengder på tørt, glatt og vått føre



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Forståelse for fart og føreforhold

Med bedre forståelse for fart og føreforhold, kan vi ta mer bevisste og ansvarlige valg i viktige situasjoner.

I tredje episode av *Forstå fart* (5:20), utforsker ungdomspanelet bremselengder på tørt og vått føre. Gjett hvem som kommer nærmest mål i konkurransen! Se resultatene når vi tester 30 og 60 km/t på tørt og vått føre, og diskuter oppgavene under.



Diskuter

- 1 Diskuter resultatene. Hvilke bamser "overlevde"?
- 2 Hvordan var bremselengdene på vått føre sammenlignet med tørt føre?
- 3 Hvilken fart ville du valgt der fartsgrensen var satt til 50 km/t, om det var tilsvarende vått føre og veien var svingete?

4

Hvilken fart ville du valgt der fartsgrensen var satt til 50 km/t, om det var tørt føre og rett strekning?

GÅ VIDERE

3.3 Mer om bremselengder



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hvor lang tid tar det egentlig å bremse?

Forstå bremselengde og reaksjonstid i praksis i denne filmen (2:41).



Bremselengde, reaksjonstid og stopplengde

Hva er bremselengde? —

Bremselengde er avstanden bilen bruker på å bremse. Altså fra bremsen trækkes inn, til bilen er i ro.

Hva er reaksjonstid? How old are your reflexes? —

Reaksjonstid er tiden du bruker fra du oppdager hindringen til du har tråkket inn bremsen. Test din reaksjonstid her!



Do you have the reflexes of an 18 year old?

For full functionality of this site it is necessary to enable JavaScript. Here are instructions how to enable JavaScript in your web browser. Find out in the emergency stop game Powered by JustPark In a moment you'll start driving. When you see the sign click or press any key to stop.

READ MORE JUSTPARK >

Hva er stopplengde? —

Stopplengde er avstanden fra du oppdager at du må stoppe til bilen er i ro. Altså reaksjonstid + bremselengde.

Hva er friksjon? —

Friksjon er en kraft som alltid virker mot bevegelsesenergien. Eksempelvis har asfalt veldig høy friksjon, mens is har omtrent null. Det skal vi se mer på i bremselengdekalkulatoren. Når det er glatt, blir friksjonen mot dekkene lavere. Når det er tørt, øker friksjonen mot dekkene. Se tabellen nedenfor for å se de ulike friksjonstallene for tørr vei, regn, snø og is.

Friksjonstall	
Tørr vei	0,7-0,9
Regn	0,4-0,6
Snø	0,2-0,4
Is	0,18-0,25

Bremselengdekalkulator

Veiledning, teori og dokumenterbare aktivitetsoppgaver

Med dette oppgavesettet kan du teste bremselengder for de ulike

forholdene vi møter på veien. Last ned bremselengdekalkulatoren under, og test hvordan fart, reaksjonstid og føreforhold påvirker stopplengden. Til de fire kalkulatorene finner du veiledning, oppgaver og kompetansemål.



Bremselengdekalkulatorer.xlsx

14.1 MB



GÅ VIDERE

Test deg selv



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hva husker du fra kapittel 3?

Her skal du få teste hva du har fått med deg i kapittel 3. Gjennomfør test deg selv-oppgavene nedenfor.

Stopp i tide – finn bremselengder

I filmen under ser du hvordan det gikk da vi testet kroppens egen bremselengde på snødekt underlag. Se hvordan ungdommene tester bremselengde på snø med sin egen kropp i kortfilmen (0:17).

Nå er det din tur til å teste hvordan bremselengden fungerer med bruk av egen kropp på ulike typer underlag.



Har du forstått begrepene?

Dra de uthevede kortene til riktig kategori. Hvor mange riktige klarer du?

Bremselengde

--	--

Tiden det tar fra jeg begynner
å stoppe til jeg har stoppet

Tråkker inn bremsen og
stopper til slutt

Stopplengde

Tiden det tar å reagere + tiden
det tar å bremse

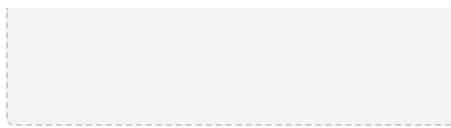
Ser en fotgjenger, bremses
ned og stopper før
fotgjengerfeltet

Reaksjonstid

Tiden det tar fra jeg oppdager
noe til jeg begynner å handle

Ser en katt i veien

Kollisjonsfart



Farten noe treffer meg med

Treffer et tre

GÅ VIDERE



Aktivitetsoppgaver



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Aktiviteter til kapittel 3

Her finner du aktiviteter som er knyttet til kapittel 3.

De kan utføres i klasserommet, i gymsalen eller ute.

Oppgave 3A: Hjelp den slappe passasjerer

Her går øvelsen ut på å legge "bilbeltet" riktig på medeleven som sitter på en stol (bilsete).

- **Varighet:** 10–15 min.
- **Hvor:** I klasserom/gymsal/ute
- **Utstyr:** Stol, gulv og bakke. Skjerf/tau/bånd til hver gruppe som skal illustrere bilbelte.

- **Poengvurdering:** Stafett etter antall korrekte, og/eller på antall korrekte og kortest tid.
- **Del inn i grupper!** (3 – 4 personer på hver gruppe)

Ved hjelp av tauet/skjerfet/båndet skal gruppen visualisere korrekt bilbeltebruk på passasjerer. Poeng vurderes som godkjent/ikke godkjent basert på hvor korrekt over krageben og hofte bilbeltet er plassert. Bilbeltet skal ikke være vridd!

Video til oppgave 3A

Se hva som skjer når Oliver, Monica og Julie får teste **Bråstoppen** på NAF-banen i Alta! Her hadde vi en maksfart på mellom 7 og 8 kilometer i timen (ca 2 meter per sekund).



Oppgave 3B: Bilbeltestafett

I bilbeltestafetten må man være rask og nøyaktig. Her er det om å gjøre at alle legger på bilbeltet korrekt minst en gang. Dommer fra motsatt lag godkjenner, før nestemann får prøve seg. Gruppen som blir først ferdig, har vunnet.

Det er også mulig å lage egne varianter av stafetten.

Slik gjennomfører du stafetten:





Hvordan skal bilbeltet festes?

1. Tett over kragebenet.
2. Bilbeltet skal ligge inntil kroppen. Tykke jakker og harde gjenstander i lommene fjernes. Setet justeres og bilbeltet strammes til igjen.
3. Barn skal sitte på en pute som er høy nok til at bilbeltet ligger direkte over kragebenet.
4. Gravide skal plassere hoftedelen av bilbeltet under magen. Det finnes egne produkter for dette. Den diagonale delen plasseres over magen.
5. Små barn sikres best ved å sitte i eget barnesete mot kjøreretningen.



Oppgave 3C: Bremselengder

Denne oppgaven består av to deler, og du skal få bruke Bremselengdekalkulatoren til å løse disse oppgavene.

Del 1)

Last ned *Bremselengdekalkulatoren* under, og test hvordan fart, reaksjonstid og føreforhold påvirker stopplengde.

I kalkulatoren finner dere introfilm, veiledning, oppgaver og mål. Her er det anbefalt å gjøre første del inne, for så å gå ut og teste reaksjonstid, bremselengde og stopplengde (det kan også gjøres i gymsal).

Last ned Bremselengdekalkulatoren



Bremselengdekalkulatorer.xlsx

14.1 MB



Tørr vei

0,7-0,9



Regn

0,4-0,6



Snø

0,2-0,4



Is

0,18-0,25

Del 2)

Mål reaksjonstid, bremselengde og stopplengde i praksis!

Gå i gangfart eller løp fort, og brems umiddelbart ned i det kommer en "hindring" ut i veien (en ball eller ertepose som en medelev eller lærer kaster inn på veien). Vurder bremselengden!

Denne aktivitetsoppgaven kan du også finne i bremselengdekalkulatoren som du kan laste ned (ovenfor).



🏃 Gå i gangfart eller løp fort



👋 Reager og brems for hindring



📏 Mål stopplengden

GÅ VIDERE



Kapittelkonkurranser



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bli med i trekningen: Vinn gavekort på 500,-

Gjennomfør én eller flere av konkurransene på denne siden

- Konkurransesvarene sendes til **ungdom@tryggtrafikk.no**
- Merk med navn, kontaktinformasjon, trinn og tittel på konkurransen.
- **Svarfrist: 31. desember 2023**

Konkurransen 3A: Redd katten og finn løsningsordet!

En katt er i ferd med å krysse veien du kjører på. Bruk kalkulatoren under for å løse oppdraget "Redd katten", og finne løsningsordet.

Send svaret ditt til ungdom@tryggtrafikk.no, for å delta i trekning av digitale gavekort på 500 kroner. Husk navn, skole, trinn og kontaktinformasjon.



Redd katten.xlsx
8 MB



Svarinnsending

Send inn ditt/deres svar med konkurransenavnet som emnefelt til ungdom@tryggtrafikk.no

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal kunne åpne filene. Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.



Mange katter går fritt, så vær oppmerksom og kjenn dine bremselengder!

Konkurransen 3B: Bremselengder

Nedenfor er det to oppgaver som omhandler bremselengde.

Nederst på denne siden kan du laste ned Excel-filen

Bremselengdekalkulatoren, som du skal bruke til å besvare

oppgavene. I denne konkurransen skal du løse oppgave 2 og 4,

som du finner i bremselengdekalkulatoren.

Last ned kalkulatoren nedenfor for å løse konkurranse 3B 🙋



Bremselengdekalkulatorer.xlsx

14.1 MB



Svarinnsending —

Send inn ditt/deres svar med konkurransetittel som emnefelt til ungdom@tryggtrafikk.no

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal

kunne åpne filene. Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.

Du er nå ferdig med kapittel
3 🎉

GÅ TIL NESTE KAPITTEL

4.0 Introduksjon og kompetansemålforslag



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Oppmerksomhet i fart

I kapittel 4 blir ungdomspanelet utfordret i oppmerksomhet og fart, og tester meter og tid i praksis.



Innholdsfortegnelse i kapittel 4:

1 Spotify i 80 km/t

2 Portrett: Njaal på longboard

3 Oppmerksomhet og distraksjoner

🧐 Test deg selv

👉 Aktivitetsoppgaver

Forslag til kompetansemål

Valgfag trafikk —

- ✓ Drøfte faktorer som har betydning for mobilitet, folkehelse og miljø
- ✓ Reflektere over og vise hva det innebærer å opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken og diskutere etiske dilemmaer i trafikken

Trafikalt grunnkurs —

- ✓ Kjenne til formelle begrunnelser for at vi har trafikkopplæring, vilkår for å få førerkort og at det finnes læreplaner for trafikkopplæring
- ✓ Ha grunnleggende kunnskap om mennesket i trafikken ved å
 - a) beskrive vesentlige elementer i kjøreplassen og bli bevisst betydningen av motivasjon og følelser
 - b) forstå betydningen av kommunikasjon og samhandling
 - c) bli bevisst hvilken betydning ansvarsforståelse, selvinnsikt og vilje har for hvordan vi handler i trafikken.

- ✓ Ha kunnskap om øvingskjøring og kjøreeerfaring ved å
 - b) vite at det er sammenheng mellom kjøreeerfaring og ulykkesrisiko
 - c) forstå betydningen av automatisering av grunnleggende handlinger og handlingsmønstre

- ✓ Beherske grunnleggende ferdigheter i førstehjelp i forbindelse med trafikkulykker ved å
 - a) ha kunnskap om plikter ved trafikkuhell

Samfunnsfag —

- ✓ Bruke samfunnsfaglege metodar og digitale ressursar i eigne undersøkingar, presentere funn ved bruk av digitale verktøy og drøfte kor gyldige og relevante funna er

- ✓ Drøfte korleis framstillingar av fortida, hendingar og grupper har påverka og påverkar haldningane og handlingane til folk

- ✓ Gjere greie for årsaker til og konsekvensar av sentrale historiske og notidige konflikhtar og reflektere over om endringar av nokre føresetnader kunne ha hindra konfliktane

- ✓ Beskrive ulike dimensjonar ved berekraftig utvikling og korleis dei påverkar kvarandre, og presentere tiltak for meir berekraftige samfunn

- ✓ Vurdere korleis arbeid, inntekt og forbruk kan påverke personleg økonomi, levestandard og livskvalitet

- ✓ Reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levesett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald
- ✓ Reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar
- ✓ Utforske ulike plattformer for digital samhandling og reflektere over korleis digital deltaking og samhandling påverkar forma på og innhaldet i samfunnsdebatten
- ✓ Beskrive sentrale lover, reglar og normer og drøfte kva konsekvensar brot på desse kan ha for den enkelte og for samfunnet på kort og lang sikt

Kroppsøving —

- ✓ Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- ✓ Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presenteredansekomposisjonar
- ✓ Reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
- ✓ Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

Naturfag —

- ✓ Stille spørsmål og lage hypoteser om naturfaglige fenomener, identifisere avhengige og uavhengige variabler og samle data for å finne svar
- ✓ Analysere og bruke innsamlede data til å lage forklaringer, drøfte forklaringene i lys av relevant teori og vurdere kvaliteten på egne og andres utforskinger
- ✓ Delta i risikovurderinger knyttet til forsøk og følge sikkerhetstiltakene
- ✓ Sammenligne nervesystemet og hormonsystemet og beskrive hvordan rusmidler, legemidler, miljøgifter og doping påvirker signalsystemene

Musikk —

- ✓ Utøve et variert repertoar av musikk, sang, andre vokale uttrykk og dans
- ✓ Samarbeide med andre om å planlegge og gjennomføre øvingsprosesser hvor det inngår selvalgt sang, andre vokale uttrykk, spill på instrumenter eller dans, og formidle resultatet i gruppe eller individuelt
- ✓ Skape og programmere musikalske forløp ved å eksperimentere med lyd fra ulike kilder

- ✓ Utforske og formidle musikalske opplevelser og erfaringer, og reflektere over bruk av musikalske virkemidler
- ✓ Lytte og prøve ut ulike uttrykk og begrunne valg i skapende prosesser fra idé til ferdig resultat
- ✓ Utforske og reflektere over hvordan musikk, sang og dans som estetiske uttrykk er påvirket av og uttrykk for historiske og samfunnsmessige forhold, og skape musikalske uttrykk som tar opp utfordringer i samtiden

Matematikk —

- ✓ Utforske og generalisere multiplikasjon av polynom algebraisk og geometrisk
- ✓ Utforske og samanlikne eigenskapar ved ulike funksjonar ved å bruke digitale verktøy
- ✓ Lage, løyse og forklare likningssett knytte til praktiske situasjonar
- ✓ Utforske samanhengen mellom konstant prosentvis endring, vekstfaktor og eksponentialfunksjonar
- ✓ Hente ut og tolke relevant informasjon frå tekstar om kjøp og sal og ulike typar lån og bruke det til å formulere og løyse problem
- ✓ Planleggje, utføre og presentere eit utforskande arbeid knytt til personleg økonomi

✓ Modellere situasjoner knytte til reelle datasett, presentere resultatene og argumentere for at modellene er gyldige

Norsk —

✓ Gjenkjenne og bruke språklige virkemidler og retoriske appellformer

✓ Bruke kilder på en kritisk måte, markere sitater og vise til kilder på en etterrettelig måte i egne tekster

✓ Bruke fagspråk og argumentere saklig i diskusjoner, samtaler, muntlige presentasjoner og skriftlige framstillinger om norskfaglige og tverrfaglige temaer

✓ Informere, fortelle, argumentere og reflektere i ulike muntlige og skriftlige sjangre og for ulike formål tilpasset mottaker og medium

✓ Skrive tekster med funksjonell tekstbinding og riktig tegnsetting og mestre rettskriving og ordbøying på hovedmål og sidemål

✓ Bruke fagspråk og kunnskap om grammatikk, tekststruktur og sjanger i samtale om og bearbeiding av tekster

✓ Uttrykke seg i ulike sjangre og eksperimentere med sjangre på kreative måter

✓ Lage sammensatte tekster og begrunne valg av uttrykksformer

KOM I GANG MED KAPITTELET

4.1 Spotify i 80: Sekundene flyr!



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Spotify i 80

Ungdomspanelet blir utfordret med hvor lang tid det tar å skifte en låt på Spotify. Se i filmen under (3:51).



Diskuter

1

Hvilke andre distraksjoner opplever vi når vi er i trafikken? Diskuter gjerne spørsmålet sammen med andre.

GÅ VIDERE

4.2 Portrett: Njaal på longboard



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Njaal på longboard

Njaal mener han er en forsiktig ung mann, som kan være vanskelig å se når han suser nedover bakkene på longboard under Ekstrem sportveko. Se filmen (3:57), og se hva som skal til for å kalle seg forsiktig når man forflytter kroppen i 70 kilometer i timen.



GÅ VIDERE

4.3 Oppmerksomhet og distraksjoner



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Ferietid er høyrisiko

Utdrag fra artikkel publisert av Statens vegvesen 2. januar 2023:

118 personer omkom i trafikken i 2022.

Oppgangen har vært betydelig, og antall drepte økte med nesten 50 prosent fra 80 omkomne i 2021 til 118 i 2022. 67 personer omkom i trafikken i månedene mai (19), juni (18), juli (11) og august (19).

Uvanlig mange dødsulykker på sykkel

Det har vært betydelig flere omkomne på sykkel i 2022 sammenlignet med tidligere år. Det er særlig fem omkomne på elsparkesykkel og to på elsykkel som slår ut på statistikken. 11 dødsulykker med sykkel er dobbelt så mye som de tre foregående årene.

Når vi vil at flere skal sykle og gå må vi se på hvordan vi sammen med andre bedre kan tilrettelegge for de myke trafikantene fremover, sier vegdirektøren.

Økning i MC- og ATV-ulykker

En annen særlig ting som utpeker seg i 2022, er flere ulykker med ATV og traktor. Seks dødsulykker er mye sammenlignet med tidligere år. Tre omkom på slike kjøretøy i 2021, og i årene før har det vært få eller ingen døde.

Dødsulykker på MC økte også i fjor, med 21 døde, mot 15 året før. Vi må tilbake til 2016 for å finne et tilsvarende høyt tall. For månedene med høysesong, fra mai til august, utgjør omkomne på motorsykkel 25 prosent av alle drepte i trafikken.

2020 og 2021 var annerledes – 2022 er mer normalt

Tallene viser at det er sannsynlig at koronaen påvirket trafikkbildet de to foregående årene. I 2020 og 2021 var det uvanlig få som omkom i trafikken i Norge. Dette er en trend også i andre land i Europa. Mindre trafikk forklarer noe av utviklingen, men ikke alt.

– Det er i mange år jobbet godt med trafikksikkerhet i Norge, av store og små aktører. I europeisk sammenheng har vi få omkomne i trafikken målt opp mot folketallet. Jeg ønsker meg for det nye året at vi alle blir enda mer bevisste og flinke til å gjøre de riktige tingene i trafikken – at vi blir enda mer oppmerksomme og konsentrerte om trafikken. Det vil bidra til å redde liv og å nærme oss nullvisjonen, sier vegdirektør Ingrid Dahl Hovland.

Teksten er hentet fra Statens vegvesen. Artikkelen kan finnes på denne lenken: <https://www.vegvesen.no/om-oss/presse/aktuelt/2023/01/en-tung-ulykkessommer-preget-trafikkaret-2022/>

Diskuter



Hvorfor er det flere ulykker om sommeren?

2

Hvordan bruker du sansene dine i trafikken?

3

På hvilke måter kan sanseopplevelser distrahere deg i trafikken?

GÅ VIDERE



Test deg selv



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hva husker du fra kapittel 4?

Her skal du få teste hva du har fått med deg i kapittel 4. Gjennomfør test deg selv-oppgavene nedenfor.

Tilbakelagt strekning

Hvor mange meter tilsvarer tre sekunder i 80 km/t?

De brukte tre sekunder på å skifte låt på Spotify. I 80 km/t, tilsvarer det _____ meter.

Skriv svaret ditt her

SUBMIT

Er handlingen ansvarlig eller ikke?

Flytt kortene til korrekt sted avhengig om handlingen er *ansvarlig* eller *ikke ansvarlig*. Ta utgangspunkt i normalsituasjoner.

Hvor mange riktige klarer du?

Ansvarlig

Å gå på grønn mann

Å bruke hjelm

Å kjøre

Å tekste når man står stille

Å kjøre 20 km/t i boligstrøk

Å hjelpe andre

Å be noen vise hensyn

Å si ifra for å unngå fare

Å bruke refleks

Å bruke sykkelhjelm

Ikke ansvarlig

Å kjøre dagen derpå, trøtt og
sliten

Å kjøre i 50 km/t ved skoler
og barnehager

Å kjøre beruset på el-
sparkesykkel

Å tekste mens man kjører

Å mobbe noen

Å kjøre i 130 km/t som
privatperson i 90-sone

Å være taus og ikke si ifra når
noe er farlig

Å kjøre uten bilbelte med
passasjerer

Å la være å bruke refleks i
mørket i trafikken

Risikoforståelse

Hva er det som gjør at Njaal ikke kjører (i videoen *Njaal på longboard*)?

Njaal kjører ikke dersom ikke alle passasjerene har på seg

_____.

Skriv svaret ditt her

SUBMIT

Hva er topphastigheten utøverne hadde i bakken (*i videoen Njaal - Longboard, Skjervet*)?

- Over 100 km/t
- Rundt 70 km/t
- Rundt 50 km/t

SUBMIT

Tell antall tunneler du ser i videoen

Vær spesielt fokusert. Her går det fort! (0:24)



1

5



7

SUBMIT

Hvilke av disse punktene bør være med i din risikoplan?

Huk av alle du mener må med.

- Å kjøre etter forholdene.
- Å komme forttest mulig frem.
- Å være opplagt og fokusert.
- Å sørge for at det er lyd på telefonen, så jeg får med meg alle varsler.

Å stille inn radio, GPS og aircondition når kjøretøyet står i ro.

SUBMIT

GÅ VIDERE



Aktivitetsoppgaver



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Aktiviteter knyttet til kapittel 4

Her finner du aktivitetsforslag som er knyttet til kapittel 4, og som kan utføres i klasserommet eller på skolens område.

Meterpetimeter, skolevei og tunnelsyn

Kan du måle opp én meter uten målebånd? Er skoleveien trygg?

Hvor langt kommer du på ett sekund, i 80 km/t?



Oppgave 4A: Stafett/konkurranse

Her får du en forståelse av både bremselengder i meter, og hvor langt få sekunders manglende oppmerksomhet forflytter deg når du kjører.

Beskrivelse av Meterpetimeter —

Målet er å komme lengst ved å forstå fart best. Her øver man på å forstå hvor langt ett sekund er per meter i ulik fart, beskrevet i kilometer per time. Start med å bestemme lengde fra start til mål (pass på å ha lang nok strekke slik at du kan prøve ulike fartsgrenser).

1. Velg en *Meterpetimeter*, og lag eller skriv ut fartsskilt og lim på tykt papir eller papp. Hvis ikke kan Meterpetimeter også rope ut, eller si farten.
2. Alle som konkurrerer, står på startstreken foran Meterpetimeter.
3. Meterpetimeter holder et skilt opp eller sier for eksempel (også mulig å velge andre fartsgrenser):
 - a. 30 km/t
 - b. 50 km/t

c. 80 km/t

Deltakerne skritter opp hvor langt ett sekund er i de ulike fartsgrensene, og stopper der. Den som er Meterpetimeter, sjekker hvem som er nærmest. Ved f.eks. 30 km/t, må deltakeren skritte mellom 8,33 - 11 meter frem for å bli godkjent. De andre må tilbake til startstreken.

"Meterpetimeteren" fortsetter, og velger for eksempel mellom 30 km/t, 50 km/t eller 80 km/t. Den som kommer først forbi målstreken vinner, og blir neste Meterpetimeter!

Hvor langt skal man gå?

Antall meter ett sekund tilsvarer i de ulike fartsgrensene:

- 30 km/t, skal de gå minst 8,33 meter
- 50 km/t, er det minst 14 meter (13,89m)
- 80 km/t, skal de gå minst 22,3 meter

Se forklaring for utregning av kilometer i timen til meter per sekund i plusstegn nedenfor, og lag andre fartsgrenser for å utvide stafetten.

Bildet nedenfor er fra en klasse som prøver ut aktiviteten ute i skolegården.



80 km/t i ett sekund? —

80 km = 80 000 meter

80 000 meter : 3600 sekunder (3600 sekunder i en time) = **22,22 m/s**

50 km/t i ett sekund? —

50 km = 50 000 meter

50 000 meter: 3600 sekunder = **13,89 m/s**

30 km/t i ett sekund? —

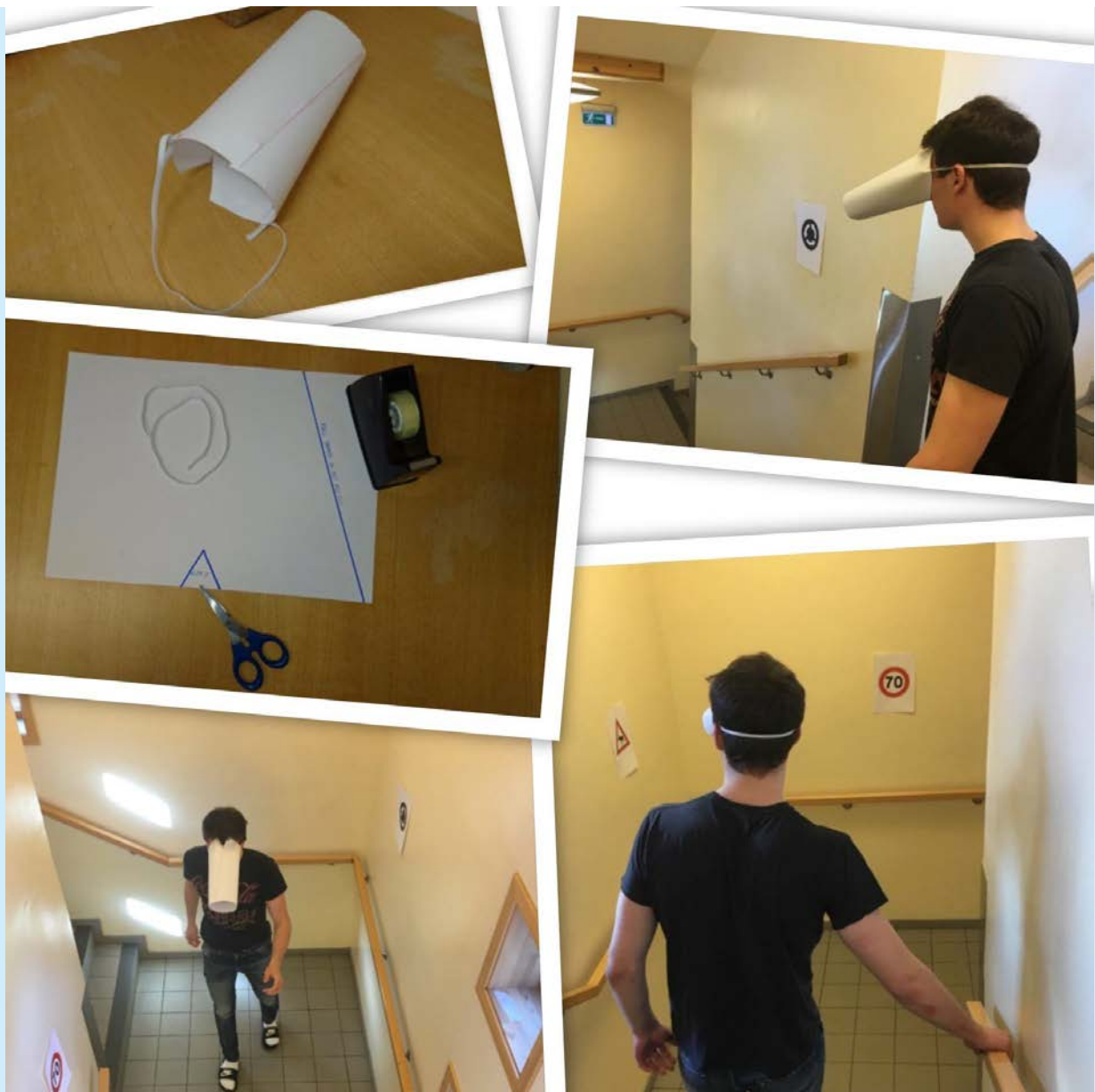
30 km = 30 000 meter

30 000 meter: 3600 sekunder = **8,33 m/s**

Oppgave 4B: Skolevei

- Hvordan kan trafikkulykker unngås i mørket på din skolevei eller en annen reiserute i ditt nærområde?
- Ta bilder av risikoområdene i både dagslys og i mørket, og forklar hva problemene kan være på veien, og hva som bør gjøres.

Stikkord: Refleks, gå sammen, vise tegn, gangvei, lys, trafikklys, fartsgrenser, skilt



Oppgave 4C: Aktivitetssløype og tunnelsyn

I denne øvelsen skal man komme seg gjennom en løype med skilt, med tunnelsyn. Dette er en fin øvelse for å teste tunnelsyn, der man kan utnytte skolearealene. Tunnelsyn er tilrettelagt av Steve Sætermo og Trond Arvid Olsen ved Alta ungdomsskole.

Tips til hvordan man lager tunnel, ser du i bildene til venstre.

Last ned øvelsen nedenfor:



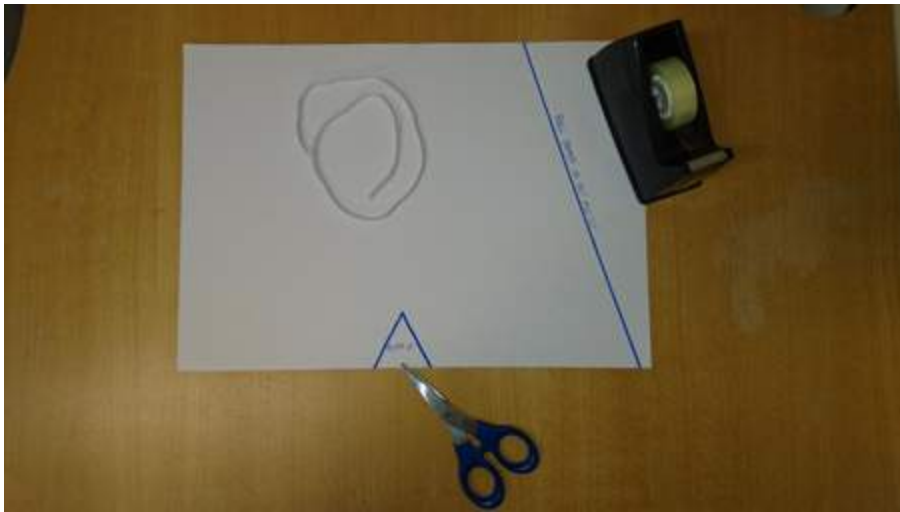
Aktivitetsoppgave Tunnelsyn.pdf

275.2 KB



Utstyr —

- Tegneark i A3-format
- Sakser
- Teip
- Strikk (ca. 50 cm per tunnelsynkikkert)
- Plakater med trafikkskilt
- Kjøretøy
- Evt. andre trafikkrelaterte objekter



Gjennomføring —



Gjennomføring, forklart av lærerne:

- 1.** Elevene går sammen to og to og lager tunnelsynkikkerter.
- 2.** På forhånd har vi hengt opp plakater med trafikkskilt, ulike kjøretøy, politi o.l. Vi valgte åtte ulike plakater plassert i yttersving og innersving på ulike plasser i trappeoppgangen. Elevene sendes en og en igjennom en løype ned trappene fra tredje etasje, med tunnelsynkikkerten på hodet.
- 3.** De får beskjed om å være spesielt oppmerksom på trafikkrelatert informasjon på vei gjennom løypa. Vi valgte å legge løypa til en trappeoppgang for å øke vanskelighetsgraden på oppgaven. Dermed må de bevege blikket aktivt mens de tar seg fram ned trappa.
- 4.** Når de kommer ned får de utlevert en skriftlig oppgave med åpent formulerte spørsmål.
- 5.** Spørsmål:
 - a) Hvilke trafikkskilt observerte du?

- b) Var det noe annet som var hengt opp i løypa?
c) Hvordan kan denne øvelsen knyttes til det å ferdes i trafikken?

6. Elevene bytter deretter på sine spørsmålsark og går løypa på nytt uten tunnelsynkikkert. Så gir de tilbakemelding på hverandres besvarelser. Vi avslutter økta med en refleksjonsrunde. Hvordan observerer vi i trafikken, og hvordan fart påvirker synssansen?

Kapittelblomstene går til...

Steve Sætermo og Trond Arvid Olsen ved Alta ungdomsskole, som har delt dette opplegget til inspirasjon for andre   Passer for alle som er i trafikken, og en lærerik og morsom aktivitet til alle fag.

GÅ VIDERE



Kapittelkonkurranser



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bli med i trekningen: Vinn gavekort på 500,-

Gjennomfør én eller flere av konkurransene på denne siden

- Konkurransesvarene sendes til **ungdom@tryggtrafikk.no**
- Merk med navn, kontaktinformasjon, trinn og tittel på konkurransen
- **Svarfrist: 31. desember 2023**

Konkurransen 4A: Få ned ulykkesstatistikken!

Da ulykkesstatistikken økte i været, økte kampanjevirkningen for å få ned ulykkestallene.

Lag din egen plakat, hvor temaet er; oppmerksomhet på veien.

Plakaten skal kunne passe på buss, trikk og skoletavler, men også i sosiale medier som for eksempel Instagram.

Se på de gamle kampanjene for inspirasjon:

Hjortegaard



trivsel



i trafikken



Sveip for å se plakatene og la deg inspirere!

GLATT FØRE



Eskestad

PASS PÅ!

TRYGG  TRAFIKK MED STØTTE FRA FABRIKANTEN AV  STOPP

GLATT FØRE



TRYGG  TRAFIKK MED STØTTE FRA FABRIKANTEN AV  STOPP



Nå
bruker
også jeg
BILBELTE



Fra 1975 ble det påbudt å bruke sikkerhetsbelter i forsetet hvis de var montert.

Horgen

voer smart



bruk hjelm

 TRYGG TRAFIKK

TOMMY-HJELMEN



PEDERSENS LITO



Statistikkene viste at sykkelhjelmene i stor grad forsvant i overgang fra barn til voksen, og kampanjer henviste til det kloke barnet med lekebøtta på hodet.



I 1980 ble det obligatorisk med bilbelter i baksetet.

Du er nå ferdig med kapittel

4 🎉

[GÅ TIL NESTE KAPITTEL](#)

5.0 Introduksjon og kompetansemålforslag



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Klar for lappen? Øvelseskjøringstips

Vi øver på blindsoner, mørkekjøring og skilt, og blir bedre kjent med mopedbil og andre små kjøretøy. Her er gode råd og tips for de ulike kjøretøyene, og hva man bør passe ekstra godt på.



Innholdsfortegnelse i kapittel 5:

- 1 Katinka tar lappen: Blindsoner
- 2 Amads trafikkhjørne: Kjøring i mørket
- 3 Miniserie: Mopedbil og små kjøretøy
- 4 Trafikkspråk og vikeplikt
- 5 Gode råd til nybegynnere i trafikken

 Aktivitetsoppgaver

Forslag til kompetansemål

Valgfag trafikk —

- ✓ Reflektere over og vise hvordan trafikksikkerhetsutstyr kan redusere ulykker og skader
- ✓ Drøfte faktorer som har betydning for mobilitet, folkehelse og miljø
- ✓ Reflektere over og vise hva det innebærer å opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken og diskutere etiske dilemmaer i trafikken

Trafikalt grunnkurs —

- ✓ Kjenne til formelle begrunnelser for at vi har trafikkopplæring, vilkår for å få førerkort og at det finnes læreplaner for trafikkopplæring
- ✓ Ha grunnleggende forståelse for trafikk ved å bli bevisst hvordan regler om plassering, fart, vikeplikt, skilt og vegoppmerking bidrar til sikrere og mer effektiv trafikkawikling
- ✓ Ha grunnleggende kunnskap om mennesket i trafikken ved å

- a) beskrive vesentlige elementer i kjøreprosessen og bli bevisst betydningen av motivasjon og følelser
 - b) forstå betydningen av kommunikasjon og samhandling
 - c) bli bevisst hvilken betydning ansvarsforståelse, selvinnsikt og vilje har for hvordan vi handler i trafikken.
- ✓ Ha kunnskap om øvingskjøring og kjøreerfaring ved å
- b) vite at det er sammenheng mellom kjøreerfaring og ulykkesrisiko
 - c) forstå betydningen av automatisering av grunnleggende handlinger og handlingsmønstre
- ✓ Beherske grunnleggende ferdigheter i førstehjelp i forbindelse med trafikkulykker ved å
- a) ha kunnskap om plikter ved trafikkuhell

Samfunnsfag —

- ✓ Bruke samfunnsfaglege metodar og digitale ressursar i eigne undersøkingar, presentere funn ved bruk av digitale verktøy og drøfte kor gyldige og relevante funna er
- ✓ Utforske korleis teknologi har vore og framleis er ein endringsfaktor, og drøfte innverknaden teknologien har hatt og har på enkeltmenneske, samfunn og natur
- ✓ Gjere greie for årsaker til og konsekvensar av sentrale historiske og notidige konflikhtar og reflektere over om endringar av nokre føresetnader

kunne ha hindra konfliktane

- ✓ Beskrive ulike dimensjonar ved berekraftig utvikling og korleis dei påverkar kvarandre, og presentere tiltak for meir berekraftige samfunn
- ✓ Vurdere korleis arbeid, inntekt og forbruk kan påverke personleg økonomi, levestandard og livskvalitet
- ✓ Reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levesett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald
- ✓ Reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar
- ✓ Utforske ulike plattformer for digital samhandling og reflektere over korleis digital deltaking og samhandling påverkar forma på og innhaldet i samfunnsdebatten
- ✓ Beskrive sentrale lover, reglar og normer og drøfte kva konsekvensar brot på desse kan ha for den enkelte og for samfunnet på kort og lang sikt

Kroppsøving —

- ✓ Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- ✓ Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape

og presenteredansekomposisjonar

- ✓ Reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
- ✓ Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

KOM I GANG MED KAPITTELET

5.1 Blindsoner



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

"Jeg så ingenting..."

Dette er ofte kommentaren sjåførere som har kollidert, kommer med. Årsaken er at de har glemt å vri på hodet for å sjekke blindsonen. Bli kjent med blindsonene.

Blindsonen er viktig å sjekke for å unngå ulykker.

Se video om blindsoner

Se videoklippet *Det skumle er at det er noe som heter blindsoner*, egentlig med Katinka (0:45).



Diskuter

- 1 Se filmen ovenfor, og diskuter hva en blindsoner er.

Hold deg unna blindsonen!

Se Statens vegvesen demonstrere blindsoner i filmen under (0:25). For store kjøretøy og lastebiler, er det ikke alltid nok å vri på hodet for å få med seg blindsonen. Er du trafikanter i nærheten av kjøretøy, hold deg unna sjåførens blindsoner!

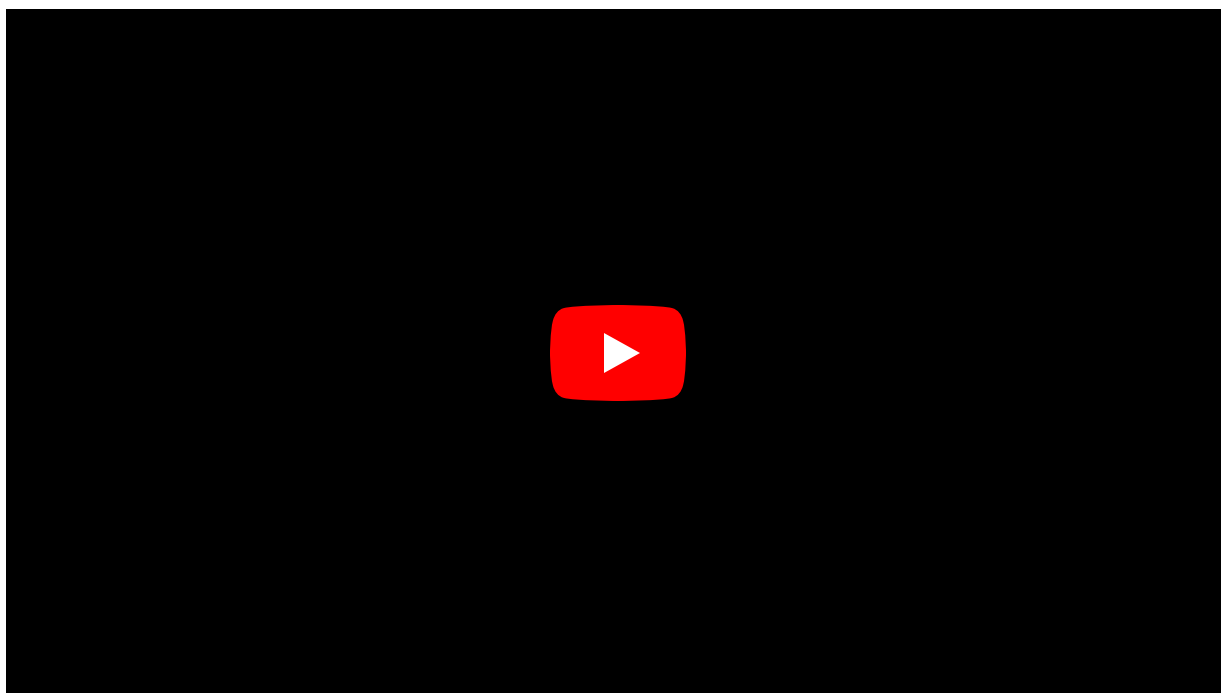


Diskuter

- 1 Diskuter hva du kan gjøre for å ikke havne i blindsonen.

Se video om hvordan de sjekker blindsonen

Se opplysningsvideoen *Intet speil forteller alt* fra 1968 (01:53) for å se hvordan de sjekker blindsonen, eller dødvinkelen som de kaller det i filmen.



Diskuter

1

Diskuter hvordan du sjekker blindsonen, og vis hvordan du ville gjort det.

GÅ VIDERE

5.2 Amads trafikkhjørne: Kjøring i mørket



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Risiko i mørket

Se videoen *Amads trafikkhjørne - 1 - Rett før vi kjører*, nedenfor (0:58).



Diskuter

Diskuter spørsmålene nedenfor etter å ha sett videoen.

Stikkord: Sikring, jakker, justering, lys

- 1 **Hva må Zoey gjøre før Amad begynner kjøreturen?**
- 2 **Hva mener Amad med å justere på høyden?**

GÅ VIDERE

5.3 Miniserie: Mopedbil og små kjøretøy



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Mopedbil – en miniserie i 7 episoder

På denne siden skal du se serien “Mopedbil”. Her får du lære om mopedbilen, hvordan den fungerer og kravene til øvelseskjøring og lappen.

Episode 1: Fra innsiden av en mopedbil

(1:04)

Møt trafikklærer Tor Gunnar, som jobber ved Nordlys trafikksenter i Alta. Vi blir bedre kjent med mopedbil og hvilke krav som stilles før du kan kjøre i trafikken.



Episode 2: Hvordan fungerer mopedbilen i praksis?

(1:55)

Trafikklærer Tor Gunnar understreker hvor viktig det er å bruke lysene. Siden mopedbilen er liten sammenlignet med andre biler, er den vanskeligere å se ute i trafikken.



Episode 3: Vi øvelseskjører

(3:38)

Se hvordan det er å kjøre mopedbil! Vi tar en kjøretur, og kjenner på forskjellen mellom teori og praksis.



Episode 4: Holdning og trafikkultur

(1:44)

For å bygge gode holdninger og samtidig bli en god sjåfør, mener trafikk lærer Tor Gunnar at man trenger flere timer bak rattet enn de 14 timene kurset krever. Han anbefaler derfor at man får bistand fra foreldre eller andre med øvelseskjøring.



Episode 5: Håvard Nyvoll – Snart lappen

(2:44)

Mopedbil er et fint fremkomstmiddel, som flere unge under 18 år bruker i Alta for å treffe venner og delta på det sosiale. Hør hva Håvard har å si om mopedbil.



Episode 6: Viktig å forstå hvis du skal kjøre mopedbil

(0:57)

Når du skal kjøre mopedbil er det viktig å vite hvor utsatt man er, hvilken rolle man har i trafikken, og risikoen rundt kollisjon og fart.



Episode 7: Mopedbil, UTV og ATV

(1:19)

Opplæringen for lettere kjøretøy er delt inn i trinnvis opplæring.
Har du tatt førerkort for traktor (klasse T), kan du også kjøre UTV.



Nye forskrifter for mopedbil i 2019

I 2019 ble forskriftene for å ta førerkort for mopedbil endret, slik at flere får mulighet til å kjøre mopedbil. På Mopedbil Norge sine sider kan du lese mer om lover og regler rundt det å ta mopedbillappen. Klikk på lenken nedenfor for å lese mer.



Mopedbil førerkort (AM 147) - Lover og regler 2020 for mopedbil lappen

Når kan jeg kjøre mopedbil? Hva er en mopedbil? Når kan jeg øvelseskjøre mopedbil? I 2019 ble forskriften for mopedbil førerkort endret. - Flere unge bør få mulighet til å kjøre mopedbil. En mopedbil kan være et svært godt alternativ til tohjulsmoped, og tilgang til mopedbiler gjør at 16-åringer kan opparbeide seg kompetanse som kommer godt med når de senere skal ta førerkort for vanlig bil.

LES MER MOPEDBIL NORGE AS >

GÅ VIDERE

5.4 Trafikkspråk og vikeplikt



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Trafikkspråk

Se videoen *Amads trafikkhjørne 3 - Trafikkspråk* under (1:25), og diskuter spørsmålene nedenfor.

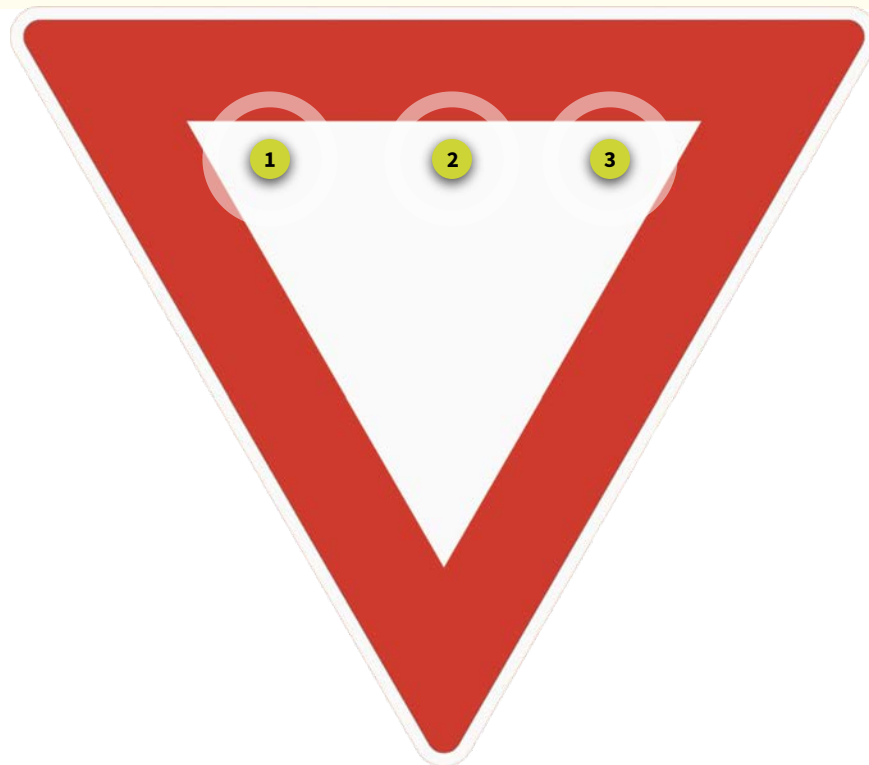


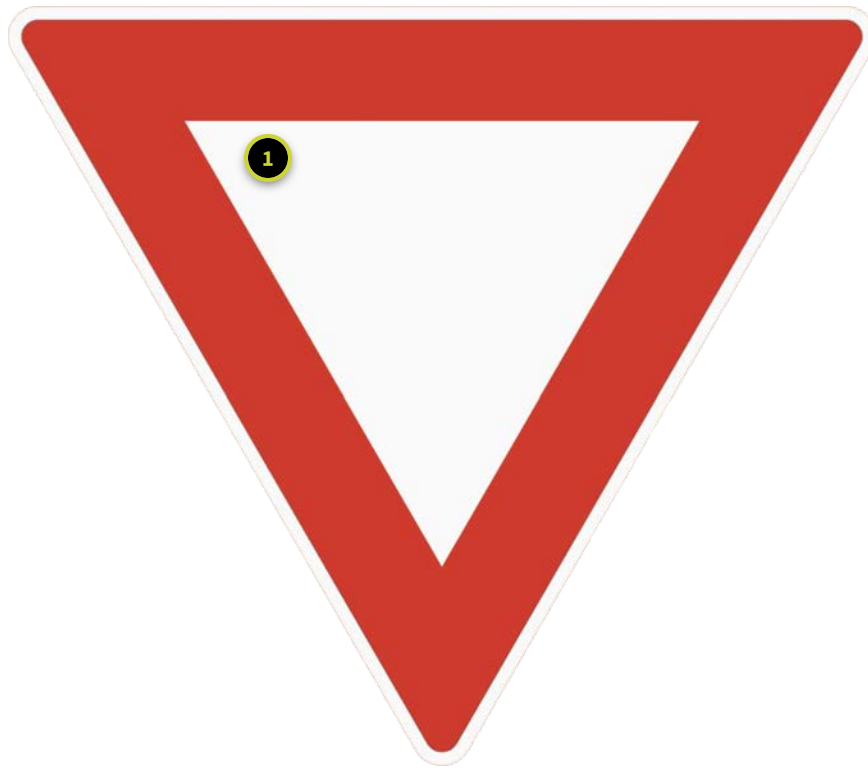
Diskuter: Vikeplikt og folkeskikk

Hvordan leser vi trafikken og kommuniserer med andre trafikanter?

I varseltrekanten nedenfor kan du se to eksempler på vikepliktsbrudd, og ett *vis hensyn*-tips.

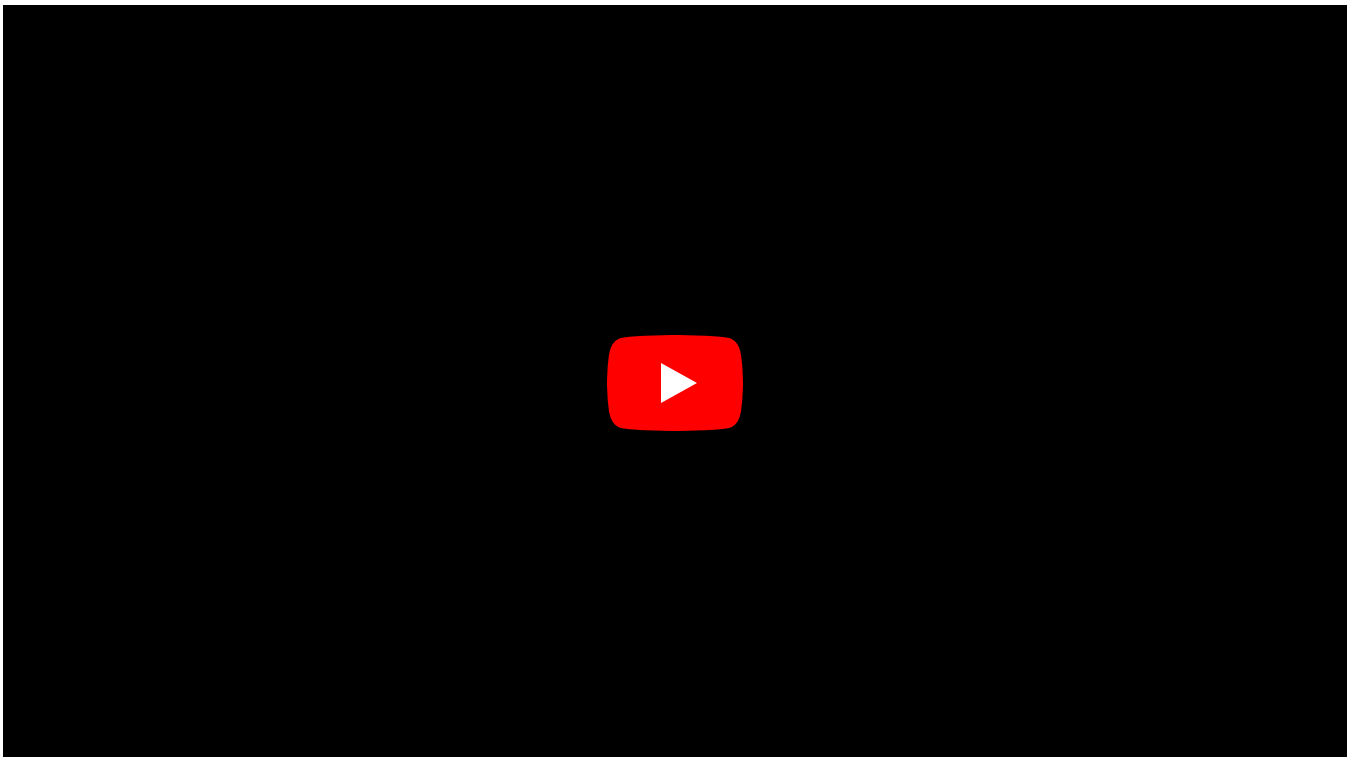
Les teksten og se videoen i de tre eksemplene. Diskuter deretter ett eller flere av eksemplene, og hvorfor vikeplikt er så viktig.



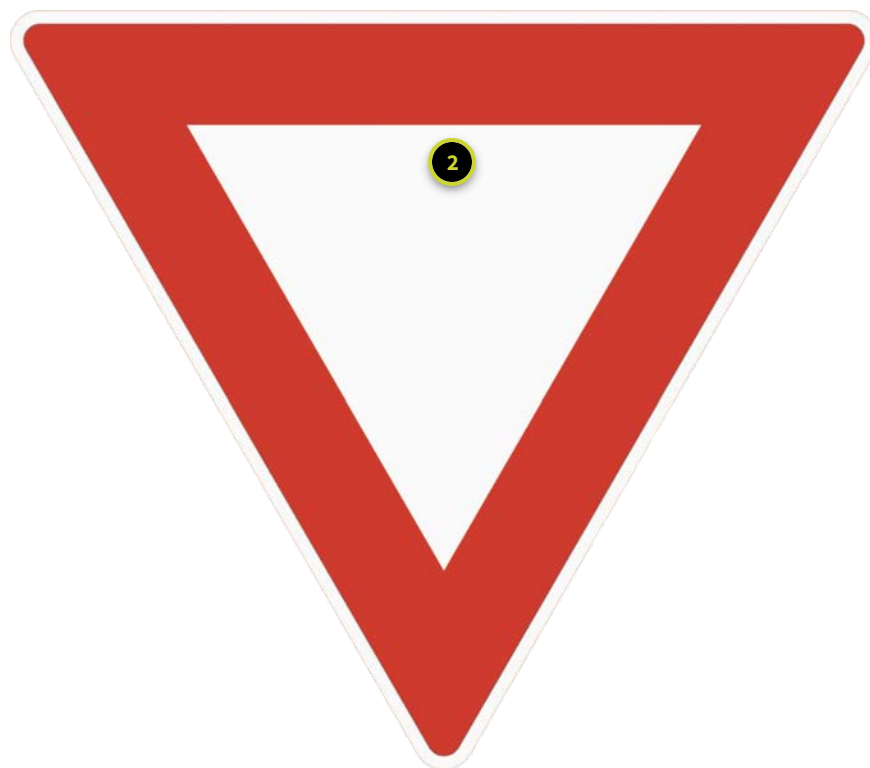


Syklisten

Vikeplikt



Se hvordan syklisten opplever trafikken. Hva burde vært gjort annerledes her?



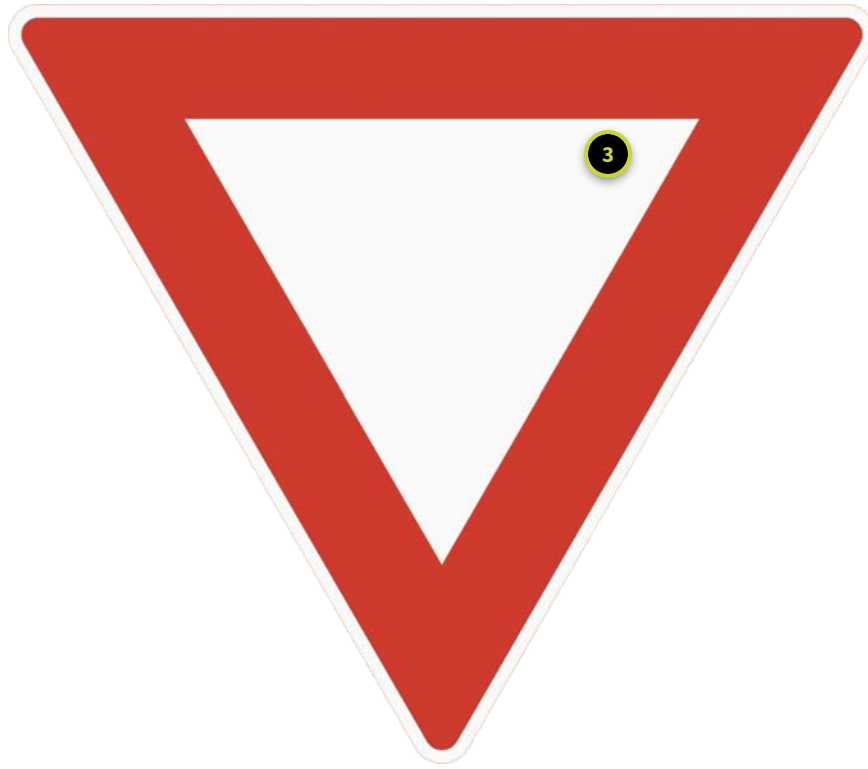
Bilisten - kryss

Her brytes vikeplikten stadig



Drammen Live 24 viser veikrysset Stasjonsgata/Baker Thoens Allé på Gulskogen – et veikryss få forholder seg til reglene i.

Hvilke tiltak kan redusere brudd på vikeplikten her?



El-sparkeyklisten

Ikke gi blaffen. Vis hensyn. #tilhinder



Er dette innafor? Hva burde vært gjort her?

GÅ VIDERE

5.5 Gode råd til nybegynnere i trafikken



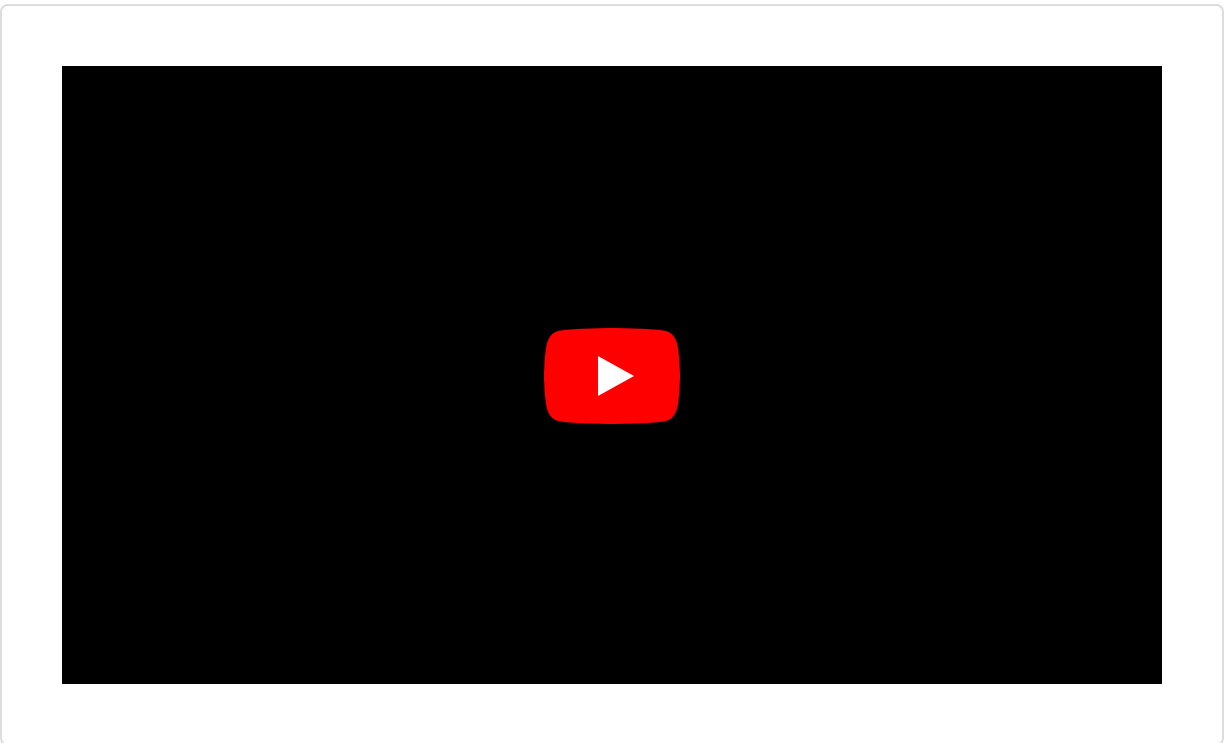
UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Førerkort eller ikke?

Enten du velger å ta førerkort eller ikke, er det viktig å sette seg inn i alle trafikanrollene for å skjønne hvordan vi best samarbeider og tar hensyn til hverandre i trafikken. Godt fokus i trafikken bidrar til bedre samarbeid.

- Du kjenner hjertet pumpe ganske bra

Det er kjent at sjåfører på to hjul er mer utsatte i trafikken. Se risikoområdene fra motorsyklistens perspektiv, og hva man kan gjøre for å redusere ulykkesrisikoen. Møt de tre ungdommene, Milly, Iris og Wilhelm som tester grensene på Vålerbanen!



Diskuter

- 1 Mangelde oppmerksomhet fra andre trafikanter**
- 2 Høy fart og feilvurdering av situasjoner i trafikken**
- 3 Dårlig veistandard og ujevnheter i veibanen**
- 4 Mangelde erfaring blant MC-sjåfører**

Dette vet vi om MC-ulykkene —

Statens vegvesen har gjennomført en analyse av ulykkene der motorsyklister omkommer. De har kommet til følgende konklusjoner:

- Halvparten av de forulykkende førerne hadde kjørt MC i bare en eller to sesonger. «Rustne» MC-førere har dårligere ferdigheter, og gjør lettere feil.
- 66 prosent av ulykkene skyldes feil fra motorsyklisten. I 20 prosent av ulykkene var en motpart ansvarlig.
- En tredel av MC-førerne omkom som en følge av ekstrem atferd, det vil si at de kjørte med høy fart og/eller var ruspåvirket da ulykken skjedde. Dette er en liten gruppe førere, som er sterkt overrepresentert i statistikken.

Dramatisk økning i ungdomsårene —

I ungdomsårene skjer en dramatisk økning i risikoen for å bli involvert i alvorlige trafikkulykker. Ungdom debuterer i nye trafikantroller og forutsetningen for å møte nye utfordringer preges av manglende erfaring. Dette forsterkes av at hjernen ikke er ferdig utviklet, noe som blant annet påvirker evnen til å oppfatte og tolke risiko i komplekse situasjoner.

Innsatsområdet Ungdom og unge førere skal dekke aldersgruppen 15-24 år, dvs. fra og med siste året på ungdomsskolen. Ulykkestallene er spesielt høye for de i alderen 16-19 år. Fra 2007 til 2014 hadde vi en periode med vedvarende markant reduksjon i drepte og hardt skadde i denne aldersgruppen. Men den positive utviklingen har stoppet opp og tallet på drepte og hardt skadde har holdt seg omtrent uendret de siste syv årene.

For 16 og 17 åringene er ulykker med moped og lett motorsykkel

den største utfordringen. Tiltak for å forhindre slike ulykker er i hovedsak omtalt i kapittel 14 i nasjonal tiltaksplan for trafikksikkerhet på vei 2022-2025, under innsatsområdet Motorsykkel og moped. Se tiltaksplan på lenken for å lese mer:

<https://www.regjeringen.no/contentassets/c91632e1e2a84454b72072c5d51bf517/nasjonal-tiltaksplan-for-ts-pa-vei-2022-2025-endelig.pdf>

For 18 og 19 åringene er ulykker i rollen som bilfører den største

utfordringen, og innenfor innsats- området Ungdom og unge førere er tiltakene derfor i hovedsak rettet mot unge bilførere.

Årsak og virkemidler —

MC-ulykker på norske veier er økende, med 1190 ulykker og 29 dødsfall i 2020. Manglende oppmerksomhet fra andre trafikanter, dårlig veistandard og manglende erfaring blant MC-sjåfører er blant de største faktorene. Tiltak inkluderer kampanjer for økt bevissthet, bedre veivedlikehold og økt opplæring av sjåfører.

Les mer om hva årsaken til MC-ulykker er hos

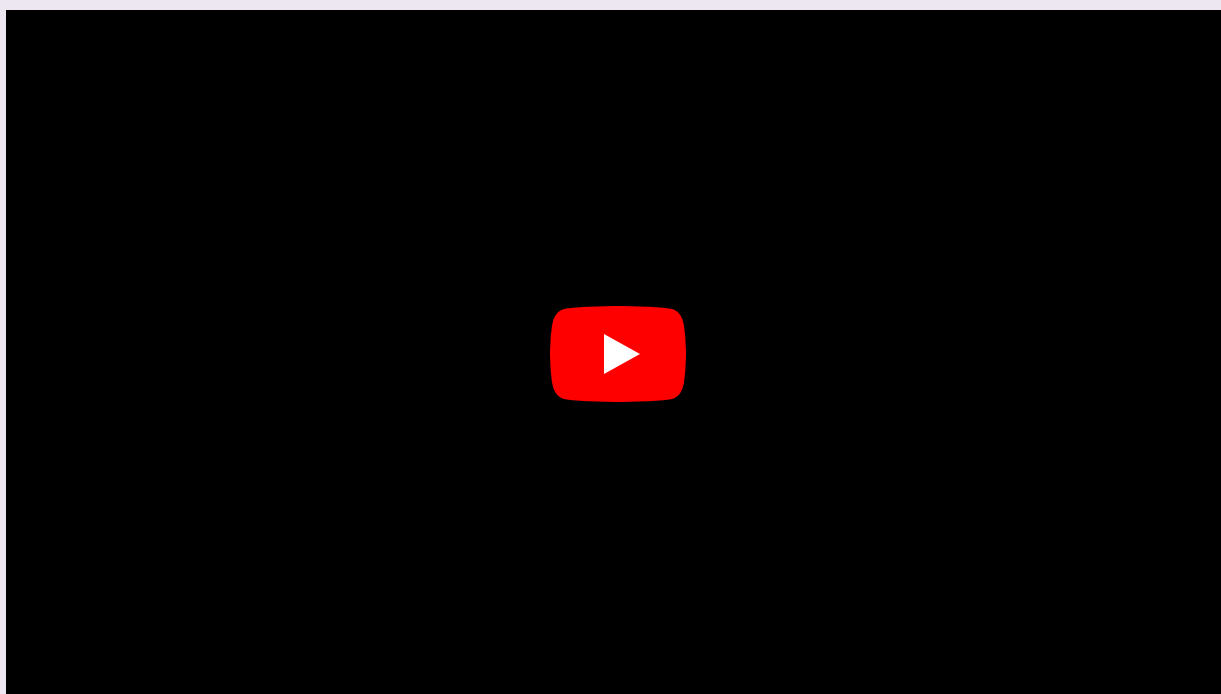
Motorliv: <https://motorliv.no/hva-er-arsaken-til-mc-ulykker/>

Aktiver og test bilmodus på mobilen

Varsler på mobilen er et forstyrrende element i trafikken, og kan øke risikoen for en ulykke med 66%. Hvis vi aktiverer bilmodus når vi er ute i trafikken, sørger vi for å gjøre veien tryggere for alle.

Se filmen *Hvordan aktivere bilmodus på iPhone* under (0:20).


Deretter kan du aktivere bilmodus på din egen mobil, for å se hvordan det fungerer.



Gode råd til ferske sjåførere

Når man skal ut i trafikken, er det viktig å øve med jevne mellomrom. Nedenfor kan du finne gode råd og tips som du kan ta med deg når du skal ut å kjøre.

- 1 Kjør bil så ofte du kan, slik at du blir trygg i trafikken og får inn gode rutiner
- 2 Sørg for å ha en sikkerhetsmargin i alle situasjoner
- 3 Avpass farten etter forholdene
- 4 Sett på bilmodus og legg vekk mobilen. Ha hele fokuset ditt på trafikken når du kjører
- 5 Ikke bli presset av andre til å kjøre fort
- 6 Pass på at alle i bilen bruker bilbelte, også de som sitter i baksetet
- 7 Vær opplagt og edru når du skal kjøre

 Les mer om *Øvelseskjøring og førekort* på Trygg Trafikk sin nettside under fanen *Kjøre*. Her får du gode tips og råd fra våre eksperter, som er nyttig for deg som skal ta lappen.

GÅ VIDERE

Aktivitetsoppgaver

Aktiviteter til kapittel 5

Her finner du aktivitetsforslag som er knyttet til kapittel 5, og som kan utføres både i klasserommet eller på skolens område.

Oppgave 5A: Trafikklæreren befaler – inne/ute

Dette er en annen variant av "Kongen befaler", hvor det er trafikklærer som regnes som kongen. Du finner regler og beskrivelse under, og i PDF-filen.

Regler i "Trafikklæreren befaler"

- Velg en person som skal være «trafikklærer».
- Trafikklæreren skal gi ut en ordre til de andre deltakerne som de skal utføre.
- Ordren skal ha disse inngangsordene, for at deltakerene skal utføre ordenen: "Trafikklæreren ber deg om.... "
- Resten av deltagerene konkurrerer om å bli sistemann ut. Sistemann ut, er den som vinner leken og blir dermed den nye "trafikklæreren".
- Dersom en deltaker gjør feil på en ordre, er man ute av leken. Det er også mulig å spille med prikker, om man vil gi flere sjanser til å feile.

Eksempler på riktig og feil ordre:

- **Riktig** – *følg ordre*: Trafikklæreren ber deg om å ta på deg bilbeltet!
- **Feil** - *ikke følg ordre*: Jeg bestemmer at dere skal ta på bilbeltet!

Last ned oppgave 5A: Trafikklæreren befaler



Aktivetsoppgave Trafikklæreren befaler.pdf

52.3 KB





"Trafikklæreren befaler" kan gjøres både inne og ute, sittende eller stående. I denne varianten, kan man fint sitte inne. Se reglene ovenfor.

Oppgave 5B: Trafikkflyt, blindsoner og vikeplikt

Lag en tilpasset trafikkløype i skolegården eller gymsalen. Med denne aktiviteten kan dere øve på hvordan man skal opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken.

Her skal dere fordele ulike roller dere skal ha i trafikken, basert på kategoriene:

1. **Gående** (gangfart)
2. **Syklende** (jogge sakte)
3. **Kjørende** (jogg, middels/høyt tempo)

Er du fotgjenger, går du saktere enn syklistene. Bilistene skal jogge litt raskere enn syklistene, når de ikke stanser for andre. *Husk å tilpasse farten etter forholdene.*

Dersom noen av deltakerne bryter vikeplikten eller krasjer i trafikkløypen, vil de motta en prikk som dere kan notere ned på et ark. Husk å sjekke blindsonen og å følge vikeplikten for å unngå prikker.

Nedenfor kan du se hva du må ha med i løypen og hvordan du skal utføre aktiviteten. Løype og vanskelighetsgrad kan tilpasses etter nivå. Nederst på siden finner du oppgaveteksten som PDF-dokument.

Tips: *Denne øvelsen er også fin å prøve med mindre lys etter litt øvelse, for å trene på mørkekjøring.*

Løypeelementer som bør være med —

Her er forslag på hvilke type løypeelementer dere bør ta med:

- Vei med motgående kjøreretning
- En eller flere rundkjøringer
- Ett eller flere gangfelt
- Gangvei
- Et sykkelfelt/sykelsti markert i veien

Skiss gjerne opp løypa før dere setter den opp, se eksempel på hvordan en løype kan se ut lenger ned på denne siden.

Utstyr —

For å få øvd på blindsonen, er det viktig å repetere bevegelsen i praksis for å få den inn som en god vane.

Bruk hender, plastommer, tomme tørkerull eller annet på hver side av hodet, slik at du hindrer noe av sidesynet. Dette er for å simulere på best mulig måte hvordan det vil være å sjekke blindsonen når du kjører en bil.



Last ned aktivetsoppgave 5B som PDF:



Aktivetsoppgave Trafikkflyt, vikeplikt og blindsoner.pdf
41.7 KB





Her kan du se et eksempel på hvordan en trafikkløype kan skisseres, som illustrerer fotgjenger (gul), syklist (blå) og bilist (rød) i løypa.

GÅ VIDERE



Kapittelkonkurranser



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bli med i trekningen: Vinn gavekort på 500,-

Gjennomfør én eller flere av konkurransene på denne siden

- Konkurransesvarene sendes til **ungdom@tryggtrafikk.no**
- Merk med navn, kontaktinformasjon, trinn og tittel på konkurransen
- **Svarfrist: 31. desember 2023**

Konkurransen 5A: Lag en Quiz

Lag en Quiz om viktige temaer fra kapittel 5. Quizen skal **inneholde ca. 8-10 spørsmål fra kapittel 5**, og kan leveres som et Word-dokument. Spørsmålene skal inneholde fire svaralternativer, hvor minst ett av svarene er korrekte. Hvilke svar som er riktige må markeres tydelig.

Når du lager spørsmålene, tenk over:

- Hva er et godt spørsmål?
- Er dette et viktig spørsmål?
- Kan man lære noe av svaret i spørsmålet?
- Er det tydelig?
- Passe langt/kort?
- Er svaralternativene tydelige, eller blir man forvirret? Å lage "gale" svar kan også være vanskelig.

Dersom du lager spørsmål til et annet kapittel, husk å merke hvilket kapittel spørsmålene er laget til.

Svarinnsending —

Send inn ditt/deres svar med emnefelt "kahoot/quiz til kapittel 5" til ungdom@tryggtrafikk.no.

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på forsiden av Underveis. Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering.

Konkurranse 5B: Trafikkspråk

Hvordan kommuniserer vi i trafikken? Skriv en tekst, send en lydmelding eller lag en filmsnutt som inneholder tre situasjoner

hvor vi kommuniserer og samhandler i trafikken.

Skriv en tekst, send en lydmelding eller lag en filmsnutt for å svare på oppgaven. Budskap/konklusjon skal komme klart frem uansett sjanger og medievalg.

Lengde på film/lyd: inntil 15 sekunder

Lengde på tekst: maks. 500 ord

Svarinnsending —

Send inn ditt/deres svar med emnefelt "Trafikkspråk" til ungdom@tryggtrafikk.no.

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på forsiden av Underveis. Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering.



Du er nå ferdig med kapittel

5 🎉

GÅ TIL NESTE KAPITTEL

6.0 Introduksjon og kompetansemålforslag



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hva gjør du om du er først på et ulykkested?

I realityserien Førstehjelpsmesterne i kapittel 6, følger vi to grupper med unge, frivillige deltakere som skal gjennom ukjente og plutselige situasjoner som kan oppstå i trafikken. Se hvordan de takler det.



Innholdsfortegnelse i kapittel 6:

1 Realityserie: Førstehjelpsmesterne (7 episoder)

2 Først på ulykkesstedet

3 Dyr i trafikken

🧐 Test deg selv

👉 Aktivitetsoppgaver

Forslag til kompetansemål

Valgfag trafikk —

- ✓ Reflektere over og vise hvordan trafiksikkerhetsutstyr kan redusere ulykker og skader
- ✓ Utføre livreddende førstehjelp og tiltak på et skadested for å ivareta egen og andres helse og sikkerhet
- ✓ Reflektere over og vise hva det innebærer å opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken og diskutere etiske dilemmaer i trafikken

Trafikalt grunnkurs —

- ✓ Ha grunnleggende forståelse for trafikk ved å bli bevisst hvordan regler om plassering, fart, vikeplikt, skilt og vegoppmerking bidrar til sikrere og mer effektiv trafikkavvikling
- ✓ Ha grunnleggende kunnskap om mennesket i trafikken ved å
 - c) bli bevisst hvilken betydning ansvarsforståelse, selvinnsikt og vilje har for hvordan vi handler i trafikken.

✓ Beherske grunnleggende ferdigheter i førstehjelp i forbindelse med trafikkulykker ved å

- a) ha kunnskap om plikter ved trafikkuhell
- b) kjenne til rutiner for sikring av og opptreden på skadested
- c) kunne vurdere skadeomfang og øve på praktisk førstehjelp

✓ Delta i redningsarbeidet ved en arrangert ulykke og gjennom denne

- a) oppleve å komme først til skadestedet, forstå viktigheten av å kjenne skadeomfanget før ulykken varsles og hvordan varsling gjøres
- b) tilegne seg ferdigheter i grunnleggende rutiner på skadestedet
- c) videreutvikle den praktiske ferdigheten i grunnleggende livreddende førstehjelp ved trafikkulykker

✓ Gjennom demonstrasjon ute og i bil forstå hvordan trafikkulykker i mørket kan unngås

Samfunnsfag —

✓ Reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levesett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald

✓ Reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar

✓ Beskrive sentrale lover, reglar og normer og drøfte kva konsekvensar brot på desse kan ha for den enkelte og for samfunnet på kort og lang sikt

Kroppsøving —

✓ Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar

✓ Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presenteredansekomposisjonar

✓ Reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete

✓ Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

KOM I GANG MED KAPITTELET

6.1 Realityserie: Førstehjelpsmesterne (7 episoder)



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK


Førstehjelpsmesterne

I realityserien Førstehjelpsmesterne kjemper to grupper seg gjennom utfordringer som kan oppstå i trafikken.

Førstehjelpsmesterne er et samarbeid med Norsk førstehjelpsråd og AMK.

Førstehjelpsmesterne episode 1: Vinterbilen

I første episode av Førstehjelpsmesterne, får deltakerne velge hva de vil ha med seg på kjøretur. Fra et utvalg av nødvendige og mindre nødvendige ting, skal de på få minutter ta valg som kan skaffe dem poeng i kommende utfordringer. Se første episode

(3:54) 



Diskuter

1

Hva ville dere tatt med dere på tur etter å ha sett episode 1?

Hva bør man ha med av ekstraustyr i bilen? —

Utstyrstips: Det er lurt å ha med seg utstyr som er tilpasset værforholdene, og i Norge kan det bli kaldt hele året. Ha alltid med noe som varmer, gjerne ull og liggeunderlag.

Det kan bli behov for kost, isskrape, spade, sand eller grus, startkabler, slepetau, lommelykt og ekstra batterier. Er det skredfare, ha med skredsøker. Ha alltid med førstehjelpsutstyr.

Hva er en forskrift? —

En *forskrift* inneholder utfyllende regler i forhold til teksten i selve loven. I praktisk arbeid bruker vi gjerne forskriften når vi skal finne ut hvilke regler som gjelder. Alle forskrifter hører til en lov. Vi sier at forskriften er *hjemlet* i loven.

Forskrift om bruk av personlig verneutstyr under kjøring med motorvogn —

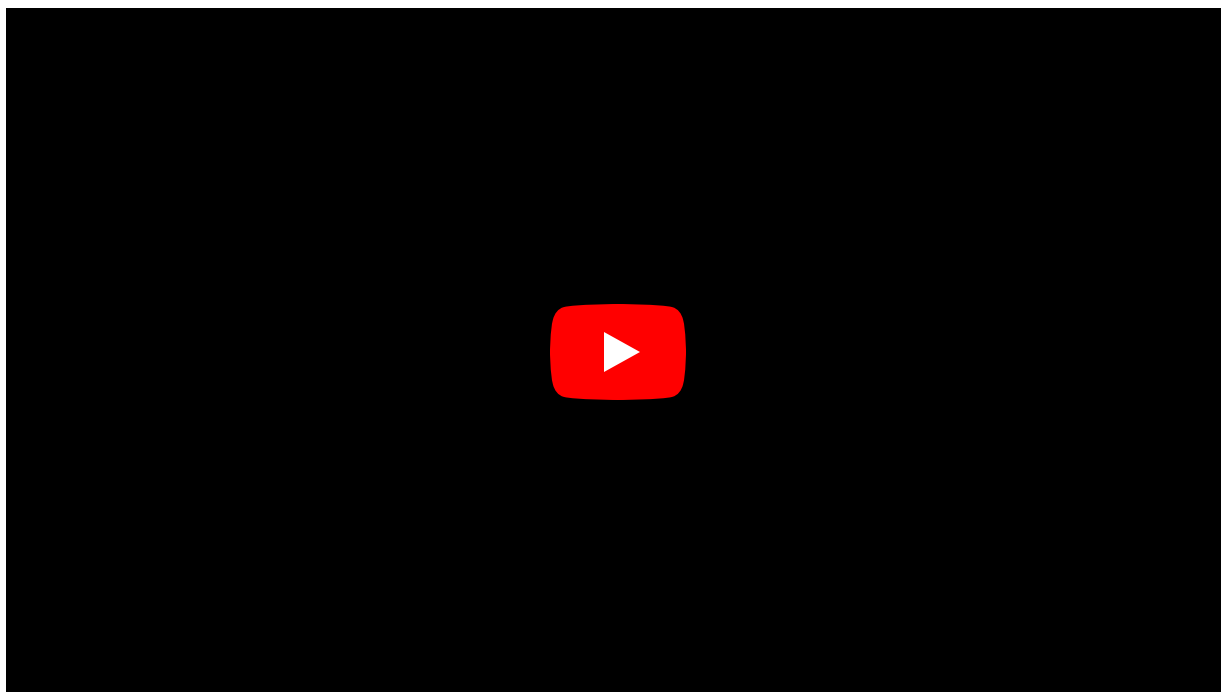
Hvis du synes det er spennende å forstå hva loven sier, eller det bor en spirende jurist i deg som liker paragrafer, kan du gå inn på Lovdata og lese mer om forskriften om bruk av personlig verneutstyr under kjøring med motorvogn.

Les forskriften på

Lovdata: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1979-09-21-7>

Episode 2: Løypa, runde 1

Før blå og rød gruppe blir sendt ut i ukjent løype for første gang, må de vise at de har gjort nødvendige sikkerhetstiltak. Består de kjøreturen? Se kortfilmen (2:58) 📌



Episode 3 - Ulykkesstedet

I trafikkløypa kommer deltakerne først til ulykkesstedet. Hvordan håndterer de det? Se tredje episode (15:23) 📌



Lydspor: Din plikt

Alle som er innblandet i – eller kommer over en trafikkulykke, skal bistå. Om du bevisst reiser fra et skadested uten å hjelpe, kan du straffes med fengsel.

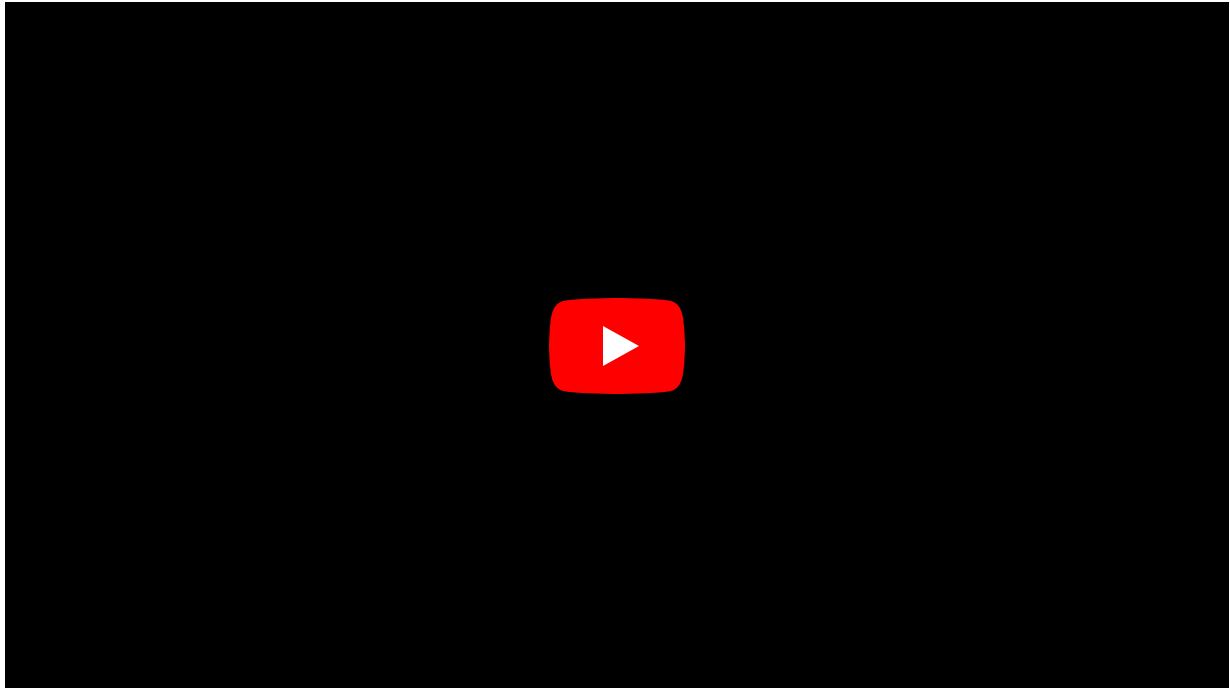


00:23

Hør på lydsporet ovenfor

Episode 4: Førstehjelpskurs

Gruppene skal gjennom et førstehjelpskurs før de skal ut på veien igjen. Hva er det viktigst å mestre? Se fjerde episode i førstehjelpsmesterne (6:37) 🙌



"Når situasjonen er kaotisk, kan enkle ting virke vanskelige. Det er viktig å gå rolig inn i krisesituasjoner. Løp aldri inn i en førstehjelpssituasjon. Da får du tunnelsyn, blir enda mer stressa, og mister oversikten"

– Erik Myrberget, Paramedic og ambulansesjåfør

Diskuter

- 1 **Hvorfor skal man ta av hjelmen på en bevisstløs person?**
- 2 **Hvordan kan man sikre frie luftveier?**

Episode 5: Vinterbilen, runde 2

Med litt erfaring med utfordringene som kommer, skal de seks deltakerne på nytt velge hva de skal ha med seg på kjøretur.

Velger de riktig denne gangen? Se femte episode (1:35) 



Hva må du ha på plass? 1-1-3 anbefaler

Oversikt og kunnskap om utstyr i bilen —

Alle trafikanter bør ha:

- Lært seg hvor varseltrekanten er og prøvd å sette den opp.
- Oversikt over hvor du har refleksvest og gjerne ha ekstra refleksvester til passasjerer.
- Brannslukningsapparat
- Tepper og vindbeskyttelse for å forhindre nedkjøling

Kilde fra 113.no: <https://www.113.no/forstehjelp/forstehjelpsskrin/>

Nødvendig utstyr —

- Tepper og vindbeskyttelse for å forhindre nedkjøling.
- Ha med telefon for å kunne varsle (obs: Ikke alle områder har dekning). Lær deg å bruke appen «Hjelp113»
- Ha med kart og navigeringsutstyr slik at du kan oppgi posisjon og enkleste tilkomst.
- Refleksvester er god hjelp for å bli sett dersom dere må hentes med helikopter.

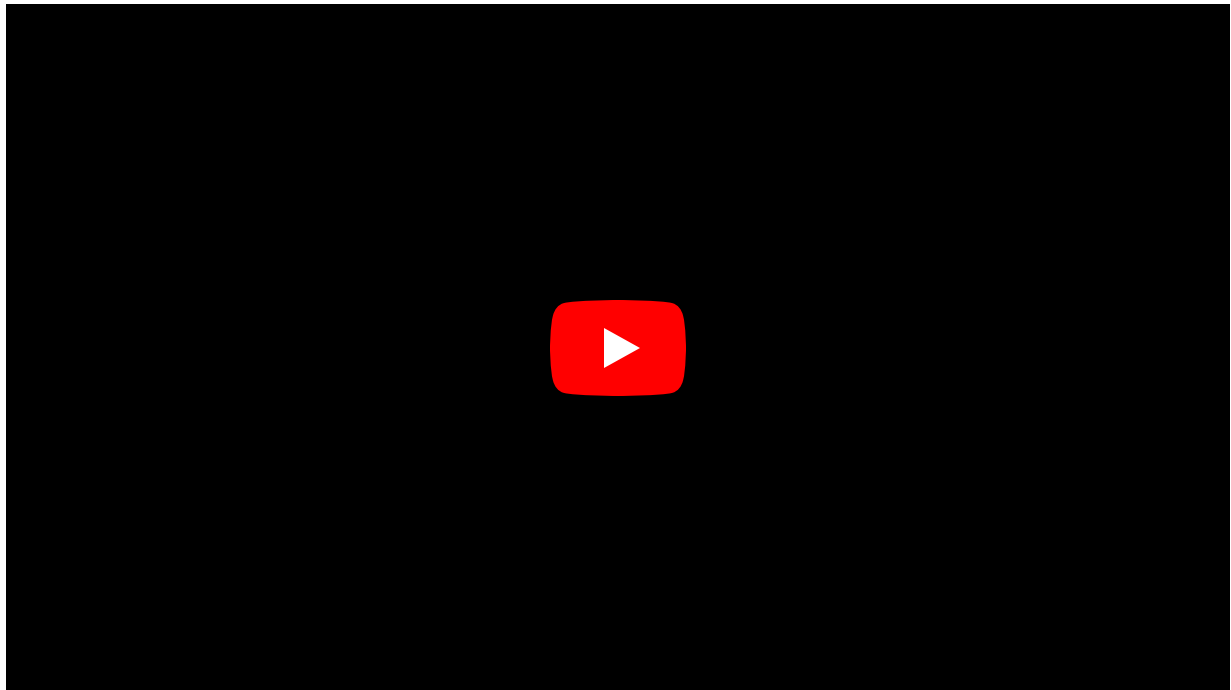
Et førstehjelpskit bør inneholde —

- Engangshansker
- Saltvann kan brukes som sårvaske og øyeskyl
- Sårvaske og sårsalve
- Øyeskylleglass/flaske
- Tupfere for rensing av sår
- Plaster, kompresser, bandasjer, sårtape. Ha ulike størrelser
- Branngelé
- Enkeltmannspakke
- Pinsett og saks (klessaks og liten saks)
- Isposer og støttebandasje (elastisk bandasje)
- Termometer med termometerbeskyttelse
- Munn-til-munn-maske/duk

Kilde fra 113.no: <https://www.113.no/forstehjelp/forstehjelpsskrin/>

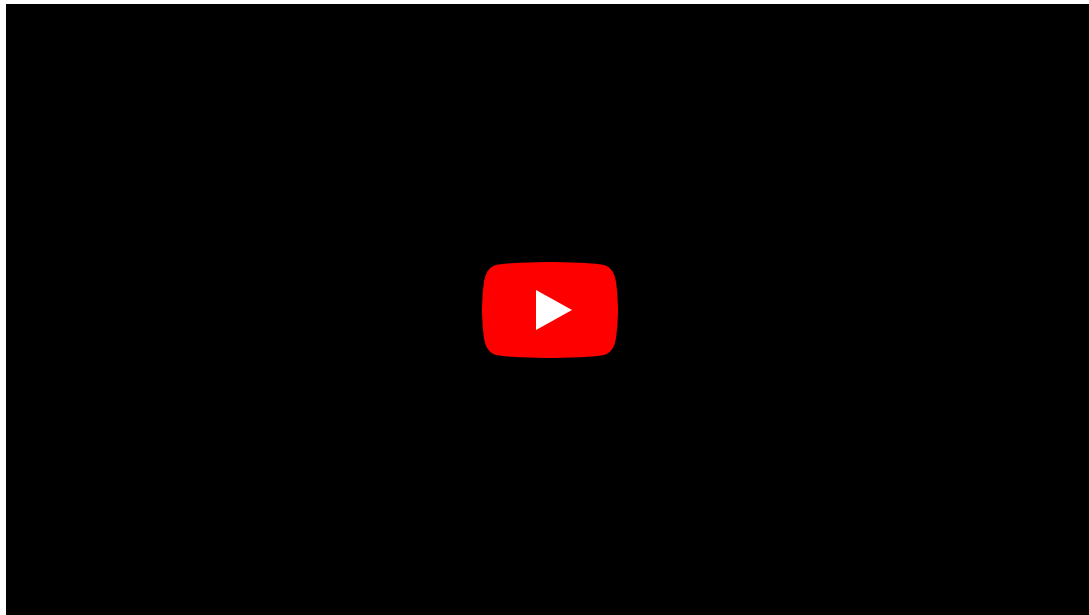
Episode 6 - Løypa (runde 2)

I denne episoden avslører deltakerne hvor godt de har forstått første runde, når de nå skal ut i løypa igjen. Har de fått med seg tipsene? Se hvordan de takler det. Se sjette episode (2:15) 🙌



Hvordan kjøre forbi hest og rytter? —

Se videoen (0:24) nedenfor:



Episode 7 - Ulykkesstedet - Finale

Nå er det finale, og deltakerne får poeng når de løser utfordringene. Se hvordan det går på ulykkesstedet i siste episode av førstehjelpsmesterne (9:59) 📌



Diskuter

- 1** Diskuter temaer fra Førstehjælpsmesterne.
- 2** Hvilke scenarier kunne være aktuelle at øve på i undervisningen?

 **Husk din plikt**

Alle som er innblandet i – eller kommer over en trafikkulykke, skal bistå. Den som bevisst reiser fra et skadested uten å hjelpe, kan straffes med fengsel.

Tusen takk!

Våre samarbeidspartnere og bidragsytere i Førstehjelpsmesterne Østlandet. Takk til Viken fylkeskommune, Bullfighter og Norsk motorimport for utlån av hjelmer, Veidekke for grus på "ulykkessted", AMK for ambulanse, 113 og paramedic, Erik Myrberget og Thomas Renngard, Åros Gård v/Margrethe, Nesgutu v/Lise Hartvigsen

GÅ VIDERE

6.2 Først på ulykkesstedet



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Dette gjør du når du er først på et ulykkessted:



Rolig få oversikt og kontakt 113



Sikre ulykkessted, fortsatt rolig inn i situasjonen for god oversikt og kontroll



Gjør noe: Ta initiativ, fordel oppgaver og hjelp til!



Diskuter

1

**Du kommer langs veien og får øye på et ulykkessted.
Du hører lyder fra kjøretøyene. Hva gjør du?**

GÅ VIDERE

6.3 Dyr i trafikken



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hva skal du gjøre hvis du har kjørt på et dyr?

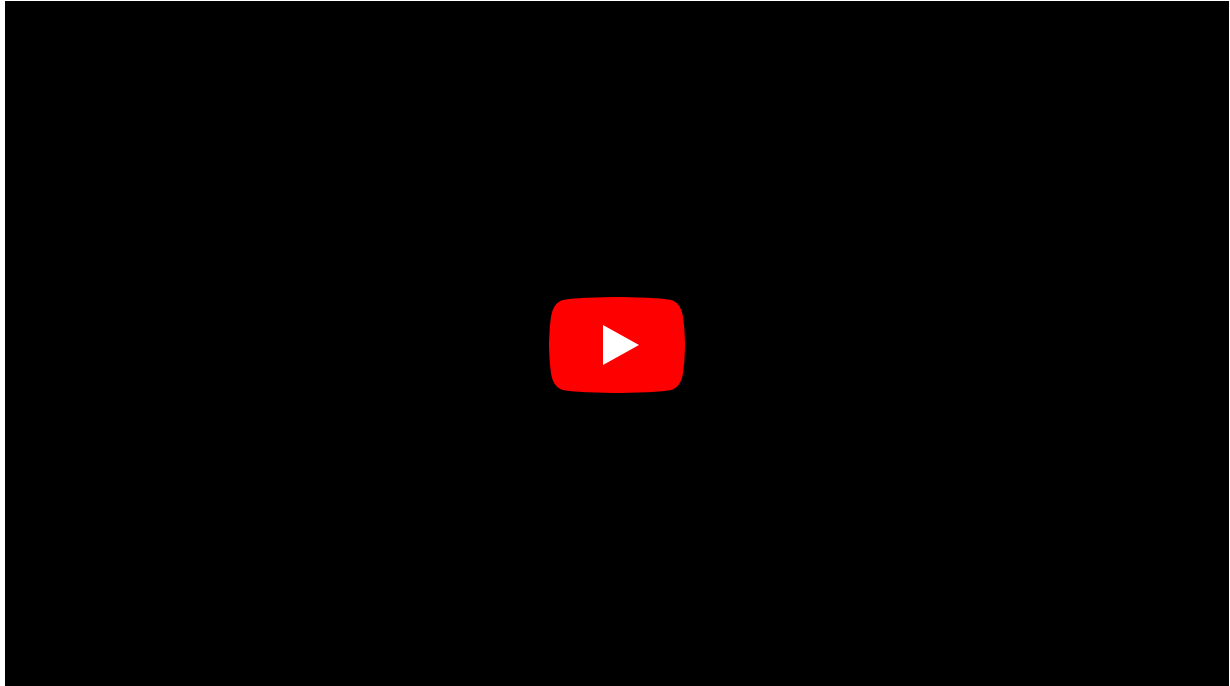
Årlig blir omkring 6000 hjortedyr skadet eller drept. Fart har mye av skylden for skadeomfanget i trafikken, både for dyr og mennesker. Skulle man være uheldig å kjøre på eller møte på et skadet dyr i trafikken, skal man ringe 02800.



i Vegtrafikkloven § 12: "Enhver som med eller uten skyld er innblandet i trafikkuhell, skal straks stanse og hjelpe personer og dyr som er kommet til skade, og for øvrig delta i de tiltak som uhellet gir grunn til. Denne plikt har, om det er nødvendig, også andre som er i nærheten eller som kommer til stede".

Se videoen som forteller om hva du skal gjøre om du har kjørt på et dyr

Se filmen om Hans (2:23), og lær hva man skal gjøre om et vilddyr har blitt påkjørt!




Hvor mange dyr i veien?

Se videoen *Hindringer i veien* (01:13), og se hvor mange dyr som hindringer som dukker opp under kjøreturen. Diskuter deretter spørsmålene nedenfor.



Diskuter

- 1** **Hvor mange hindringer møter vi på i veien her?**
- 2** **Hva betyr disse hindringene for farten man bør ha her?**

 Å være forberedt og kunne stoppe for hindringer som dukker opp i veien, handler mye om å avpasse farten etter

forholdene og ha godt overblikk og fokus.

Hvordan unngå viltpåkjørsler?

Plikter ved viltpåkjørsler – Vegtrafikkloven § 12. —

Enhver som med eller uten skyld er innblandet i trafikkuhell, skal straks stanse og hjelpe personer og dyr som er kommet til skade, og for øvrig delta i de tiltak som uhellet gir grunn til. Denne plikt har, om det er nødvendig, også andre som er i nærheten eller som kommer til stede.

Kilde fra hjortevilt.no: <https://www.hjortevilt.no/hjortevilt-og-trafikk/>

Dyrevelferdsloven § 4 – Hjelpeplikt —

Enhver som påtreffer et dyr som åpenbart er sykt, skadet eller hjelpeløst, skal så langt mulig hjelpe dyret. Dersom dyret er et dyr fra dyrehold eller storvilt, og det ikke er mulig å yte god nok hjelp, skal eieren eller politiet varsles umiddelbart.

Dersom det er åpenbart at dyret ikke kan leve eller bli friskt, kan den som påtreffer dyret, avlive dette med det samme. Dyr fra dyrehold og storvilt skal ikke avlives i henhold til denne bestemmelsen dersom det lar seg gjøre å få tak i eieren, veterinær eller politiet innen rimelig tid.

Kilde fra hjortevilt.no: <https://www.hjortevilt.no/hjortevilt-og-trafikk/>

10 tips for å unngå viltpåkjørslar

- Hjortevilt kan samle seg i flokker om vinteren. Ser du ett dyr, brems ned og vær oppmerksom på at det kan komme flere.
- Viltet er generelt mer på vandring i skumringstimene morgon og ettermiddag, og mer på natten enn på dagen.
- Vær forberedt på at dyret kan begynne å løpe foran bilen, spesielt ved høye brøytekanter. Senk farten og ikke stress dyret unødig (men pass på trafikk bak deg).
- Sveip med blikket slik at du får med deg eventuelle bevegelser i veikanten og refleksjon fra dyreyne.
- Vær oppmerksom – la GPS og mobiltelefon hvile mens du kjører.
- Sørg for riktig justerte lys på bilen og ikke vær en enøyd banditt.
- Forsøk å varsle andre biler dersom du observerer dyr i eller langs veien.
- Dersom sammenstøt synes uunngåelig – sikt bak dyret og brems ned så mye du kan.
- Om du kjører på et dyr som blir skadet, er det viktig å kontakte politiet. De vil igjen ta kontakt med kommunen eller den lokale viltnemnden som har ansvaret for søk og avlivning av skadde dyr. Husk å merke påkjørselsstedet tydelig, f.eks. med viltbånd eller plastpose på et tre langs veien!

- Hold avstand til bilen foran.

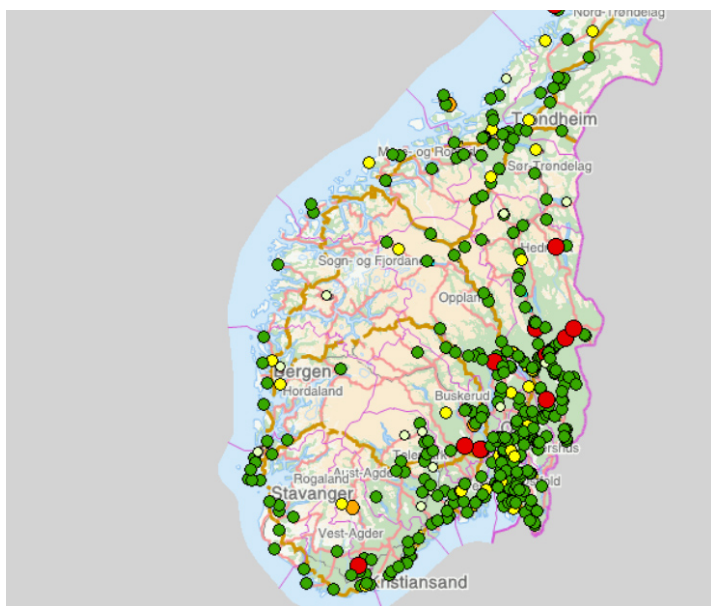
Kilde fra hjortevilt.no: <https://www.hjortevilt.no/hjortevilt-og-trafikk/>

Diskuter

Finn svaret på hjortevilt.no under overskriften *Økt hastighet gir flere ulykker*, med tall fra Transportøkonomisk institutt (se lenke nederst på denne siden).

- 1** **Hvor mye minsker risikoen for påkjørsel hvis man kjører i 70 km/t fremfor 80km/t?**
- 2** **Diskuter hvordan man kan forebygge påkjørsel av dyr i trafikken.**

Les mer på [hjortevilt.no](https://www.hjortevilt.no):



Viltpåkjørsler - Hjorteviltportalen

Der det er fareskilt, er det kjente dyretråkk og dermed høyere sannsynlighet for at dyr kan komme. Husk å lese underskiltet på fareskiltet også da det forteller deg over hvor lang strekning faren gjelder. Faren er nemlig ikke bare akkurat der hvor fareskiltet står.

LES MER HJORTEVILTPORTALEN >

GÅ VIDERE



Test deg selv



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hva husker du fra kapittel 6?

Her skal du få teste hva du har fått med deg i kapittel 6. Gjennomfør test deg selv-oppgavene nedenfor.

**Hvilke paragrafer må gruppene
forholde seg til før de skal ut og kjøre i
episode 1 av Førstehjelpsmesterne?**



§ 2. Påbud om bruk av styrthjelm

Enhver skal bruke godkjent styrthjelm under kjøring med beltemotorsykkel, to- og trehjuls motorvogn (herunder firehjuls motorsykkel),

sidevogn til tohjuls motorsykkel eller i slede til beltemotorsykkel.

- § 1. Påbud om bruk av bilbelte og annet sikringsutstyr**
Bilbelte og annet utstyr til sikring av personer skal brukes der det er montert.

- § 4. Påbud om bruk av sykkelhjelme**
Barn under 15 år som fører liten elektrisk motorvogn som definert i forskrift 25. mai 2022 nr 918 om krav til liten elektrisk motorvogn, skal under kjøring benytte godkjent og CE-merket sykkelhjelme.

SUBMIT

Hva justerte gruppene på i episode 2 av Førstehjelpsmesterne?

Sett sammen de riktige setningene.



Blå gruppe hadde
forberedt

alt



Rød gruppe måtte justere
på

sjåførens belte, da jakken lå
innenfor

SUBMIT

5 spørsmål om trafikkatferd

Test deg selv eller spør hverandre. Gå gjennom alle 5 spørsmål på kortene nedenfor, og deretter ta en titt på fasiten på baksiden av hvert kort (klikk på kortet for å snu det).

Hva betyr det å kjøre etter forholdene?

Fasit:

Å kjøre etter forholdene betyr å tilpasse fart og kjøreatferd etter vei- og værforholdene, og ta hensyn til eventuelle hindringer og andre trafikanter.

Hva er vegtrafikkloven §3?

Fasit:

Vegtrafikkloven §3 fastsetter at enhver som ferdes på vei skal ferdes hensynsfullt og være aktpågivende og varsom, så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade eller ulempe for andre.

Hvordan passerer man hest og rytter?

Fasit:

Man senker farten, holder god avstand, følger med på signal fra rytteren, og passerer rolig og kontrollert.

Hvilken fart skal man ha opp en bakketopp?

Fasit:

Farten bør tilpasses forholdene og sikten, og man bør være forberedt på at det kan være andre trafikanter på veien.

Hvordan vet fotgjengerne at du skal stoppe?

Fasit:

Ved å senke farten i god tid og gjerne ha blikkontakt med fotgjengeren.

De tre første tingene jeg bør gjøre som først til et ulykkessted er å ...

- ... sikre skadestedet
- ... ta på refleksvest
- ... hjelpe til
- ... slå på varselblinker

SUBMIT

5 spørsmål om å komme først til ulykkesstedet

Test deg selv eller spør hverandre. Gå gjennom alle 5 spørsmålene på kortene nedenfor, og deretter ta en titt på fasiten på baksiden av hvert kort (klikk på kortet for å snu det).

Hvordan sikrer man et ulykkessted?

Fasit:

Man skal sikre ulykkesstedet ved å plassere ut varseltrekant og eventuelt andre varselsignaler, og sørge for at det er trygt for både skadde og hjelpemansker å være på stedet. Man bør også sørge for at eventuelle skadde får

Hvordan sette opp varseltrekanten?

Fasit:

Først må man folde ut varseltrekanten, så plassere den minst 100 meter fra bilen, eller så langt unna som mulig ut fra forholdene.

Hvordan vet man om en person puster etter en ulykke?

Fasit:

Man sjekker først om personen puster, ved å se etter om brystet beveger seg og lytte etter pust i 10 sekunder. Hvis personen ikke puster, skal man starte med hjerte-lungeredning (HLR).

Hvordan holder man en bevisstløs person varm?

Fasit:

Med liggeunderlag, tepper, jakker eller hva man måtte ha med seg. Hypotermi/nedkjøling er svært viktig å unngå. Det er lett å føle seg varm når man jobber på et ulykkessted.

Hva skal man gjøre dersom en skadet person er våt, og det er kjølig ute?

Fasit:

Få av våte klær, og få raskt på noe tørt mot huden.

Førstehjelpsdrill

Plasser kortene under i rett kategori så raskt du klarer. Repetér til du er fornøyd med resultatet.

Galt

ringe media

be folk kjøre saktere for å se

**spørre hvem som vil ha hjelp
først**

ringe, hjelpe, sikre

spise for å få energi til å hjelpe

Etter å ha ringt 113 skal jeg...

utføre førstehjelp

sikre frie luftveier

stoppe store, ytre blødninger

holde pasienten varm

starte gjenoppliving ved behov

Etter å ha sikret skadestedet

vil jeg ringe 113 (og trekke pusten)

vil jeg få noen til å ringe 113

ringer jeg, så hjelper jeg

Førstehjelpstrinnene - skadested

Sikre, ringe, hjelpe

Sikre skadested, ringe 113,
hjelpe skadede

Lov om vegtrafikk - hvilke paragrafer må de forholde seg til i episode 5?

Finn tre rette svar

§ 3. Grunnregler for trafikk

Enhver skal ferdes hensynsfullt og være aktpågivende og varsom så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade og slik at annen trafikk ikke unødig blir hindret eller forstyrret. Vegfarende skal også vise hensyn mot dem som bor eller oppholder seg ved vegen.

§ 7 c. Kjøring på lukket bane eller annet avsperrert område

Departementet kan i forskrift gi regler om kjøring på lukket bane eller annet avsperrert område, herunder nærmere regler om tillatelse, om organisering og gjennomføring av slik kjøring, og om forsikring.

§ 5. Skiltregler m.m.



Enhver skal være oppmerksom på offentlig trafikkskilt, signal og oppmerking og skal rette seg etter de forbud og påbud som gis på denne måte.

§ 6. Fartsregler



Fører av kjøretøy skal avpasse farten etter sted, føre-, sikt- og trafikkforholdene slik at det ikke kan oppstå fare eller voldes ulempe for andre, og slik at annen trafikk blir minst mulig hindret eller forstyrret. Føreren skal alltid ha fullt herredømme over kjøretøyet.

SUBMIT

En bevisst person som puster normalt skal

...



... legges på ryggen.



... legges på magen.



... legges i sideleie (på siden).

SUBMIT

Test deg selv i ulike førstehjelpssituasjoner

Plasser kortene der de hører hjemme.

HLR

30 kompresjoner mellom
brystvortene til pasienten

Kompresjonene bør gå 1/3
ned i brystet på et voksent
menneske

Dekk din munn over
pasientens munn, og blås til

Hvis manglende pust, ring 113
på høyttaler, start HLR

**brystkassen hever seg, 2
ganger**

Hvis brudd

Stabilisere, kjøle ned, heve litt

**Ikke rør beinpipene og ikke
forsøk å skyve dem inn**

**Forsøk å støtte leddene
ovenfor og nedenfor bruddet**

Galt

Ikke gjøre noe

**Stikke, og håpe noen andre
hjelper til**

Løpe fort til ulykkesstedet

Kjøre forbi ulykkessted

Sikring

Sette ut varsel trekant

Ta på refleksevest

Sette på varselblink om man stopper ved et ulykkessted

Hva skal du gjøre hvis du kjører på en elg?

Finn to rette svar

- Ringe 02800
- Ingenting
- Sette opp varseltrekant og ta på refleksvest

SUBMIT

Hvor mange hindringer måtte vi stoppe for i filmen *Hindringer i veien*?

Ingen

To

Tre

Fire

SUBMIT

GÅ TIL NESTE DEL



Aktivitetsoppgaver



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Aktiviteter knyttet til kapittel 6

Oppgavene nedenfor kan utføres i grupper, klasserommet eller på skolens områder.

Oppgave 6A: Vinterbil

Første øvelse handler om hva vi har med oss før vi kjører om vinteren eller på kalde dager og netter. Har vi oversikt over hva vi har med i bilen? Med litt planlegging, er vi bedre rustet i møte med uforutsette situasjoner i trafikken.

Hva ville dere hatt med dere i bilen om vinteren (eller andre kjøretøy)?

Bruk eksempler, diskuter og begrunn.



Tips til oppgaven: Sørg for å ha tilgang på varme

Oppgave 6B: Frie luftveier

Pust gjennom et sugerør, mens du holder for nesen. Dersom det går greit, forsøk å gå eller jogge lett til du kjenner trang til å kvitte

deg med sugerøret og puste normalt.

Diskuter opplevelsen i forhold til trinnene i førstehjelpsprosessen, og behovet for frie luftveier.



Å sjekke frie luftveier er noe av det første man gjør etter sikring og varsling.

Oppgave 6C: Scenario

Les scenarioet, og løs oppdragene nedenfor.



En ung mann er på vei hjem etter å ha vært på tur. Han plasserer hunden i buret, og setter seg i bilen. Tar av jakken, fester bilbeltet og kjører hjemover.



Samtidig skal et ungt par i nærheten ut og kjøre litt. Før de setter seg på ATV'en, får kjæresten hjelp til å feste den nye hjelmen.



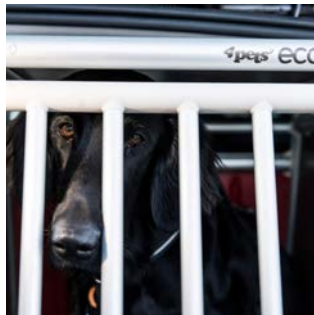
Den unge mannen med hunden og det unge paret møtes i et sammenstøt.



De første på ulykkesstedet får oversikt, ringer 113 og sikrer ulykkesstedet.



Mannen med hunden ligger halvveis utenfor bilen, og mumler etter hunden sin.



Buret har falt ut av bilen, men hunden ser uskadd ut.



Gutten fra ATV'en ligger oppå bilvraket. Puster han?



Jenta fra ATV'en vandrer forvirret rundt på ulykkesstedet med hjelmen på.

Oppdrag:

Dere er tre venner som har kommet først til et ulykkessted med en kollisjon mellom en ATV og en kombi personbil. Dere har sikret, satt ut varseltrekant, og ringt 113. Nå skal dere hjelpe de som har kollidert. Hva gjør dere?

Diskuter, skriv eller bruk mobilen og film hvordan dere møter de skadede dersom:

- Jenta fra ATV'en er våken og går forvirret rundt med hjelmen på
- Gutten fra ATV'en er bevisstløs og ligger på magen på bilen som står på taket
- Den unge mannen i bilen ligger delvis bevisst utenfor bilen og spør etter hunden sin



Tips til oppgaven og ved ulykkeshåndtering: Behold roen.

Oppgave 6D: Trafikkløypestafett - Gymsal/Ute

I trafikkløypa simulerer vi øvelser som handler om risikofaktorer og hjelpeprosedyre, samtidig som flere risikoområder i trafikken kobles inn. Øvelsen gjennomføres som stafett.

Lagene simulerer:

1. Kjøring i ruspåvirket tilstand
2. Teksting på mobil mens man kjører
3. Bremselengde

Utstyr:

- Kjegler til hver gruppe
- Ertepose til hver gruppe
- Tau, kritt eller annet som kan markere bremselengdemålet

Se Victor forklare og demonstrere øvelsene nedenfor:



GÅ VIDERE



Kapittelkonkurranser



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bli med i trekningen: Vinn gavekort på 500,-

Gjennomfør én eller flere av konkurransene på denne siden

- Konkurransesvarene sendes til **ungdom@tryggtrafikk.no**
- Merk med navn, kontaktinformasjon, trinn og tittel på konkurransen
- **Svarfrist: 31. desember 2023**

Svarinnsendelse —

Send inn ditt/deres svar med konkurransetittelen som emnefelt til ungdom@tryggtrafikk.no.

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal kunne åpne filene.

Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.

Konkurransen 6A: Lag en film, tekst eller tegneserie

Lag en tekst, tegneserie, fotoserie eller film som viser hva man skal gjøre som første person på skadestedet.

Velg ett av oppdragene:

1. Sikring av ulykkessted

Gjennomfør oppdraget, og ta tiden. Hvor lang tid tar det å vurdere ulykkessted, finne frem og ta på seg vest, plassere ut varseltrekant ca. 150 m unna, og komme tilbake til ulykkessted? Send inn "Sikring av ulykkessted" som tekst, bildeserie eller film.

2. Hvorfor legge en person i sideleie?

Vis med ett eller flere eksempler når og hvorfor man bør legge en person i sideleie. Send inn "Sideleie" som tekst, bildeserie eller film.

3. Førstehjelpstrinnene:

Presenter ett av førstehjelpstrinnene. Send inn "Førstehjelpstrinn" som tekst, bildeserie eller film.

Stikkord:

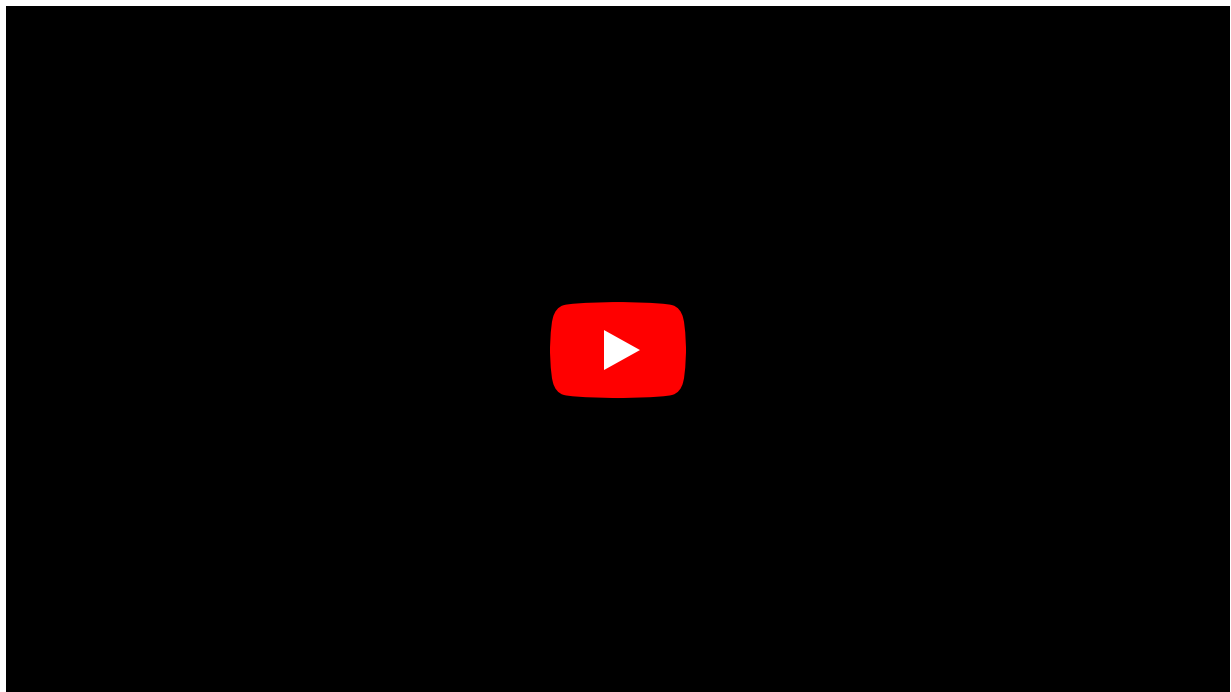
- Gjenkjenne om og når noen trenger førstehjelp
- Risikovurdere egen og andres sikkerhet
- Varsling (113, app, rop/tut)
- BLÅ (Bevissthet, Luftveier, Åndedrett)
- Bevisstløshet og hjertestans
- Akutt sykdom
- Skader



Konkurransen 6B: Lær og del Push pust-

dans

Hitlåta Push-pust av artistene Ar0n/Gaaseby og Daskeladden ble til da to ambulansesarbeidere, Carina og Kenneth ved Universitetssykehuset Nord-Norge tok et svært samfunnsnyttig initiativ!



Carina Iselin Hansen og Kenneth Jensvold Markussen har erfart i sine jobber at folks kunnskap om HLR kan være forskjellen på liv eller død. De ønsker at barn og unge skal lære seg livreddende førstehjelp gjennom låta Push-pust. Låta ble sluppet av Tylden plateselskap, og er fengende og rytmisk tilpasset hjerte-

lungeredning. Nå utfordres unge til å lage sin egen variant og dele!

**Når du deler i egen kanal, husk også å bruke #pustpust
#sammenredderiliv #allekangiførstehjelp #enbetyralt
#tryggtrafikk**

Se promoen nedenfor og la deg inspirere 🙌





Du er nå ferdig med kapittel

6 🎉

GÅ TIL NESTE KAPITTEL

7.0 Introduksjon og kompetansemålforslag



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Gruppepress, fornuft og risikovilje

I kapittel 7 forklarer forskeren Dagfinn Moe om mekanismene rundt gruppepress, fornuft og risikovilje. Vi møter elvepadleren Andi fra Østerrike, og Morten fra Voss som driver med speedflying. I dette kapitlet får vi innblikk i ungdomshjernens dueller, og hvordan det kan påvirke oss som sjåførere.



Innholdsfortegnelse i kapittel 7:

- 1 Portrett: Andi - Gruppepress og fokus
 - 2 Duellen mellom fornuft og følelser - Dagfinn åpner hjernen
 - 3 Emosjoner og risikofaktorer i trafikken
 - 4 Hjernen, pubertet og risiko
- 🧐 Test deg selv

Aktivitetsoppgaver

Kapittelkonkurranser

Forslag til kompetansemål

Valgfag trafikk —

- ✓ Drøfte faktorer som har betydning for mobilitet, folkehelse og miljø
- ✓ Reflektere over og vise hva det innebærer å opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken og diskutere etiske dilemmaer i trafikken

Trafikalt grunnkurs —

- ✓ Ha grunnleggende kunnskap om mennesket i trafikken ved å
 - a) beskrive vesentlige elementer i kjøreprosessen og bli bevisst betydningen av motivasjon og følelser
 - b) forstå betydningen av kommunikasjon og samhandling
 - c) bli bevisst hvilken betydning ansvarsforståelse, selvinnsikt og vilje har for hvordan vi handler i trafikken.

Samfunnsfag —

- ✓ Bruke samfunnsfaglege metodar og digitale ressursar i eigne undersøkingar, presentere funn ved bruk av digitale verktøy og drøfte kor gyldige og relevante funna er
- ✓ Drøfte korleis framstillingar av fortida, hendingar og grupper har påverka og påverkar haldningane og handlingane til folk
- ✓ Beskrive ulike dimensjonar ved berekraftig utvikling og korleis dei påverkar kvarandre, og presentere tiltak for meir berekraftige samfunn
- ✓ Reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levesett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald
- ✓ Reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar
- ✓ Beskrive sentrale lover, reglar og normer og drøfte kva konsekvensar brot på desse kan ha for den enkelte og for samfunnet på kort og lang sikt

Kroppsøving —

- ✓ Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar

- ✓ Trene på og utvikle ferdigheter i varierte bevegelsesaktiviteter øve på og gjennomføre danseaktiviteter fra ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presenteredansekomposisjonar
- ✓ Reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
- ✓ Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

Musikk —

- ✓ Utøve et variert repertoar av musikk, sang, andre vokale uttrykk og dans
- ✓ Samarbeide med andre om å planlegge og gjennomføre øvingsprosesser hvor det inngår selvalgt sang, andre vokale uttrykk, spill på instrumenter eller dans, og formidle resultatet i gruppe eller individuelt
- ✓ Skape og programmere musikalske forløp ved å eksperimentere med lyd fra ulike kilder
- ✓ Utforske og formidle musikalske opplevelser og erfaringer, og reflektere over bruk av musikalske virkemidler
- ✓ Lytte og prøve ut ulike uttrykk og begrunne valg i skapende prosesser fra idé til ferdig resultat
- ✓ Utforske og reflektere over hvordan musikk, sang og dans som estetiske uttrykk er påvirket av og uttrykk for historiske og

samfunnsmessige forhold, og skape musikalske uttrykk som tar opp utfordringer i samtiden

KOM I GANG MED KAPITTELET

7.1 Portrett: Andi – Gruppepress og fokus



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Andi forteller om hvordan han håndterer gruppepress på fritiden og i idretten

Elvepadler Andi observerer og vurderer mange risikoer i sin hverdag. Likevel understreker han at det er på fest, eller kanskje det å bli full, som er det mest risikable å komme borti. Se filmen *Ekstremспорт - Se risikoen med Andi Brunner* nedenfor (2:39), og hør hvordan han risikovurderer.



Diskuter

1

Hvilke risikoer holder Andi seg unna og hvorfor?

GÅ VIDERE

7.2 Duell mellom fornuft og følelser: Dagfinn åpner hjernen



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Klar for et par minutter med fornuft og følelser?

Seniorforsker Dagfinn Moe forteller oss hvordan hjernen fungerer når det kommer til følelser og fornuft. Se hele filmen nedenfor (2:30).



GÅ VIDERE

7.3 Emosjoner og risikofaktorer i trafikken



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Speedflying gjennom fjellrenna

Morten og vennene hans har mange års erfaring med speedflying. I videoen nedenfor kan du se hvordan de flyr gjennom en fjellrenne, og hva som gjør at viljen og fornuften duellerer med hverandre. Se filmen nedenfor (4:50), og gå videre til spørsmålene.



Diskuter

- 1 **Hvordan forklarer Morten Icarus-syndromet?**
- 2 **På hvilken måte kan Icarus-syndromet være spesielt farlig i trafikken?**
- 3 **Hva er forskjellen på *å tenke*, og *å tenke seg om*?**

Seniorforsker Dagfinn Moe om

emosjoner

Emosjoner er det som driver oss, og seniorforsker Dagfinn Moe tar oss gjennom de mest kjente. Se filmen nedenfor (1:59), og diskuter spørsmålet under.



Diskuter

1

Når kan emosjonene bli en risikofaktor i trafikken?

GÅ VIDERE

7.4 Hjernen, pubertet og risiko



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hva gjør hjernen med oss i puberteten og ungdomstiden?

Klikk på tallene i bildet nedenfor, og finn ut mer om hjernens agenda, pubertet og dømmekraft. Her kan du lese tekst, høre på lydfiler og se på video.





Hjernens agenda – se video eller les



Hjernens agenda er å produsere atferd med en kvalitet som gjør at du takler det hverdagen krever. Hele hjernens biofysiske, kjemiske og elektriske aktivitet har et

overordnet formål, nemlig å legge til rette for – og gjennomføre – «adaptiv vellykket atferd».



Pubertet og dømmekraft – lytt eller les



00:40

I puberteten øker lidenskapen, seksualdriften og følelser knyttet til belønning, hvor dopamin og opioider er sterke drivere. Kontrollmekanismene (top-down reguleringen) i frontallappen kommer gradvis med alder og læring. Det er ikke så rart at tenåringer kan virke som de mangler dømmekraft, konsekvenstenking og evnen til å beherske impulser i visse situasjoner. Det er likevel store individuelle forskjeller, og jenter starter som regel puberteten tidligere enn gutter.



Pubertet og ungdomsrisiko – lytt eller les



00:39

Risikotaking øker i ungdomstiden og tenårene, spesielt når puberteten kommer. Puberteten påvirker hjernens sosio-emosjonelle system som fører til økt belønningssøkende atferd. Dette skjer spesielt i nærvær av jevnaldrende, og er drevet hovedsakelig av en dramatisk ombygging av hjernens dopaminsystem. Venner betyr alt, og nysgjerrigheten på andre relatert til det seksuelle begjæret blir sterkt fremtredende i tale og i atferd.

GÅ VIDERE

Test deg selv



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

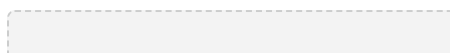
Hva husker du fra kapittel 7?

Her skal du få teste hva du har fått med deg i kapittel 7. Gjennomfør test deg selv-oppgavene nedenfor.

Emosjons-quizen

Skill mellom emosjoner og fornuft. Dra det uthevede kortet til den kategorien du mener passer best. Er handlingen *fornuftsstyrt* eller *emosjonsstyrt*?

Påstandene kan selvsagt diskuteres, da noen av kortene kan tolkes på flere måter.



Fornuftsstyrt

Følge trafikkreglene

Gjøre lekser

Bruke bilbelte

Bruke sykkelhjelme

Ha på refleks

Sove 8-10 timer i døgnet

Bevisst legge vekk mobilen

Spise sunt

Frontallapp

Emosjonsstyrt

Flørte

Tøffe seg

Konkurrere

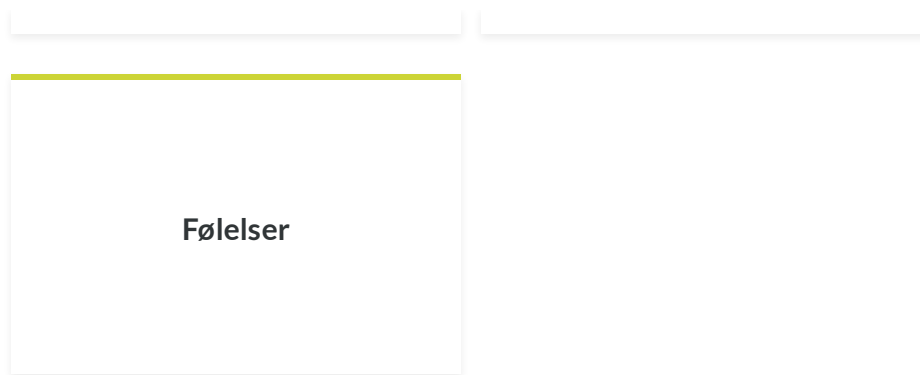
Sloss

Spise fastfood

Spise sjokolade

Kjøre fortere enn tillatt

Mobbe



Valgscenario – Hva slags risikotaker er du?

Du står foran syv dører. Bak fire dører venter store belønninger, hvor bare fantasien setter grenser. Bak de tre andre dørene venter det ukjente ulykker. Mer får du ikke vite før du tar valget om å åpne eller ikke ...

Tar du sjansen, klikker du på døren du vil åpne. Hvis ikke, scroll videre.





Flyvende hest



Gratulerer! Du får en hest med vinger!



Krymp og forstørr



Gratulerer! Du får en fjernkontroll til å forstørre og forminske hva du vil!



Ruspåvirket sjåfør



Dere er på Norgesferie som skal vare i tre uker. Etter en uke av ferien frontkolliderer dere med en bil med ruspåvirket sjåfør, som kommer over i deres kjørebane. Heldigvis var lasten godt sikret, og ingen løse gjenstander traff dere i sammenstøtet. Men dessverre må dere avslutte ferien 2 uker før planen.



Padleferie



Gratulerer, du har vunnet en padleferie. Lek, lær og lev – men vurder risikoen opp mot belønningen når du ferdes i ukjent farvann uten erfaring.



Fotgjengeren



Shit! En person går i veibanen i mørket, og dere ser ikke personen før det er for sent. Dere kjører på personen, som overlever fordi dere klarer å bremse ned hastigheten. Ved hastigheter under 30 km/t er det stor sannsynlighet for å overleve, mens ved høyere hastigheter er det veldig lav sannsynlighet for å overleve.



Bonusminutter



Gratulerer! Du har akkurat spart inn to minutter på fem risikable forbikjøringer, og 10 km/t for fort i 70-sonen.

Å ikke ane hva konsekvensene er, og likevel ta sjanser, gjør deg til en fare for både deg selv og dine omgivelser.

Den største belønningen er at alle kom fra det med livet i behold!



Sammenstøtet



Å nei, du krasjet i 70 km/t! Du brukte heldigvis bilbeltet riktig, ved å ha strammet det til slik at det satt godt inntil kroppen over hofter og skuldre. Du slapp unna med noen ribbeinsbrudd og en hjernerystelse.

Så – hva endte du med å gjøre?

Åpnet du noen dører, eller tok du ikke sjansen?

Nei, jeg tok ikke sjansen på å åpne dørene!

Kanskje har du allerede vurdert risikoen som for høy i forhold til gevinsten? Gjør du det ellers også, er sannsynligheten stor for at du tenker deg om i trafikken. Fortsett med gode risikovurderinger 👍

Joda, jeg åpnet dørene!

Så du tok sjansen? Kanskje er du litt risikosøkende? Det kan være spennende, så lenge konsekvensene ikke er større enn belønningen. Derfor er det ekstra viktig å tenke seg om, særlig når konsekvensene kan være fatale, som i trafikken. Lykke til med gode risikovurderinger 👍

Koble emosjonen til rett påstand

På venstre side under bildet finner du de ulike emosjonene Dagfinn forteller om i videoen *Emosjoner*. Koble emosjonene med rett påstand.



≡ Frykt

Skal fortelle oss når noe er farlig

≡ Sinne

For å markere og komme ut av en ubehagelig situasjon

☰ Begjæret

Seksuell drift for å føre arten videre

☰ Sorg

Påminnelse om at vi er sosiale vesener. Kan tappe oss for all energi i perioder

☰ Omsorg

Empati - fjerne andres smerte

SUBMIT

Hvilken del av hjernen utvikles gradvis med alder og læring, og handler om konsekvenstenkning?

Frontalpappen

Frontallappen

Hodeskallen

Lillehjernen

SUBMIT

GÅ VIDERE



Aktivitetsoppgaver



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Forslag til aktiviteter knyttet til kapittel 7

Ett sekund går fort, men når man kjører, tenker man ikke alltid på hvor mange meter man flytter seg i sekundet.

I aktivitetsoppgavene på denne siden skal du få føle på og se hvor mye ett sekunds uoppmerksomhet har å si når du er ute i trafikken.

Oppgave 7A: Fokus på oppmerksomhet

og fart

Du ser ned på mobilen i bare ett sekund mens du kjører. Hvor mange meter har du kjørt på det sekundet?

Gjør øvelsen for kun ett sekund i:

1. 30 km/t
2. 50 km/t
3. 80 km/t

Diskuter resultatene. Hvor lang tid tar det egentlig å sende en snap?

Hvordan finne ut lengden per sekund i ulike hastigheter: —

Del km/t på 3,6, så får du m/s

80 km/t: $3,6 = 22,22\text{m/s}$

fordi

80 km = 80 000 m,

1t = 3600 sekunder i en time

$80\ 000\ \text{m} : 3600\ \text{sekunder} = 22,22\dots$

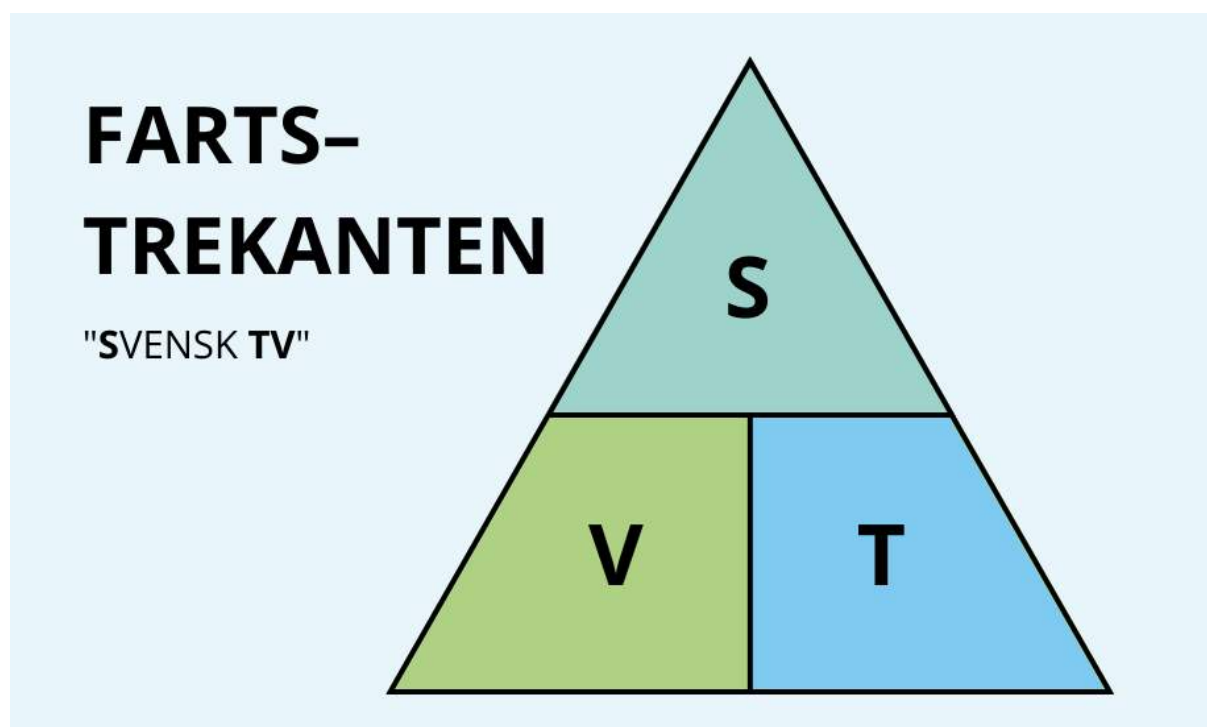
Vi flytter komma tre plasser til venstre, og forenkler:

$80\ 000 : 3600 = 80 : 3,6 = 22,22\dots$

Fartstrekanten - hvordan regne fart, strekning og tid

I bildet nedenfor kan du se fartstrekanten, som er et godt hjelpemiddel for å finne ut hvordan vi regner ut fart, strekning og tid.

- S = strekning
- T = tid
- V = fart
- Den vannrette linja betyr å dividere.
- Den loddrette linja betyr å multiplisere.



30 km/t - Visste du at ...

i 30 km/t beveger du deg **8,33 meter** per sekund. Husk det også i trafikken.

3600 sekunder i en time

30km/t = 30 000 meter

30 000 meter : 3600 sekunder = 8,33 meter per sekund.

50 km/t - Visste du at ... —

i 50 km/t beveger du deg **13,88 meter** per sekund.

3600 sekunder i en time

50km/t = 50 000 meter

50 000 meter : 3600 sekunder = 13,88 meter per sekund.

80 km/t - Visste du at ... —

i 80 km/t beveger du deg nesten **22,23 meter** per sekund.

3600 sekunder i en time

80km/t = 80 000 meter

80 000 meter : 3600 sekunder = 22,22 meter per sekund.

Oppgave 7B: Fokus på oppmerksomhet

Vi har fått med oss to ungdommer som skal teste hvordan det er å gå i blinde i 22 meter, som tilsvarer ett sekund i 80km/t. Se filmen *80km/t i et sekund - Vej, fart, tid* nedenfor, og prøv selv etterpå (0:57).

Gjennomføring

1. Mål opp ca. 22 meter
2. Fest en plastlomme med strikk rundt hodet for å få uklart syn, eller fest et bånd rundt hodet slik at du ikke ser noe
3. Gå strekningen på 22 meter, mens noen andre passer på at det er trygt
4. Diskuter opplevelsen



Last ned aktivetsoppgave oppmerksomhet:



Aktivetsoppgave Oppmerksomhet.pdf

40.5 KB



GÅ VIDERE



Kapittelkonkurranser



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bli med i trekningen: Vinn gavekort på 500,-

Gjennomfør én eller flere av konkurransene på denne siden

- Konkurransesvarene sendes til **ungdom@tryggtrafikk.no**
- Merk med navn, kontaktinformasjon, trinn og tittel på konkurransen
- **Svarfrist: 31. desember 2023**

Konkurransen 7A: Lag en quiz

Quizen skal inneholde ca. 8–10 spørsmål fra kapitlet, og kan leveres som et Word-dokument. Spørsmålene skal inneholde fire svaralternativer, hvor minst ett av svarene er korrekte. Hvilke svar som er riktige må markeres tydelig.

Når du lager spørsmålene, tenk over:

- Hva er et godt spørsmål?
- Er dette et viktig spørsmål?
- Kan man lære noe av svaret i spørsmålet?
- Er spørsmålet tydelig?
- Passe langt/kort?
- Er svaralternativene tydelige, eller blir man forvirret? Å lage "gale" svar kan også være vanskelig.

Dersom du lager spørsmål til et annet kapittel, husk å merke hvilket kapittel spørsmålene er laget til.

Svarinnsending —

Send inn ditt/deres svar med konkurransetittelen som emnefelt til ungdom@tryggtrafikk.no.

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal kunne åpne filene. Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.



Konkurransen 7B: #innafor – skriv en låt eller lag en dans

Liker du tekster med klare budskap? Eller å danse til en god beat? I så fall kan du prøve deg som låtskriver, koreograf eller begge deler i danse- og låtskriverkonkurransen med Trygg Trafikk!

Kanskje er det akkurat din eller gruppas tekst eller trafikkdans som vinner i årets konkurranse! La deg inspirere av duoen Fønix med låta "Jeg blir så gla´ når jeg ser deg", basert på trafikkkompetanse. Skriv en låt eller lag en dans med temaet "rusfri trafikk", eller et annet tema om trafikksikkerhet.

Les kriterier og konkurranseregler ved å klikke på punktene i bildet under.

Svarinnsending —

Send inn ditt/deres svar med konkurransetittelen som emnefelt til ungdom@tryggtrafikk.no.

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal kunne åpne filene. Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.

Legg ved kontaktinformasjon til alle deltakerne om dere sender som gruppe. Deltakere (eller foresatte dersom noen er mindreårige) skal godkjenne bruk og mulig publisering og deling av dans og tekst.

Alt innsendt arbeid må være skapt selv, og kopier vil ikke bli vurdert.



Alternativ 1: Sang



Alternativ 2: Dans



Alternativ 3: Sang + Dans

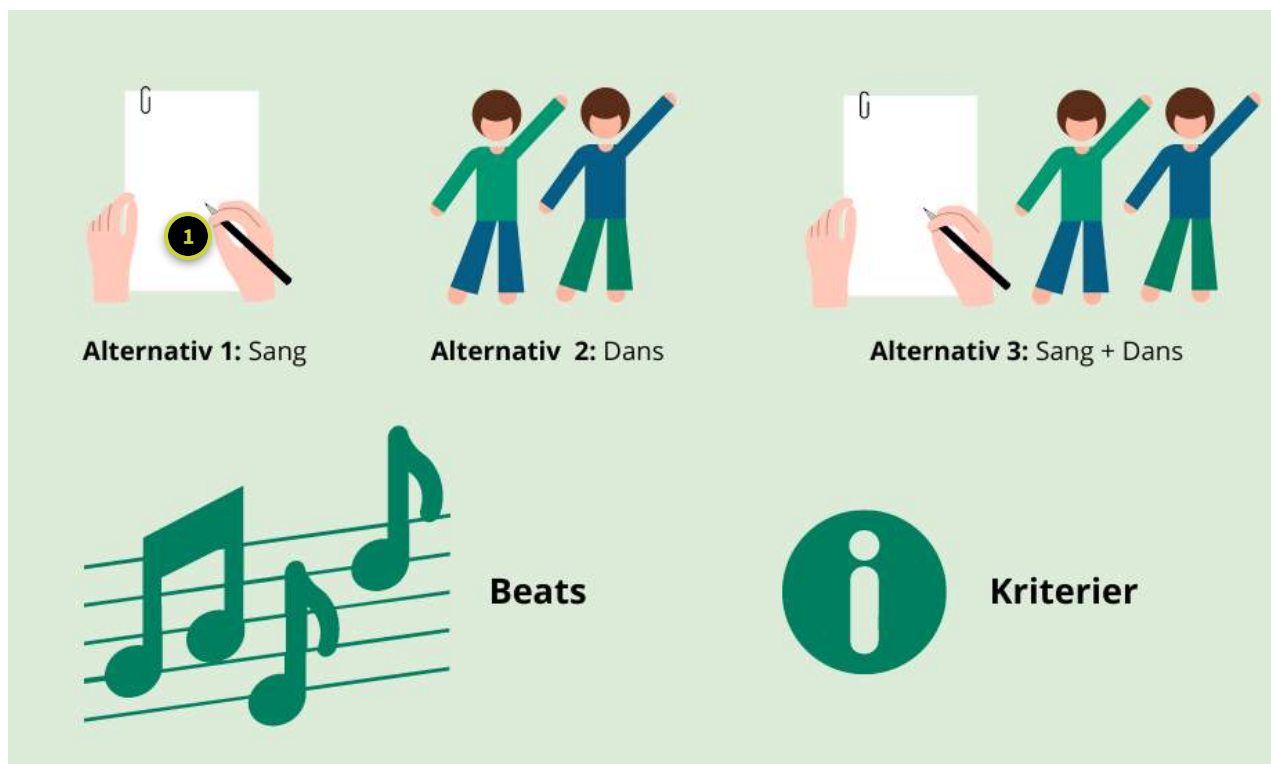


Beats



Kriterier

i



Alternativ 1: Skriv en låt



02:42

**Vil du skrive en låt til en beat og være med i konkurransen om beste låt?
Eller kanskje dere er flere og vil vinne sammen?**

Slik gjør du/dere:

1. Hør Fønix sin låt *Jeg blir så glá når jeg ser deg* (lydklipp over, teksten finner du nederst her).
2. Velg ett av de fire beat-alternativene fra "notemarket" nederst til venstre.
3. Bruk ordskyen som ligger under "Kriterier" som tankekart, eller bruk innhold fra Underveis som inspirasjon.

4. Lag en låt som har med ungdomstrafikk å gjøre, som for eksempel: Rusfri trafikk, vikeplikt, fart etter forholdene, gruppepress, fotgjengere med mobil, følelser, oppmerksomhet og så videre. Husk tittel, personlighet og budskap!

5. Planlegg hvor du ville delt låta, slik at form/lengde er tilpasset kanalen du ville publisert den i (TikTok, Snapchat, radio, show, Facebook, Zoom, scene osv).

6. Husk å lese kriterier og konkurranseregler før dere starter.

Lengde: 15 sek.–1 min.

Skriver dere sammen i gruppe, vinner alle hvert deres gavekort hvis låta vinner konkurransen.

Sangtekst:

(Melodi og tekst: Torjus Fluge Fornes og Leon Holter)

Jeg blir så gla´ når jeg ser deg

Jeg blir alltid så glad når jeg ser deg

Puller opp med belte når jeg skal kjøre med deg (ja)

du er alt jeg tenker på

Nei, det finnes ingen pris av verdi på ditt liv

Gjør meg gassed selv om bilen står i park

sånn at jeg kan starte dagen med blanke ark

na na na na na na ://:

(Vers)

Vi kan ta av taket kall det no cap

vi kan bruke handsfree kall det no map

ikke plass til dårlig vibes er et tight gap
leon to my left og en tier på mitt right lap
rusa på livet vi bare flyter på en rosa sky
vi trenger ingenting når vi nyter hverandres company
baby dette er en push start trenger ingen key
den har air bag belte og skinnbelagte seats

(Refreng)

Jeg blir alltid så glad når jeg ser deg
Puller opp med belte når jeg skal kjøre med deg (ja)
Du er alt jeg tenker på
Nei det finnes ingen pris av verdi på ditt liv

Gjør meg gassed selv om bilen står i park
sånn at jeg kan starte dagen med blanke ark
na na na na na na

(Vers)

Tenker på deg og alt det som du gjør for meg
Det går troll i ord så ikke si du dør for meg
Er forsiktig trenger ikke stresse
For det som skjer er det ingen som avgjør for meg

For du vet jeg lever i øyeblikket
Har fokus på rett sted til rett tid det rette

Er i sonen så vi flyter nå
Vi nyter nå
Vi passer sikkerhet

Jeg vet lytter nå

(Refreng)

Jeg blir alltid så glad når jeg ser deg

Puller opp med belte når jeg skal kjøre med deg (ja)

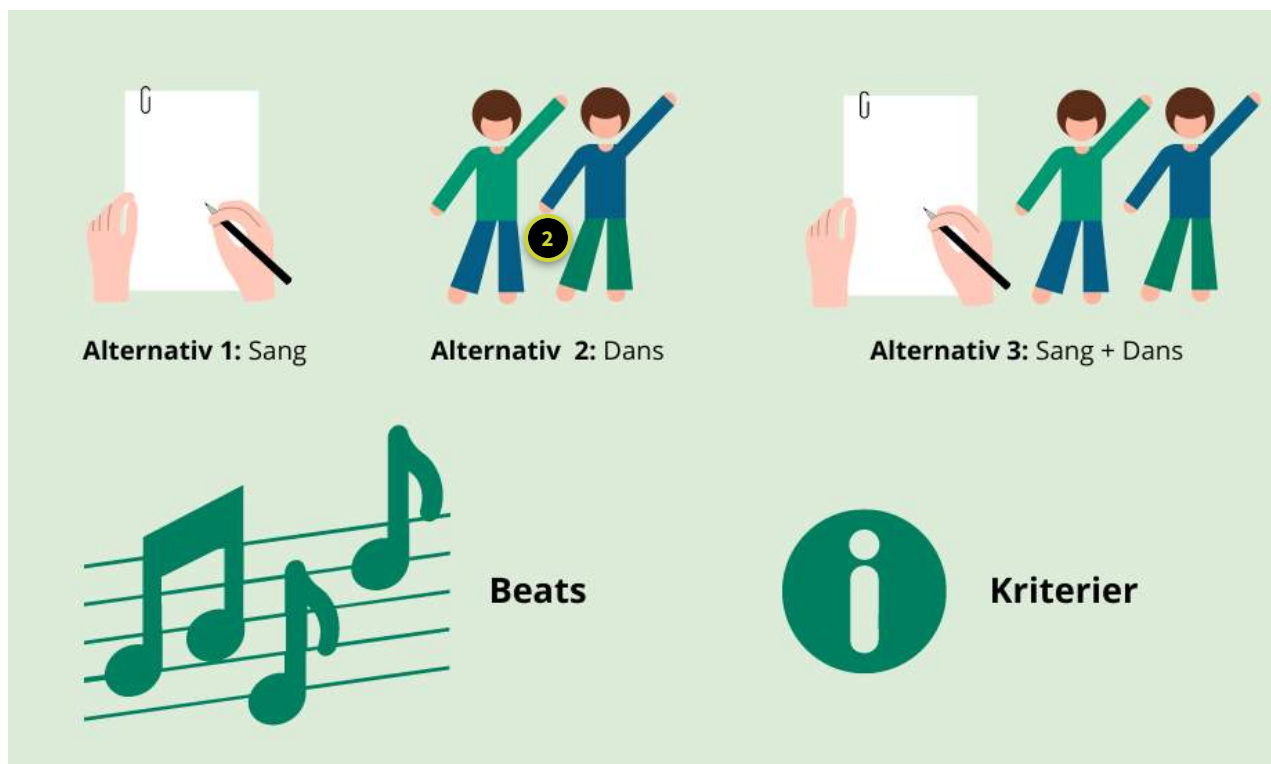
du er alt jeg tenker på

Nei det finnes ingen pris av verdi på ditt liv

Gjør meg gassed selv om bilen står i park

sånn at jeg starte dagen med blanke ark

na na na na na na ://:



Alternativ 2: Lag en dans



02:42

Vil du prøve deg som koreograf eller danser og bli med i konkurransen?

Slik gjør du/dere:

1. Hør gutte-duoen Fønix sin låt *Jeg blir så glá når jeg ser deg* (lydklipp over, teksten finner du nederst her).
2. Velg ett av de fire beat-alternativene fra "notemarket" nederst til venstre.
3. Bruk ordskyen som ligger under "Kriterier" som tankekart, eller bruk innhold fra Underveis som inspirasjon.

4. Lag en "dansefortelling" eller trinn med trafikk som tema. Det kan handle om rusfri trafikk, vikeplikt, fart etter forholdene, gruppepress, fotgjengere, følelser, oppmerksomhet og så videre, og det skal ligge et budskap i dansen. Den kan gjerne visualiseres med sterke ansiktsuttrykk, beskrivende kroppsspråk og rytmer. Husk tittel, personlighet og budskap!

5. Planlegg også hvor du ville delt låta, slik at form/lengde er tilpasset kanalen du ville publisert den i (TikTok, Snapchat, radio, show, Facebook, Zoom, scene osv).

6. Husk å lese kriterier og konkurranseregler før dere starter.

NB! Deltar dere sammen i gruppe, vinner alle hvert deres gavekort hvis dansen vinner konkurransen.

Sangtekst:

(Melodi og tekst: Torjus Fluge Fornes og Leon Holter)

Jeg blir så gla´ når jeg ser deg

Jeg blir alltid så glad når jeg ser deg

Puller opp med belte når jeg skal kjøre med deg (ja)

du er alt jeg tenker på

Nei, det finnes ingen pris av verdi på ditt liv

Gjør meg gassed selv om bilen står i park

sånn at jeg kan starte dagen med blanke ark

na na na na na na ://:

(Vers)

Vi kan ta av taket kall det no cap

vi kan bruke handsfree kall det no map

ikke plass til dårlig vibes er et tight gap
leon to my left og en tier på mitt right lap
rusa på livet vi bare flyter på en rosa sky
vi trenger ingenting når vi nyter hverandres company
baby dette er en push start trenger ingen key
den har air bag belte og skinnbelagte seats

(Refreng)

Jeg blir alltid så glad når jeg ser deg
Puller opp med belte når jeg skal kjøre med deg (ja)
Du er alt jeg tenker på
Nei det finnes ingen pris av verdi på ditt liv

Gjør meg gassed selv om bilen står i park
sånn at jeg kan starte dagen med blanke ark
na na na na na na

(Vers)

Tenker på deg og alt det som du gjør for meg
Det går troll i ord så ikke si du dør for meg
Er forsiktig trenger ikke stresse
For det som skjer er det ingen som avgjør for meg

For du vet jeg lever i øyeblikket
Har fokus på rett sted til rett tid det rette

Er i sonen så vi flyter nå
Vi nyter nå
Vi passer sikkerhet

Jeg vet lytter nå

(Refreng)

Jeg blir alltid så glad når jeg ser deg

Puller opp med belte når jeg skal kjøre med deg (ja)

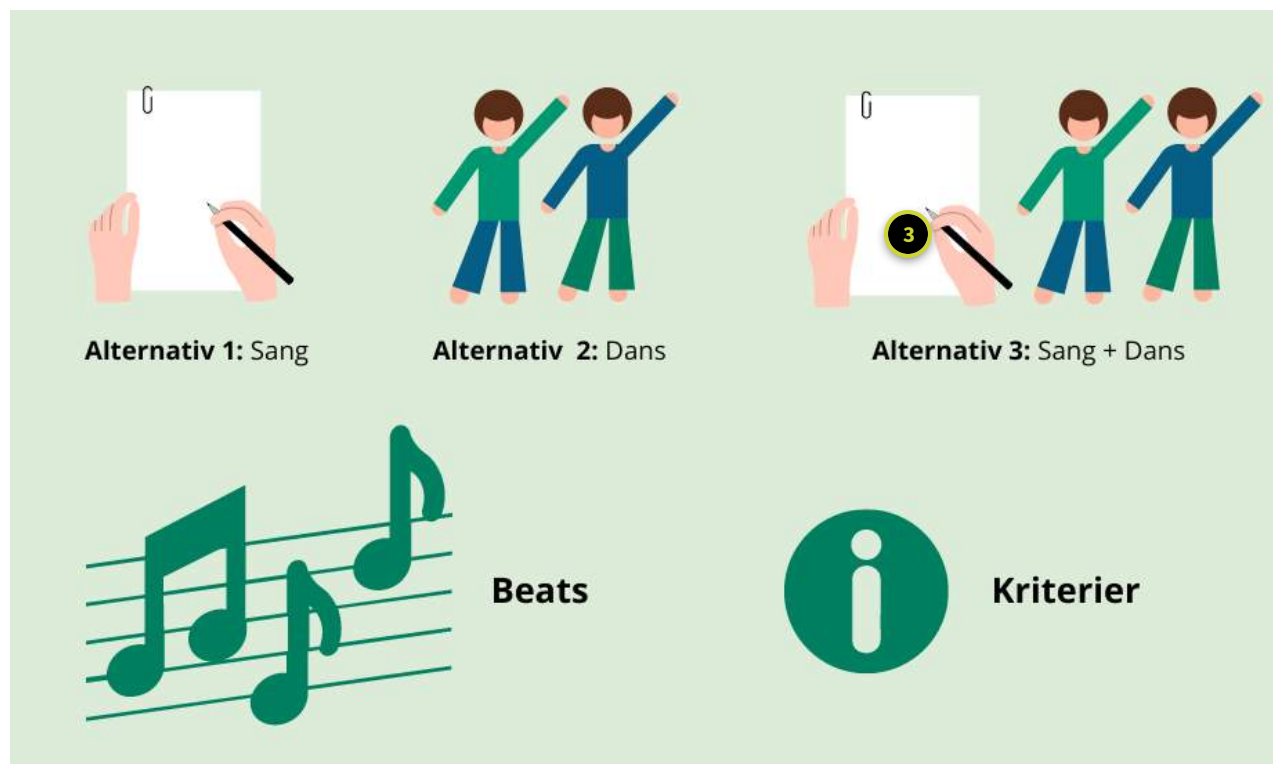
du er alt jeg tenker på

Nei det finnes ingen pris av verdi på ditt liv

Gjør meg gassed selv om bilen står i park

sånn at jeg starte dagen med blanke ark

na na na na na na ://:

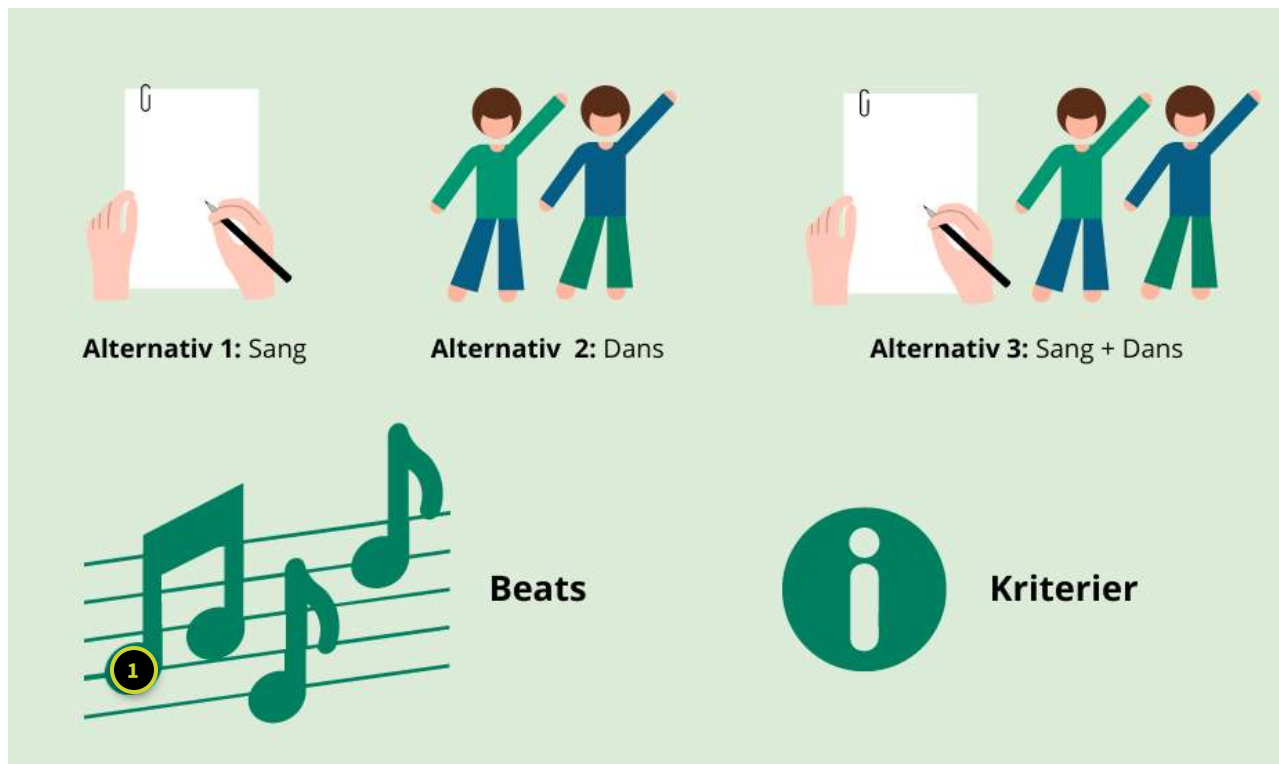


Alternativ 3: Skriv låt og lag dans

Vil du prøve deg både på tekst og dans?

Det er lov å delta i begge kategorier, som både låtskriver og danser. Da skal du merke bidragene med

#innaforkombinert, og du er med i trekningen i to konkurranser.

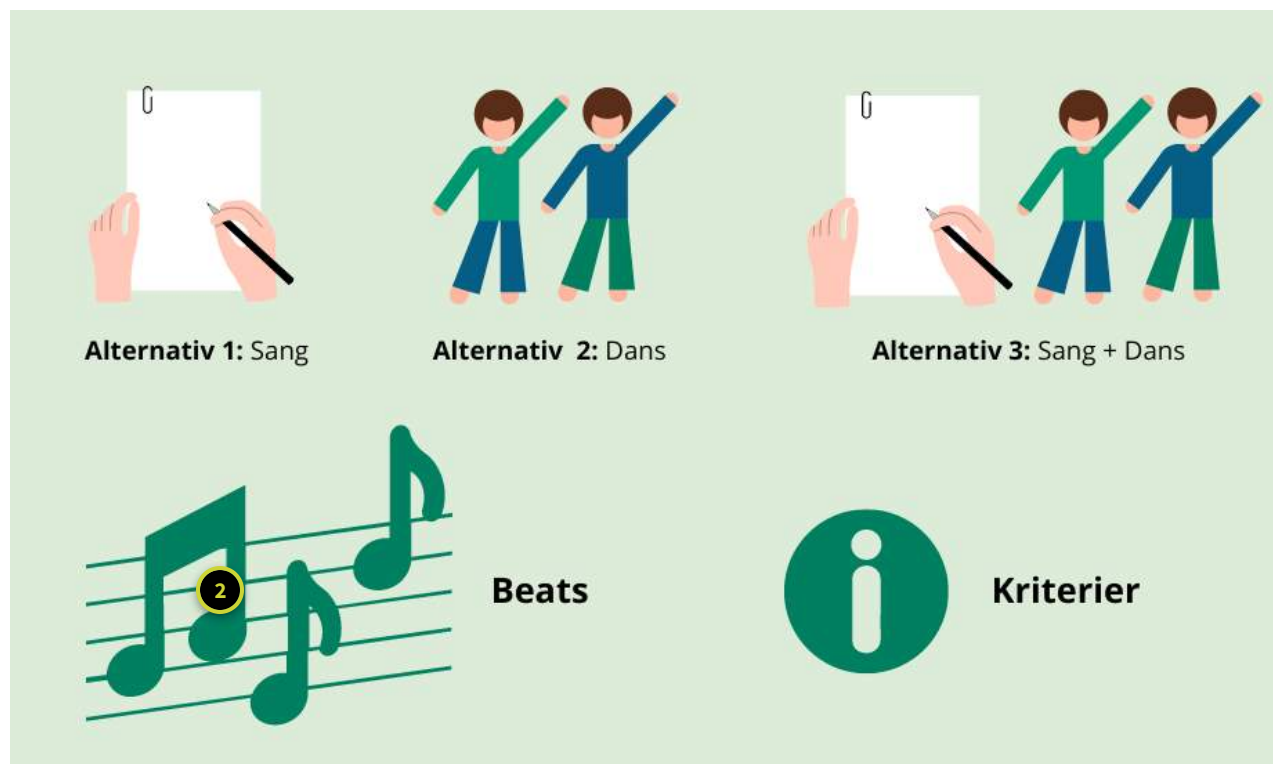


Alternativ 1: Optimistic beats



01:49

Lag en dans eller skriv en låt til denne eller en av de tre andre beat-alternativene.

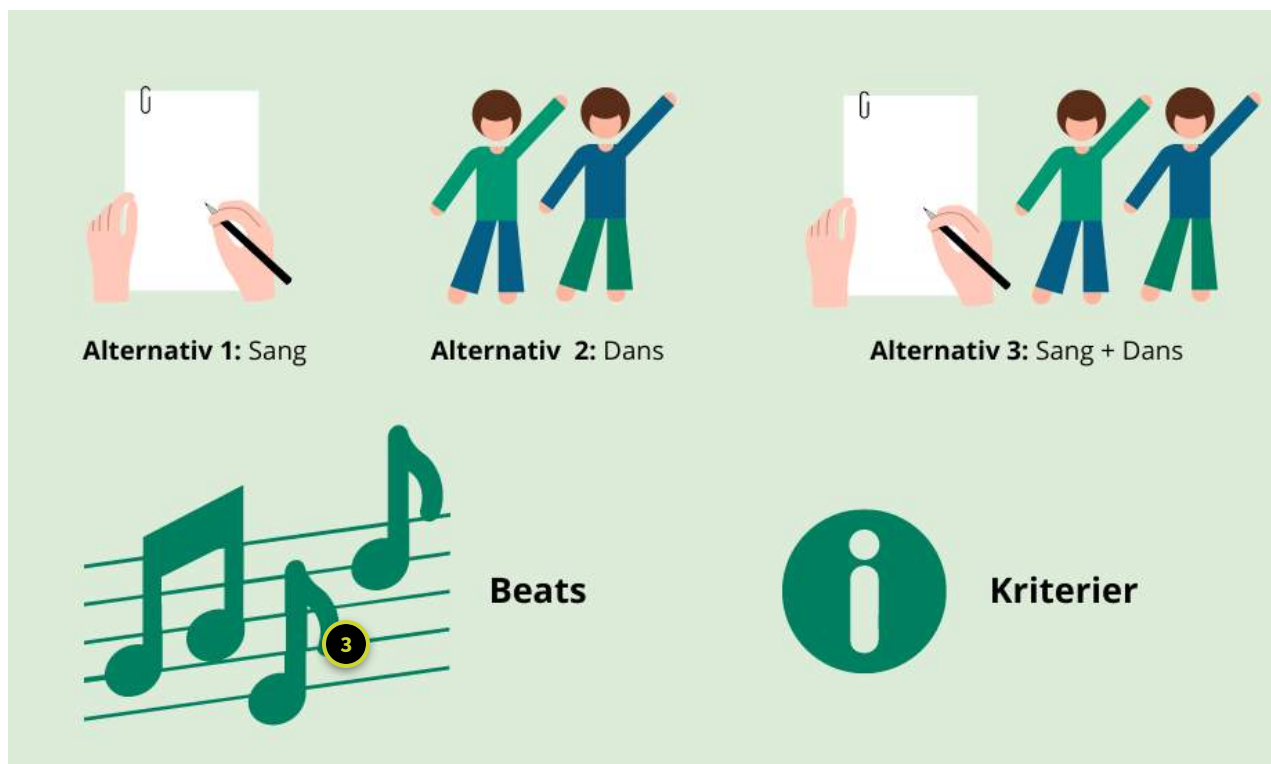


Alternativ 2: Tension Epic – Break beat



01:01

Lag en dans eller skriv en låt til denne eller en av de tre andre beat-alternativene.

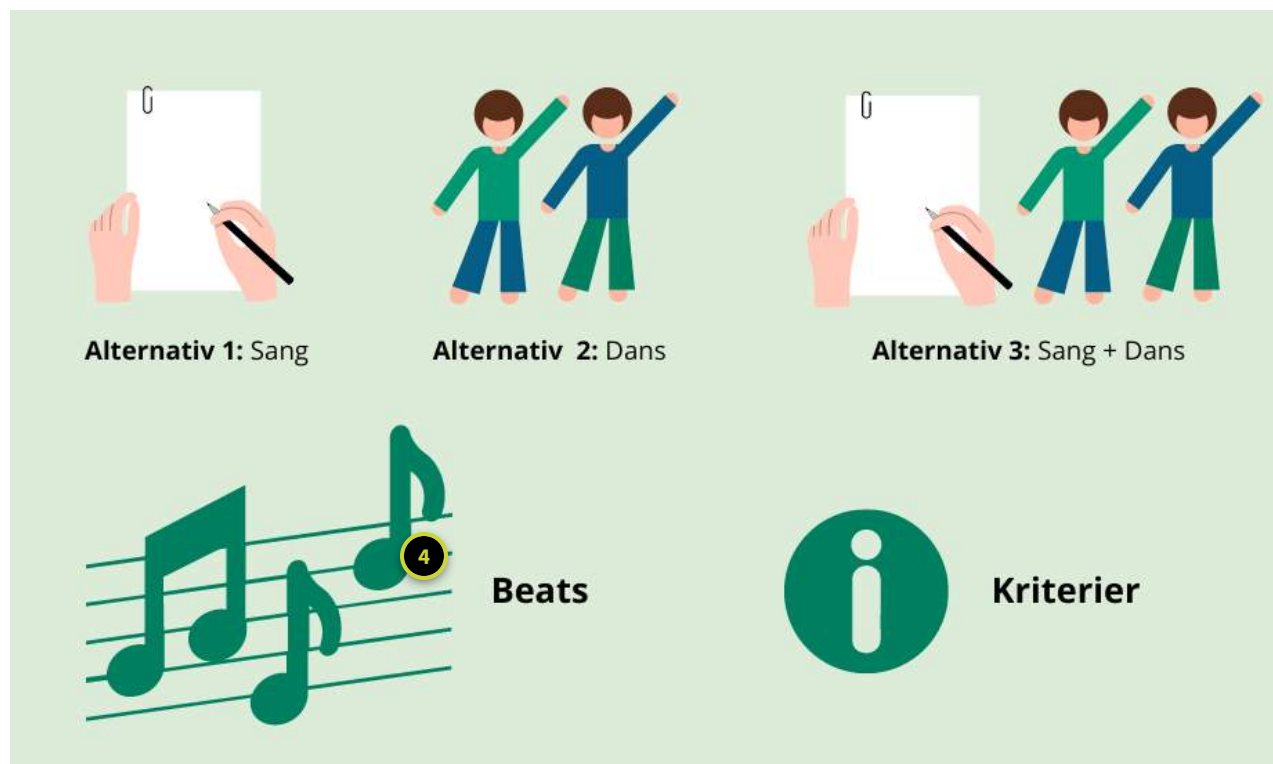


Alternativ 3: Stomp – Break beat



00:58

Lag en dans eller skriv en låt til denne eller en av de tre andre beat-
alternativene.



Alternativ 4: Energetic Upbeat



00:29

Lag en dans eller skriv en låt til denne eller en av de tre andre beat-alternativene.

Vurderingskriterier:

1. Formidlingsevne, samspill, rytme og stil
2. Ansiktsuttrykk, trinn og kroppsspråk
3. Budskap, virkemidler, kreativitet og estetisk uttrykk

Presentasjon av dansen:

- Dansen skal være filmet én gang forfra og én gang bakfra.
- Opptaket må være av en kvalitet så vi kan se dansetrinnene godt og alle deltakerne.

Hva skal jeg sende inn?

Send inn filmklipp av ditt beste dansebidrag, eventuelt med storyboard, gjerne med en kort forklaring. Bruk gjerne mobiltelefon.

LÅTSKRIVERE

Vurderingskriterier:

1. Innhold/tema
2. Formidlingsevne, uttrykk og rytme
3. Budskap og stemme

Hva skal jeg sende inn?

Send inn ditt beste sangbidrag enten som lyd- eller videofil. Teksten leveres i et Word-dokument.

LENGDE

Lengde og stil skal samsvare med hvor bidraget ditt er tenkt publisert. For eksempel vil en TikTok-/Snapchat-dans kunne være på rundt 15 sekunder, mens på andre flater kan de være opptil et minutt eller mer. Det er ikke nødvendig å bruke hele lydklippet.

Hvem kan delta?

- Elev/student/ungdom/lærer
- Mindreårige må ha tillatelse fra foresatte/skole for å delta (film/lyd/bilde)
- Deltakelse: Som enkeltperson, gruppe eller skole

Du er nå ferdig med kapittel

7 🎉

GÅ TIL NESTE KAPITTEL

8.0 Introduksjon og kompetansemålforslag



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Kjør edru, unngå farlige situasjoner

I kapittel 8 skal vi gå nærmere inn på hvordan alkohol påvirker hjernen. Her får du tips om hvordan du kan håndtere drikkepress, og hvordan du skal takle dette når du opplever det.



Innholdsfortegnelse i kapittel 8:

1 Vorspielet - Hva skjer når vi drikker alkohol?

2 Dødsulykker og rus

 Test deg selv

 Aktivitetsoppgaver

 Kapittelkonkurranser

Forslag til kompetansemål

Valgfag trafikk —

- ✓ Reflektere over og vise hvordan trafikksikkerhetsutstyr kan redusere ulykker og skader
- ✓ Drøfte faktorer som har betydning for mobilitet, folkehelse og miljø
- ✓ Reflektere over og vise hva det innebærer å opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken og diskutere etiske dilemmaer i trafikken

Trafikalt grunnkurs —

- ✓ Ha grunnleggende kunnskap om mennesket i trafikken ved å
 - b) forstå betydningen av kommunikasjon og samhandling
 - c) bli bevisst hvilken betydning ansvarsforståelse, selvinnsikt og vilje har for hvordan vi handler i trafikken.

Samfunnsfag —

- ✓ Bruke samfunnsfaglege metodar og digitale ressursar i eigne undersøkingar, presentere funn ved bruk av digitale verktøy og drøfte kor

gyldige og relevante funna er

- ✓ Drøfte korleis framstillingar av fortida, hendingar og grupper har påverka og påverkar haldningane og handlingane til folk
- ✓ Beskrive ulike dimensjonar ved berekraftig utvikling og korleis dei påverkar kvarandre, og presentere tiltak for meir berekraftige samfunn
- ✓ Reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levesett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald
- ✓ Reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskete hendingar
- ✓ Beskrive sentrale lover, reglar og normer og drøfte kva konsekvensar brot på desse kan ha for den enkelte og for samfunnet på kort og lang sikt

Matematikk —

- ✓ Hente ut og tolke relevant informasjon frå tekstar om kjøp og sal og ulike typar lån og bruke det til å formulere og løyse problem

KOM I GANG MED KAPITTELET

8.1 Vorspielet – Hva skjer når vi drikker alkohol?



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

En del ungdommer opplever drikkepress. Kanskje er du en av dem?

Du vet helt sikkert at aldersgrensen for både å kjøpe og drikke alkohol er 18 år. Det er viktig at du vet om forskjellen på fristelser og press, så du kan legge en plan for hvordan du best kan takle dette når du opplever det.

I dette kapitlet vil du blant annet få tips om hvordan du kan håndtere drikkepress, og hvor du kan henvende deg for å få hjelp.

Vorspielet – Hvordan alkohol påvirker hjernen

Seniorforsker Dagfinn Moe, som vi har truffet på tidligere, forteller oss mer om vorspielet og hvordan alkohol reduserer evnen vår til å tenke klart. Se filmen *Vorspielet* nedenfor (2:30), og gå videre til å diskutere spørsmålene nedenfor.



 **Diskuter**

- 1 **Hvorfor mener forskeren at det er vorspielet som er festen?**
- 2 **Hvorfor blir man en dårligere sjåfør når man har sovet for lite?**
- 3 **Hva mener forskeren med sitatet «You are thinking clearly about nothing»?**
- 4 **Hva menes med uttrykket: "Dagen derpå"?**

GÅ VIDERE

8.2 Dødsulykker og rus



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Ungdom, rus og ulykker

De siste årene har i underkant av 25 prosent av dødsulykkene vært ruskjøringsulykker. Rundt 10.000 førere blir hvert år anmeldt, mistenkt for ruspåvirket kjøring.

Kilde: <https://www.marusfritrafikk.no/fakta/fakta-om-ruskjoring/>



Dødsulykker og rus i trafikken

Risikoen for å bli drept i trafikken øker 900 ganger med en promille over 0,5.

Klarer du å forestille deg hvor mye 900 ganger mer er?

Blandingsrus med alkohol er det som gir høyest risiko.

Hvorfor tror du blandingsrus med alkohol gir størst risiko for

ulykker i trafikken?

3 av 4 drepte i trafikken er gutter eller menn

Det er mange faktorer som gir denne statistikken. Hva tror du disse er?

118 personer omkom i trafikken i 2022. Trafikkulykker er en av de største dødsårsakene blant ungdom.

Hva kan vi selv gjøre for å unngå rusulykker i trafikken?

Har du eller mistenker du at noen har problemer med rus? —

Har du eller mistenker du at noen du kjenner har problemer med alkohol, rus eller andre utfordringer? Kjenner du at det er på tide å be om hjelp?

Da kan du få hjelp! Et lavterskeltilbud er å kontakte hjelpetelefon. Det kan virke skummelt første gang, men gi det en sjanse.

Her finner du kanskje det som skal til 🙌

RUStelefonen

RUStelefonen er en råd-, veilednings- og informasjonstjeneste om rusmiddelproblematikk. Profesjonelle veiledere gir råd og kvalitetssikret

informasjon om rusmidler, rusbruk og rett hjelpetiltak i din landsdel. Telefonnummeret er 08588.

Helsesykepleier

Du kan snakke med helsesykepleier på skolen, eller på nærmeste Helsestasjon for ungdom, om alt som du strever med. Helsesykepleiere forteller ikke noe videre, med mindre det er fare for liv og helse.

Ungdomstjenesten

Mange kommuner har en ungdomstjeneste eller utekontakt, der du kan ta kontakt. De har gode erfaringer og kan ofte hjelpe til med å få det bedre.

Flere spørsmål?

På ung.no kan du både stille spørsmål selv eller søke deg fram til noen av de tusenvis av svarene som allerede ligger der. Du finner også oversikt over andre hjelpetjenester som kan være nyttige.

Diskuter

Gode rollemodeller er viktig – også i trafikken!

1

Hva vil det si å være en god rollemodell?

2

Kan du nevne en god rollemodell?

3

Når er det viktig å være en god rollemodell?

4

Hvem er det viktig å være en god rollemodell for?

GÅ VIDERE



Test deg selv



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hva husker du fra kapittel 8?

Her skal du få teste hva du har fått med deg i kapittel 8. Gjennomfør test deg selv-oppgavene nedenfor.

Risikoen for å bli drept i trafikken øker

...

-
- ... 900 ganger med en promille over 0,5
 - ... 500 ganger med en promille over 0,5

- ... 50 ganger med en promille over 0,5
- ... 10 ganger med en promille over 0,5

SUBMIT

Quiz – «Påvirkeren»

Du er med venner på en fest sammen med andre mindreårige. Dere blir tilbudt alkohol. Flytt de uthevede kortene til den kategorien som passer. Prøv først å svare så *ærlig* som mulig. Deretter prøver du å svare så *riktig* som mulig.

Rollemodell

Ellers takk, men jeg har ikke lyst til å drikke i kveld.

Nei takk. Jeg liker ikke hvordan jeg reagerer, og har

det gøy uten.

Nei, takk. Jeg skal trene i morgen, og må være i form da.

Nei takk, jeg liker ikke å være bakfull.

Nei takk, jeg synes ikke det er noe digg.

Nei takk, jeg kjører

Ikke rollemodell

Jeg, kjører, men kan ta en liten en ...

Nei, æsj, er du alkis eller?

Ja, tar du, så tar jeg!

Gå vekk, snakker ikke med folk som drikker!

Ja takk. Jeg skal trene i morgen, men det er i morgen, haha.

Ja takk, jeg skal jo ikke kjøre før om to timer, og ikke så langt.

Evaluering av quizen

Hvordan gikk det? Klikk på kortet som passer best!

Jeg scoret ganske annerledes da jeg svarte **ærlig** sammenlignet med da jeg svarte **riktig**. Tror jeg bør ta «rollemodell-jobben» mer på alvor.

Da er du i gang nå! Det er ikke så lett å huske på hvor stor påvirkningskraft vi har på hverandre, fordi vi glemmer verdien av oss selv 🙋

Barn og unge ser ofte opp til unge voksne, og særlig storesøsken. Første skritt er å bli bevisst på hvor viktig du er

Det gikk fint. Jeg synes at jeg gjør så godt jeg kan for å være en god rollemodell for andre.

Det er veldig bra! 🙌 Det gode arbeidet med den ekstra innsatsen det er å være en god rollemodell for andre, er viktig – særlig når det gjelder risiko. Det redder liv. Fortsett med den gode innsatsen!

GÅ VIDERE



Aktivitetsoppgaver



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Aktiviteter knyttet til kapittel 8

Her finner du aktivitetsforslag som er knyttet til kapittel 8, og som kan utføres i klasserommet eller på skolens område.

Oppgave 8A: Gruppedynamikk og kjøring

I den ene bilen kjører en gutt alene, og i den andre er de flere. Diskuter hvordan det kan påvirke kjøringen.

Stikkord: fart, følelser og oppmerksomhet



*I denne bilen kjører
gutten alene*



*Her er det flere
som sitter i bilen*

Oppgave 8B: Løs rebusen

Løs rebusen nedenfor og kom frem til setningen/ordren!

 + **Preposisjon + Styreredskap**

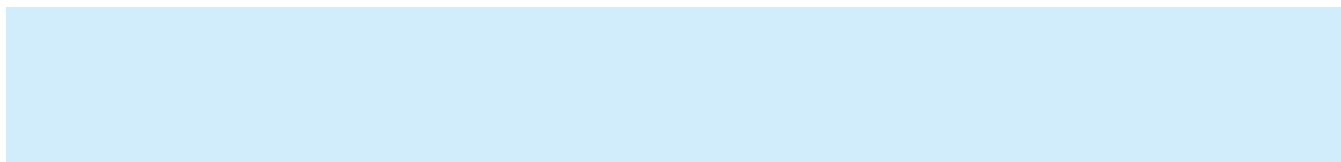
Eksempler på preposisjoner: i, over, under, ved

Hint: Det foregår inni bilen

Oppgave 8C: Lett eller vanskelig

På denne skalaen, hvor lett eller vanskelig er det å gjøre disse tingene? Diskuter med sidemannen eller i en gruppe.

	Lett	Ganske lett	Litt vanskelig	Veldig vanskelig
Få i meg nok oksygen				
Sove 8-10 timer				
La være å tøffe meg når konsekvensene er fatale				
Legge vekk mobilen				
Spise sunt				



Last ned aktivitetsoppgave 8B og 8C:



Aktivitetsoppgave Gruble.pdf

55.5 KB



GÅ VIDERE



Kapittelkonkurranser



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bli med i trekningen: Vinn gavekort på 500,-

Gjennomfør én eller flere av konkurransene på denne siden

- Konkurransesvarene sendes til **ungdom@tryggtrafikk.no**
- Merk med navn, kontaktinformasjon, trinn og tittel på konkurransen
- **Svarfrist: 31. desember 2023**

Konkurransen 8A: Prisen for frihet

Skriv en tekst, send en lydmedie eller lag en filmsnutt du mener svarer på oppgaven nedenfor.

Lengde: Inntil 30 sekunder. Hvis du skriver tekst, inntil 500 ord.

Velg et kjøretøy du vil ha, og lag et enkelt budsjett inkludert pris for kjøretøyet og løpende kostnader i løpet av et år. Bør man velge et dyrere, mer trafikksikkert og miljøvennlig transportmiddel, fremfor et rimeligere, mindre trafikksikkert og miljøvennlig alternativ?

Ta utgangspunkt i priser på stikkordene nedenfor:

- Forsikring
 - Søk på priser hos forsikringsselskaper
- Bensin/diesel/strøm/hydrogen
 - Finn gjennomsnittspriser hos Statistisk Sentralbyrå
- Toll/bomring

- Sjekk priser på bompengekalkulator.no
- Service/reparasjon/skade
 - Sjekk forbrukerombudets side for valg av verksted og finn pristilbud
- Dekk, lagring og vask
 - Sjekk priser på vinter og sommerdekk, og priser for å vaske bilen
- Parkering/leie
 - Vurder egne vaner og steder du vil parkere ved betalt parkering)
- Engangskjøp:
 - Pris for kjøretøy

Se kriterier nederst på denne siden.

Svarinnsending —

Send ditt svar via mail med emnefelt «8A: Prisen for frihet» til ungdom@tryggtrafikk.no.

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn

- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal kunne åpne filene. Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.



Konkurransen 8B: Rusfri trafikk

Hvorfor være rusfrie i trafikken og bidra til at medtrafikanter også er rusfrie? Hvor mye kan vi gjøre for å unngå at en venn eller slektning kjører rusfritt?

Lengde film/lydmelding: inntil 30 sekunder

Tekst: inntil 500 ord

Skriv en tekst, send en lydmelding eller lag en filmsnutt du mener svarer på oppgaven. Budskap/konklusjon skal komme klart frem uansett sjanger og medievalg.

Se kriterier nedenfor.

Svarinnsending —

Send ditt svar via mail med emnefelt «8B: Rusfri trafikk» til ungdom@tryggtrafikk.no.

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn

- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal kunne åpne filene. Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.



Du er nå ferdig med kapittel

8 🎉

GÅ TIL NESTE KAPITTEL

9.0 Introduksjon og kompetansemålforslag



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Historikken, mennesket og trafikken

I kapittel 9 går vi nærmere inn på den teknologiske utviklingen, og trafikksamfunnet. Hvordan kan du være mest mulig effektiv i trafikken på en trygg måte?



Innholdsfortegnelse i kapittel 9:

1 Historien, teknologien og mennesket

2 Trafikksamfunnet

👉 Aktivitetsoppgaver

🏆 Kapittelkonkurranser

Forslag til kompetansemål

Valgfag trafikk —

- ✓ Reflektere over og vise hvordan trafikksikkerhetsutstyr kan redusere ulykker og skader
- ✓ Drøfte faktorer som har betydning for mobilitet, folkehelse og miljø
- ✓ Beskrive trafikken i et historisk perspektiv og drøfte utfordringer i dag og i fremtiden
- ✓ Reflektere over og vise hva det innebærer å opptre trygt og ansvarsfullt i trafikken og diskutere etiske dilemmaer i trafikken

Trafikalt grunnkurs —

- ✓ Ha grunnleggende forståelse for trafikk ved å bli bevisst hvordan regler om plassering, fart, vikeplikt, skilt og vegoppmerking bidrar til sikrere og mer effektiv trafikkavvikling
- ✓ Ha grunnleggende kunnskap om mennesket i trafikken ved å
 - a) beskrive vesentlige elementer i kjøreplassen og bli bevisst betydningen av motivasjon og følelser
 - b) forstå betydningen av kommunikasjon og samhandling
 - c) bli bevisst hvilken betydning ansvarsforståelse, selvinnsikt og vilje har for hvordan vi handler i trafikken.

Samfunnsfag —

- ✓ Bruke samfunnsfaglege metodar og digitale ressursar i egne undersøkingar, presentere funn ved bruk av digitale verktøy og drøfte kor gyldige og relevante funna er
- ✓ Drøfte korleis framstillingar av fortida, hendingar og grupper har påverka og påverkar haldningane og handlingane til folk
- ✓ Utforske korleis teknologi har vore og framleis er ein endringsfaktor, og drøfte innverknaden teknologien har hatt og har på enkeltmenneske, samfunn og natur
- ✓ Reflektere over korleis menneske har kjempa og kjempar for endringar i samfunnet og samstundes har vore og er påverka av geografiske forhold og historisk kontekst
- ✓ Beskrive ulike dimensjonar ved berekraftig utvikling og korleis dei påverkar kvarandre, og presentere tiltak for meir berekraftige samfunn
- ✓ Reflektere over likskapar og ulikskapar i identitetar, levesett og kulturuttrykk og drøfte moglegheiter og utfordringar ved mangfald
- ✓ Reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og egne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar
- ✓ Beskrive sentrale lover, reglar og normer og drøfte kva konsekvensar brot på desse kan ha for den enkelte og for samfunnet på kort og lang sikt

Kroppsøving —

- ✓ Utforske eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom leik, dans, friluftsliv, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar
- ✓ Trene på og utvikle ferdigheiter i varierte bevegelsesaktivitetar øve på og gjennomføre danseaktivitetar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape og presenteredansekomposisjonar
- ✓ Reflektere over korleis ulike framstillingar av kropp i media og samfunnet påverkar bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og sjølvbilete
- ✓ Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader

KOM I GANG MED KAPITTELET

9.1 Historien, teknologien og mennesket



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Historien, teknologien og mennesket

Fordi Trygg Trafikk jobber med trafikksikkerhet, er vi spesielt opptatt av teknologi som kan bidra til å øke sikkerheten. Vi kan også være bekymret for teknologi som kan utsette oss for skader.

I Norge er det omkring 100 mennesker som omkommer i trafikkulykker hvert år. På verdensbasis dør mer enn én million mennesker som følge av trafikkulykker hvert år.

Mange oppfinnelser og teknologiske løsninger har reddet liv i trafikken. Bilbeltet er et godt eksempel. Bilbelter har reddet millioner av mennesker fra å dø eller å bli alvorlig skadet. Men fra bilbeltet ble utviklet og påbudt, var det en lang diskusjon med

motstand både fra bilprodusenter og publikum. Hva tror du grunnen til det er?

Les tekstene og bli med på tidsreisen!



Teknologisk utvikling —

Omskiftinger kommer raskt. På noen få år ble hest og vogn erstattet med biler med forbrenningsmotor. Bilene ble produsert i stort nok antall og til

en pris mange hadde råd til.

Mange tror et stort skifte i trafikkbildet ligger foran oss nå. Hva tror du?

Realisering av oppfinnelser —

Den teknologiske utviklingen går raskere og raskere. Det publiseres hundrevis av nye patenter på teknologiske løsninger og oppfinnelser hver dag. Selv om noen eksperter lever av å analysere fremtiden og spå hvordan utviklingen vil gå, har vi ofte blitt overrasket over hva som blir populært. Det er i dag ingen som vet sikkert hvilke nye dingser eller redskaper som vil bli vanlige, selv bare noen få år frem i tid.

Hvordan en teknologi utvikler seg og blir utbredt slik at den preger livet på jorda, er ikke bare et resultat av hva som finnes opp. Hvordan vi anvender teknologien er opp til oss. Å avgjøre hvordan vi vil bruke en bestemt teknologi kan ofte være mer komplisert enn selve oppfinnelsen. Det er en blanding av politikk, økonomi og timing som avgjør hva som blir realisert.

Patent: Dokumentert tidbegrenset enerett på en oppfinnelse

Mer eller mindre kjernekraft? —

Kjernekraft er et eksempel på teknologi som er komplisert å håndtere. Den kunne bare bli utviklet etter at vitenskapen hadde forstått egenskapene til grunnpartiklene i atomene.

En enorm politisk og økonomisk satsing for å utvikle teknologien til militært bruk, resulterte i at atomvåpen ble utviklet og brukt. I dag er disse våpnene kanskje den største trusselen mot liv på jorda.

Teknologien brukes også til fredelige formål. Kjernekraft er en energikilde som er helt overlegen når det gjelder hvor mye energi som utvikles i forhold til ressursene som forbrukes i prosessen. I dag er det et åpent spørsmål hva vi skal gjøre med atomvåpnene, og om vi skal utvikle mer eller mindre av kjernekraft som energikilde.

Selvkjørende biler —

Selvkjørende biler er for tiden det mest omtalte fenomenet på dette feltet. Siden menneskelige feil bidrar til ca. 90 % av trafikkulykkene, ser man for seg at selvkjørende biler kan redusere alvorlige ulykker med nesten like mye – en gang i fremtiden – når selvkjørende biler fungerer godt og de dominerer trafikkbildet. Selvkjørende biler er nødt til å følge trafikkreglene hele tiden, og blir programmerte til å alltid kjøre forsiktig og unngå risiko.

Selvkjørende biler kan også bidra positivt på flere måter. Mennesker som ikke kan kjøre bil selv kan få enklere transport – både barn, eldre og funksjonshemmede. Dette kan fjerne behovet for mange parkeringsplasser og bredere veier. Fordi bilene kan brukes på deling kan det totale antallet biler kanskje reduseres med ca. 90 %, og transport kan bli vesentlig billigere enn i dag. Dagens bilførere som må passe på kjøringen, kan bruke tiden som passasjer i bilen på andre ting.

Trygghet og personvern —

Nå er det usikkert om selvkjørende biler blir vanlig og når det i så fall vil skje. Det viser seg vanskeligere enn man hadde trodd å programmere virkelig autonome biler. Å navigere trygt og effektivt i trafikken er veldig komplisert, og det oppstår ofte situasjoner som er uventede.

Rundt om i verden jobber tusenvis av programutviklere, ingeniører og industridesignere for å forsøke å løse disse problemene. I tillegg er det mange som er skeptiske til en slik endring. Det finnes frykt for at roboter kan gjøre alvorlige feil, og en uro for at mange arbeidsplasser kan gå tapt, hvis sjåfører ikke lenger blir nødvendige. Selvkjørende biler er også avhengige av kameraer og satellittsporing, noe som skaper nye dilemma knyttet til personvern og privatliv.

Mer sykling, deling og batteridrevet transport —

Uten å ha en spåkule kan vi likevel se noen trender innen transport og teknologi. Vi antar at utviklingen med mer sykling fortsetter, og vi tror at det blir mer og mer batteridrevet transport og deling av transportmidler. Fordi vi mennesker ofte gjør feil, kan ikke teknologien forhindre alle ulykker, men den kan bidra mye hvis vi tar kloke valg.

I dag undersøkes det om el-sykler og andre mindre elektriske fremkomstmidler fører til flere skader, ofte sammenlignet med vanlig sykkel. De tekniske sidene ved el-sparkesykler er forskjellige fra det vi er vant med på sykkelen, og mange bruker ikke hjelm på el-sparkesykkel.

El-sparkesykkel klassifiseres som motorvogn og promillegrensen er samme som på bil, 0,2 promille.

Mennesker er tilpasningsdyktige. Vi venner oss raskt til det vi har rundt oss i det daglige, og syns kanskje ikke det er så spesielt, selv om det er ganske nytt. Det kan være vanskelig å fatte hvor raskt ting forandrer seg.

Prøv å stille dette spørsmålet til noen som er en generasjon eller to eldre enn deg: Hvilke teknologiske ting bruker jeg i dag, som du ikke kunne forestilt deg da du var på min alder?

Kanskje de svarer selvgående rullebrett, propper i ørene som man kan snakke til eller overvåkningskameraer? Eller de nevner internett, TV med farger eller droner? Om du spør noen du kjenner, blir du kanskje overrasket over svarene du får. I fremtiden er det kanskje du som blir overrasket over det nye som kommer. Eller kanskje du blir stolt, fordi du selv har vært med på å drive utviklingen dit?

GÅ VIDERE

9.2 Trafikksamfunnet



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Hvordan være effektiv i trafikken uten å opptre uaktsomt?

Videoen *The Simple Solution to Traffic* (5:14), vil ta oss gjennom grunnleggende problemer som oppstår i trafikken.

Etter at du har sett filmen, kan du diskutere spørsmålene nedenfor.



Diskuter

Forklar gjerne ved bruk av eksempler.

- 1 **La du merke til noen utfordringer i filmen? Hvilke?**
- 2 **Hvordan tror du trafikksystemene ser ut om fem år?**

GÅ VIDERE



Aktivitetsoppgaver



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Aktiviteter knyttet til kapittel 9

Her finner du aktivitetsforslag som er knyttet til kapittel 9, og som kan utføres i klasserommet eller på skolens område.

Oppgave 9A: "5 på gata: Trafikken før og nå"

Spør fem personer i ditt nærområde i ulike aldersgrupper om hva som var annerledes med trafikken i "gamle dager". Hva som

oppleves med "gamle dager", kommer naturligvis an på personen du spør.



Klikk på bilde for å forstørre

GÅ VIDERE



Kapittelkonkurranser



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Bli med i trekningen: Vinn gavekort på 500,-

Gjennomfør én eller flere av konkurransene på denne siden

- Konkurransesvarene sendes til **ungdom@tryggtrafikk.no**
- Merk med navn, kontaktinformasjon, trinn og tittel på konkurransen
- **Svarfrist: 31. desember 2023**

Svarinnsending —

Send inn ditt/deres svar med konkurransetittelen som emnefelt til ungdom@tryggtrafikk.no

Få med:

- Navn
- Skole
- Trinn
- Din kontaktinformasjon

Alle som deltar er med i trekningen av universale gavekort til en verdi av 500 kroner. Frister for innsending står på konkurransesiden i Underveis. Materialet kan bli publisert i Trygg Trafikks plattformer, så spesifiser dersom noe av det du sender inn ikke kan republiseres.

Alle vedlegg lastes opp og sendes med mailen. Eventuelle bilder/film/lydopptak du legger ved må være godkjent for bruk og publisering. Filer må lastes opp som eget vedlegg for at Trygg Trafikk skal kunne åpne filene. Er filen for stor? Lagre filene i mindre størrelse, og se om det likevel ser greit på en dataskjerm. Bilder og film trenger f.eks. ikke være større enn 1920 piksler i bredde/høyde. Er vedleggene likevel for store, kan de sendes gratis med WeTransfer.

Konkurranse 9A: Miljøvennlig ferdsel

Verden er i endring, og miljøet står på spill. Flere velger miljøvennlige løsninger i sin hverdag. Noen velger offentlig transport, mens andre tar sykkelen eller går når det er mulig. De myke trafikantene er mer utsatte, og må sørge for trygge reisevaner.

Hvordan bidrar du, familien eller skolen din til miljøvennlig og trygg ferdsel? Velg 1-3 eksempler på hvordan, og send inn ditt bidrag som en tekst, video eller lydklipp.

- **Tekst:** 50–150 ord
- **Lyd eller film:** Maks 30 sekunder

For inspirasjon, se Naturvernforbundets hverdagstips via lenken:

<https://naturvernforbundet.no/miljo-i-hverdagen/ti-klimatiltak-i-hverdagen/>



Miljø og fart - lav fart gir lite svevestøv

Konkurransen 9B: Vær og klima

Klima og gjennomsnittsvær året rundt i Oslo

I Oslo er somrene behagelige og delvis overskyet, og vintrene er lange, iskalde, snørike, og for det meste overskyet. I løpet av året varierer temperaturen vanligvis fra - 7,2 grader celsius (19°F) til - 21, grader celsius (71°F) og er sjelden under - 17,2 minusgrader, (1°F) eller over 26, 7 plussgrader (80°F). Basert på turismescoren, er den beste tiden på året å besøke Oslo for aktiviteter i varmt vær fra slutten av juni til midten av august.

Hva er de typiske værforholdene i ditt distrikt på denne tiden av året og hvilke tips vil du gi for å forebygge trafikkulykker? Send oss en tekst, lyd- eller bildefil med relevant fakta om vær/føreforhold (husk kilder). Kom også med trafikksikkerhetstips med begrunnelse (1–3 tips)

Tekst: 50–150 ord (bilde og tekst, maks 1 A4-side)

Lyd eller film: Maks 30 sekunder



Du er nå ferdig med kapittel

9



GÅ VIDERE

Ferdig!



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK



Nå er du underveis! 🎉

..Og den digitale læreboken er ferdig. Men trafikken stopper ikke, og risikofaktorene er noe vi må lære om hele livet, for nye

trafikanter kommer til, og trafikkbildet endrer seg gjennom tidene.

Vi har utviklet flere læringsressurser om temaet trafikk, som kan brukes i undervisningen. Gå videre til flere ressurser!

Læringen stopper ikke her

På de neste sidene finner du flere læringsressurser som er tilpasset undervisning. Her finner du alt fra brettspill, filmer, temaopplegg mm.

[FLERE RESSURSER](#)

Gi oss din tilbakemelding!

Vi setter alltid pris på tilbakemeldinger på den digitale læreboken. Kontakt oss på e-post.

[SEND OSS EN E-POST](#)

Introduksjon til læringsressurser



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK



Flere læringsressurser

I dette kapittelet finner du flere ressurser koblet til trafikkopplæring og risikoforståelse. Ressurser er tilrettelagt for ungdomsskole og videregående

i **Læringsressurser** er åpent for alle til å ta i bruk, og er valgfritt å benytte. Innholdet er beregnet for lærere i undervisning i ulike fag.

Temaopplegg ungdomsskole

45-90 minutters temaopplegg beregnet for ungdomsskole.

[GÅ TIL SIDE](#)

Temaopplegg VGS

45-90 minutters temaopplegg beregnet for videregående skole.

[GÅ TIL SIDE](#)

Veivalg - Ungdomsskole

Halvdags undervisningsopplegg om trafikksikkerhet for 10. trinn.

[GÅ TIL SIDE](#)

Podkast: Utrygg Trafikk

Podcastserie bestående av 6 episoder.

[GÅ TIL SIDE](#)

Temafilmer: Modning, gruppepress og risikovilje

Filmene har relevante temaer som kan brukes i undervisningen.

[GÅ TIL SIDE](#)

Nedlastbare brettspill

Her finner du spill som kan brukes i klasserommet.

[GÅ TIL SIDE](#)

E-kurs om rus og trafikk

Ung i trafikken har laget et e-kurs som heter Rus i trafikken. Kurset tar 30–40 minutter.

[GÅ TIL SIDE](#)

Kollisjons- og bremselengdekalkulator

Veiledning, oppgaver, forslag til aktiviteter, spill og kompetansemål.

[GÅ TIL SIDE](#)

45-90 minutters temaopplegg: Ungdomsskole



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Temaopplegg for ungdomsskole: "Att döda ett Barn"

Undervisningsoppleggene tar utgangspunkt i klassikeren "Att döda ett barn". Novellen er opprinnelig skrevet av Stig Dagerman til en svensk trafikksikkerhetskampanje i 1948. Oppleggene passer godt til enkelt og dobbelt-timer, og er godt tilrettelagt for flere fag i ungdomsskolen.

Gå til temaopplegg for ungdomsskole

På denne siden finner du også oversikt over forslag til relevante kompetansemål.

[GÅ TIL TEMAOPPLEGG](#)



45-90 minutters temaopplegg: VGS



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Temaopplegg for videregående skole: Førstehjelpsmesterne

Vi har utviklet oppgaver tilknyttet kompetansemål for videregående skole, med bruk av realityserien

Førstehjelpsmesterne som du kan finne her i den digitale læreboken. Undervisningsopplegget passer godt til tverrfaglige tema - og aktivitetsdager, samt fag som kroppsøving, samfunnskunnskap, religion og etikk, naturfag, matematikk og musikk/dans.

Temaopplegg for videregående skole: "Att döda ett barn"

Undervisningsoppleggene tar utgangspunkt i klassikeren "Att döda ett barn". Novellen er opprinnelig skrevet av Stig Dagerman til en svensk trafikksikkerhetskampanje i 1948. Oppleggene passer godt til enkelt og dobbelt-timer, og er tilrettelagt for flere fag i videregående skole.

Gå til temaopplegg for videregående skole

Her er også oversikt over forslag til relevante kompetansemål.

[GÅ TIL TEMAOPPLEGG](#)

DEL 69 AV 75



Veivalg: Halvdagsopplegg med innlogging



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Veivalg

Veivalg er et digitalt undervisningsopplegg fra Trygg Trafikk og Norsk vegmuseum om trafikksikkerhet for 10. trinn. Opplegget er lagt opp med en 90-minutters modul og to 60-minutters moduler, men det anbefales å sette av mer tid.

Last ned lærerveiledningen for Veivalg



Lærerveiledning DEL 1-2-3.pdf

2.5 MB



Logg inn på Veivalg

[LOGG INN HER](#)

Podkasteren Utrygg Trafikk



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Utrygg trafikk – en podkast fra Trygg Trafikk

Utrygg Trafikk handler om alt det dumme vi gjør på veien. Hvorfor klarer vi fortsatt ikke å unngå at folk blir drept og skadd i trafikken? Hvorfor er noen villige til å sette egne og andres liv i fare, og hva forteller det om oss som mennesker? I jakten på svar møter 22 år gamle Synne unge mennesker som skaper utrygg trafikk, og de som håndterer problemene.

Gruppeoppgave til podkastene: Se trafikk og risiko fra flere vinkler —

Del inn i grupper og ta de ulike perspektivene intervjuobjektene har i podkastene dere hører på. Ikke fått hørt podkasten? Bruk karakter-listen nedenfor som inspirasjon.

Forslag:

Debatter for de ulike personenes syn. Bruk to-tre minutter i gruppen før dere starter debatten med nytt syn.

Tips: Bruk ordstyrer!

Karakterliste

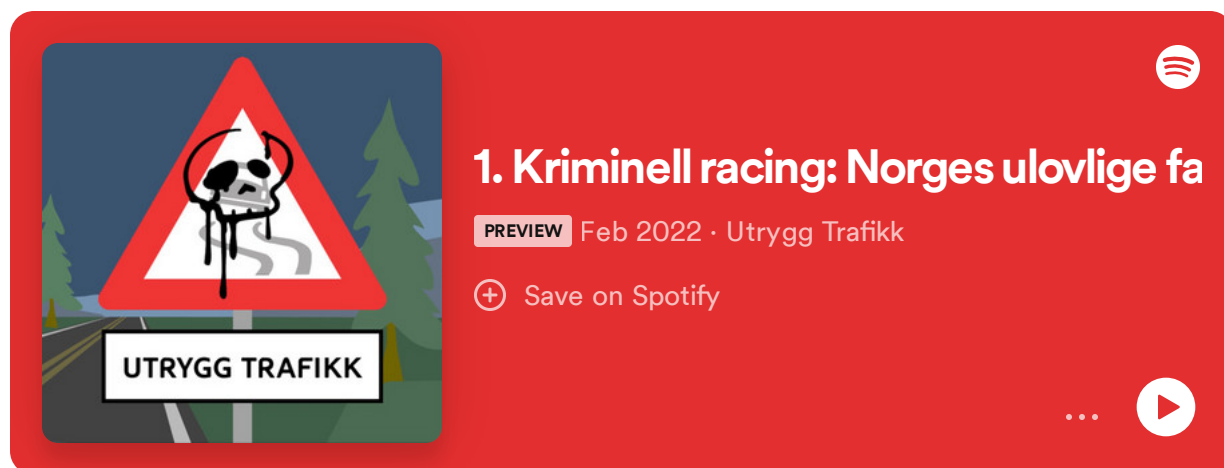
1. Råkjørere
2. Utrykningspoliti
3. Forskere
4. Trafikkdømt
5. Foreldre
6. Andre eksperter

Oppsummer debatten de siste minuttene i fellesskap.

Episode 1: Kriminell racing: Norges ulovlige fartsundergrunn

(23:06)

De ligger i 300 km i timen på offentlige veier, og mener at man ikke har levd før man har vært i nærheten av døden. Synne møter en gjeng som til stadighet utfordrer loven og veisikkerheten, og forsøker å forstå hvorfor de er villige til å risikere livet når de setter seg bak rattet.

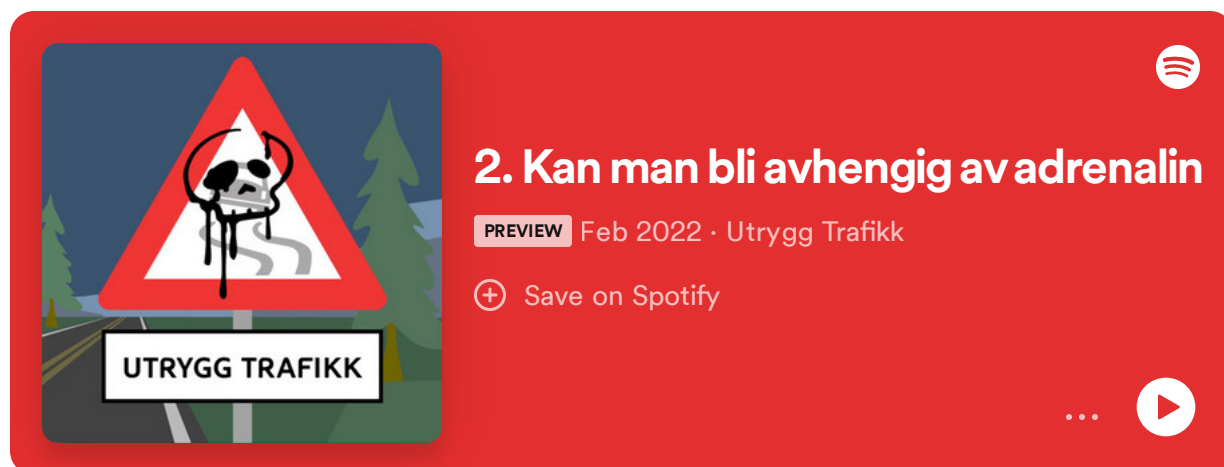


The image shows a Spotify episode card with a red background. On the left is a square image of a triangular warning sign with a skull and a car crash, and a rectangular sign below it that says 'UTRYGG TRAFIKK'. To the right of the image, the text reads '1. Kriminell racing: Norges ulovlige fa' in white. Below this, it says 'PREVIEW Feb 2022 · Utrygg Trafikk'. There is a plus icon and the text 'Save on Spotify'. In the top right corner is the Spotify logo, and in the bottom right corner is a play button icon.

Episode 2: Kan man bli avhengig av adrenalin?

(29:20)

Adrenalinet er for noen et så stort kick at de knapt ser noen mening med livet uten. Synne møter en fyr som tok enorme sjanser da han var ung, og snakker med fagfolk om hva adrenalin er og hvorfor noen ser ut til å nærmest bli avhengige av det.




The image shows a Spotify episode card with a red background. On the left is a square image of a road sign: a triangular warning sign with a skull and a road winding through a forest, with a rectangular sign below it that says 'UTRYGG TRAFIKK'. To the right of the image, the text reads '2. Kan man bli avhengig av adrenalin' in white. Below this, it says 'PREVIEW Feb 2022 · Utrygg Trafikk'. There is a '+ Save on Spotify' button and a play button icon in the bottom right corner.

Episode 3: Adrenalinrusens skyggesider

(27:24)


Adrenalin kombinert med sosialt press kan føre til farlige situasjoner. Legger man til impulsivitet og dårlig dømmekraft, er veien kort til Sunnaas Sykehus.



3. Adrenalinrusens skyggesider

PREVIEW Feb 2022 · Utrygg Trafikk

+ Save on Spotify

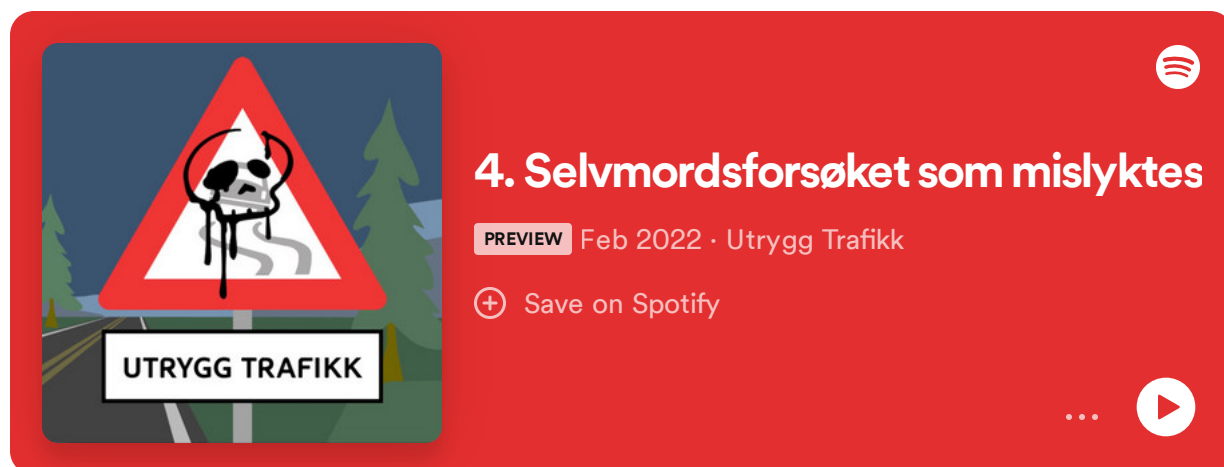
... 

Episode 4: 22 år og drapsdømt

(38:33)

Da han forsøkte å ta sitt eget liv, valgte han å kjøre bilen sin inn i fronten på en møtende personbil tidlig en nyttårsaften morgen. Føreren av den andre bilen ble drept, og familien hans skadet og

traumatisert. Den unge mannen som tok det skjebnesvangre valget fikk norgeshistoriens lengste trafikkdom.



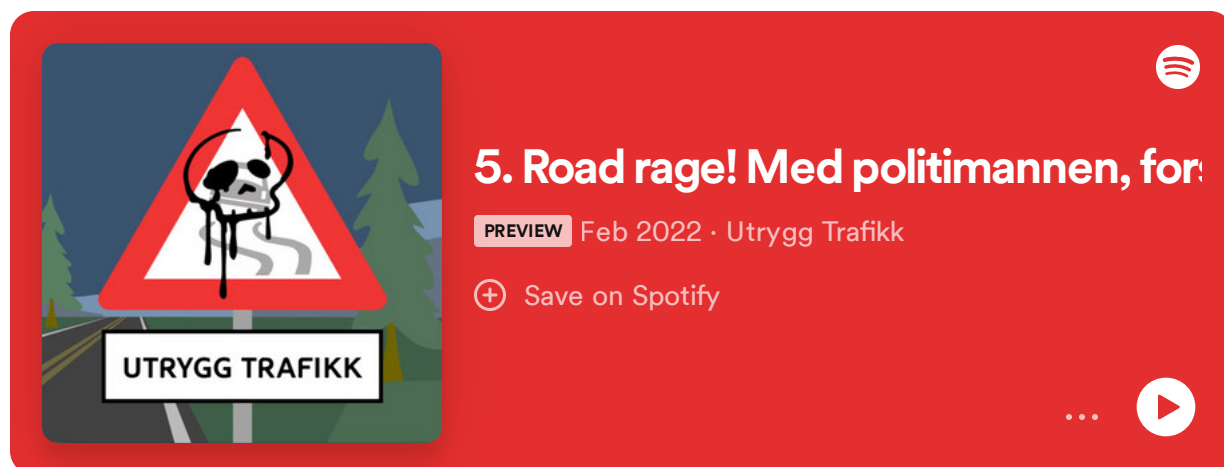
The image shows a Spotify episode card with a red background. On the left is a square image of a road sign: a triangular warning sign with a skull and a road winding through a forest, with a black scribble over it, and a rectangular sign below it that says 'UTRYGG TRAFIKK'. To the right of the image, the text reads '4. Selvmordsforsøket som mislyktes' in white. Below that, it says 'PREVIEW Feb 2022 · Utrygg Trafikk'. There is a 'Save on Spotify' button with a plus sign icon. In the bottom right corner, there are three dots and a play button icon. A Spotify logo is in the top right corner.

Episode 5: Road rage

(36:25)

Det skjer noe med oss i trafikken, spesielt når vi sitter skjult og beskyttet inne i en bil uten mulighet til å kommunisere som vi gjør ansikt til ansikt. Temperaturen kan ofte stige raskt, og fører ofte til farlige situasjoner, ikke minst for syklister. Med Brian Aarstad, politioverbetjent i Oslo politidistrikt, Torkel Bjørnskau, forsker

Transportøkonomisk institutt, proffsyklist Erik Resell og folk på gata.




The image shows a Spotify episode card with a red background. On the left is a square image of a road sign: a triangular warning sign with a skull and a road winding through a forest, with a black scribble over it, and a rectangular sign below it that says 'UTRYGG TRAFIKK'. To the right of the image, the text reads '5. Road rage! Med politimannen, for...' in white. Below this, it says 'PREVIEW Feb 2022 · Utrygg Trafikk'. There is a '+ Save on Spotify' button and a play button icon in the bottom right corner.

Episode 6: Hvor mye tåler vi, sånn egentlig?

(30:32)

Nærmere 80 prosent av stunt vi ser på film og tv, hvor helten reiser seg opp og rister av seg litt støv, ville endt i en sikker død i det virkelige livet. Synne drar ut på Sunnaas sykehus, hvor hun


blant annet møter en fyr som fikk livet sitt snudd opp ned etter en motorsykkelulykke.



6. Hvor mye tåler kroppen din, sånn...

PREVIEW Feb 2022 · Utrygg Trafikk

+ Save on Spotify

... 

Temafilmer: Modning, gruppepress og risikovilje



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Modning, gruppepress og risikovilje

Her kan dere finne ulike filmer som forteller mer om fart, kollisjoner og risikovilje, og temafilmer knyttet til mennesker i trafikken. Filmene har relevante temaer som kan brukes i undervisningen for å diskutere hvordan det er å være ung i trafikken.

Fart, kollisjoner og risikovilje

Se filmen fart, kollisjoner og ferdigheter med Arne Haugland (3:16).



Temafilmen - Mennesket i trafikken

Filmene nedenfor kan brukes i diskusjoner til temaer knyttet til å være ung i trafikken.

- 1 Venners betydning
- 2 FROSK - huskeordet for risikoområdene
- 3 Adapsjon og trafikk
- 4 Selvregulering
- Jernteppe

6

Impulsiv, risikofylt atferd

7

Modning - ubalanse mellom emosjoner og tenkning

8

Menn og kvinners risikoatferd og -villighet

1. Venners betydning

Belønningsøkende atferd i ungdomstiden (0:34).



2. Fart - rus - oppmerksomhet - sikring

Kunnskap om for høy fart, ruspåvirket atferd, manglende oppmerksomhet i trafikken, eller manglende sikring av person, dyr eller utstyr danner akronymet FROSK. (0:34)



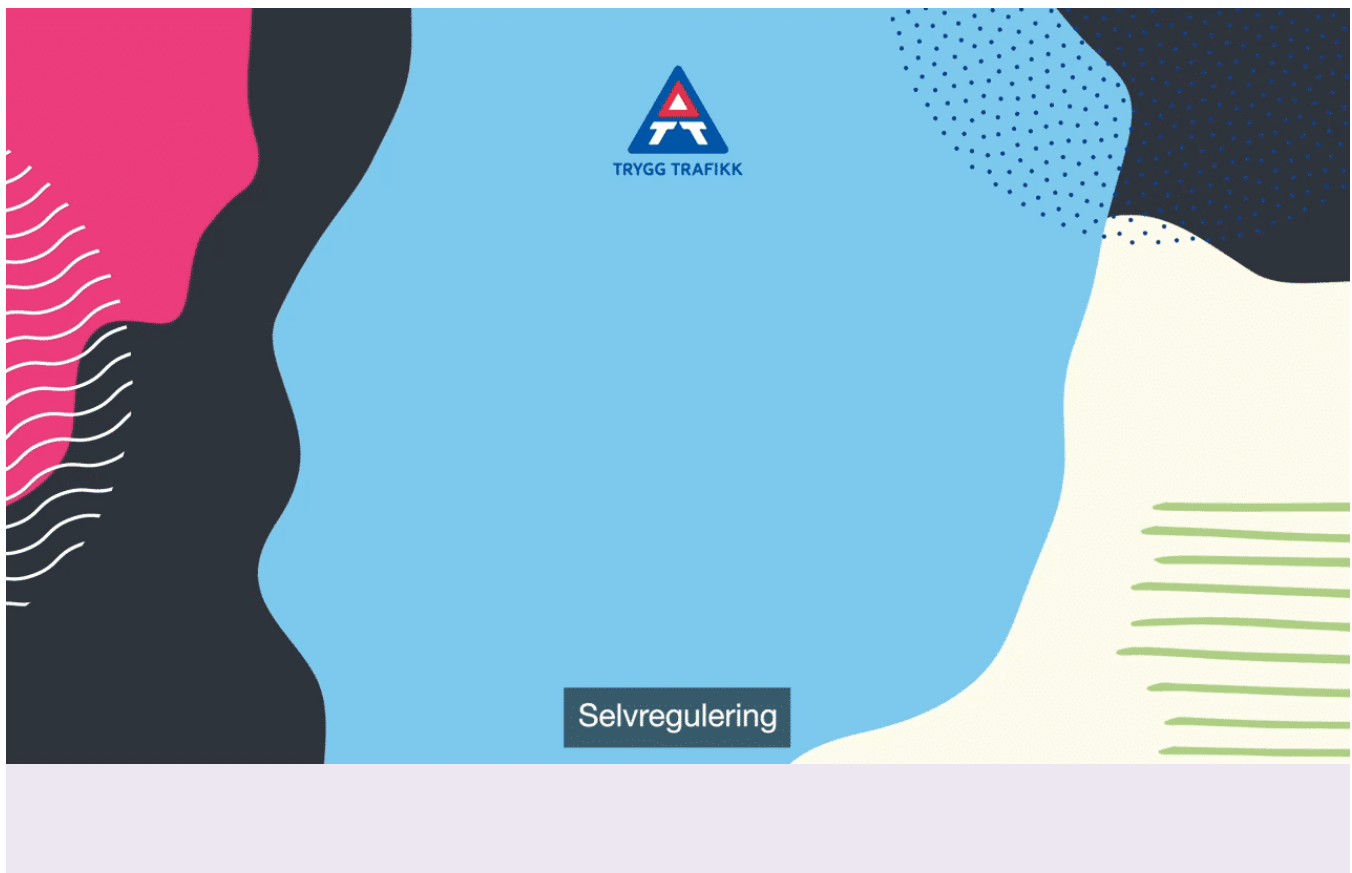
3. Adapsjon og trafikk

Å planlegge god atferd er en av suksessfaktorene i adapsjonsprosessen (0:24).



4. Selvregulering

Slik tar du styringen! (0:36)



5. Jernteppe

Jernteppe - "Trolig ble *få jernteppe* først brukt av skuespillere om det å glemme replikkene sine, men utover i 1960- og 70-årene kom det i mer generelt bruk om det å glemme noe brått. Selve ordet er likevel eldre. Fra først av var et jernteppe en brannsikker skillevegg av jern til å senke ned mellom scenen og salen i et teater i tilfelle brann". (0:30)

(Kilde: Språkrådet. (2021, 7. november) «Jernteppe» eller «hjerneteppe»?
<https://www.sprakradet.no/Vi-og-vart/hva-skjer/Aktuelt-ord/Jernteppe-eller-hjerneteppe/>)



6. Dette er trekkene for impulsiv risikofylt atferd

Som ungdommer er vi også mer utsatt for gruppepress og impulsiv atferd (0:39).



7. Modning, ubalanse mellom emosjoner og tenkning

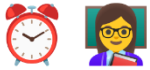
Hva skjer med hjernen i ungdomstiden? (0:36)



8. Menn og kvinners risikoatferd og -villighet

Ungdommer er mer utsatt for gruppepress, også i risikofylte situasjoner (0:39).





35-45 minutters E-kurs om rus og trafikk



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Vil du lære mer om rus og risiko?

Ung i trafikken har laget et interessant e-kurs som heter «Rus i trafikken». Kurset tar 35–45 minutter.

Hva går kurset ut på?

Rus er fortsatt en av de viktigste årsakene til at det skjer trafikkulykker i Norge, og nesten hver fjerde dødsulykke skyldes rus. Det ønsker vi i Ung i trafikken å gjøre noe med, og har derfor utarbeidet et eget undervisningsopplegg om rus i trafikken.

Kurset er spesielt relevant for deg som holder på å ta lappen, men er like nyttig for alle andre trafikanter. Det er helt gratis, og varigheten er på 35-45 minutter. Du kan ta hele kurset eller bare de delene du ønsker.

Gå til e-kurset Rus i trafikken på Ung i trafikken

[GÅ TIL E-KURS](#)



Brettspill om trafikk



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Nedlastbare brettspill - utfordre og lær!

Her finner du spill som kan brukes i klasserommet. Spillene er tilrettelagt for valgfaget trafikk og trafikalt grunnkurs. PowerPoint-filene (.PPTX) kan enkelt redigeres, og tilpasses andre fag og temaer.

Bruk veiledende regler, eller lag egne. Flere av spillene er inspirert av delingsinnhold fra Kittys oppgaver.

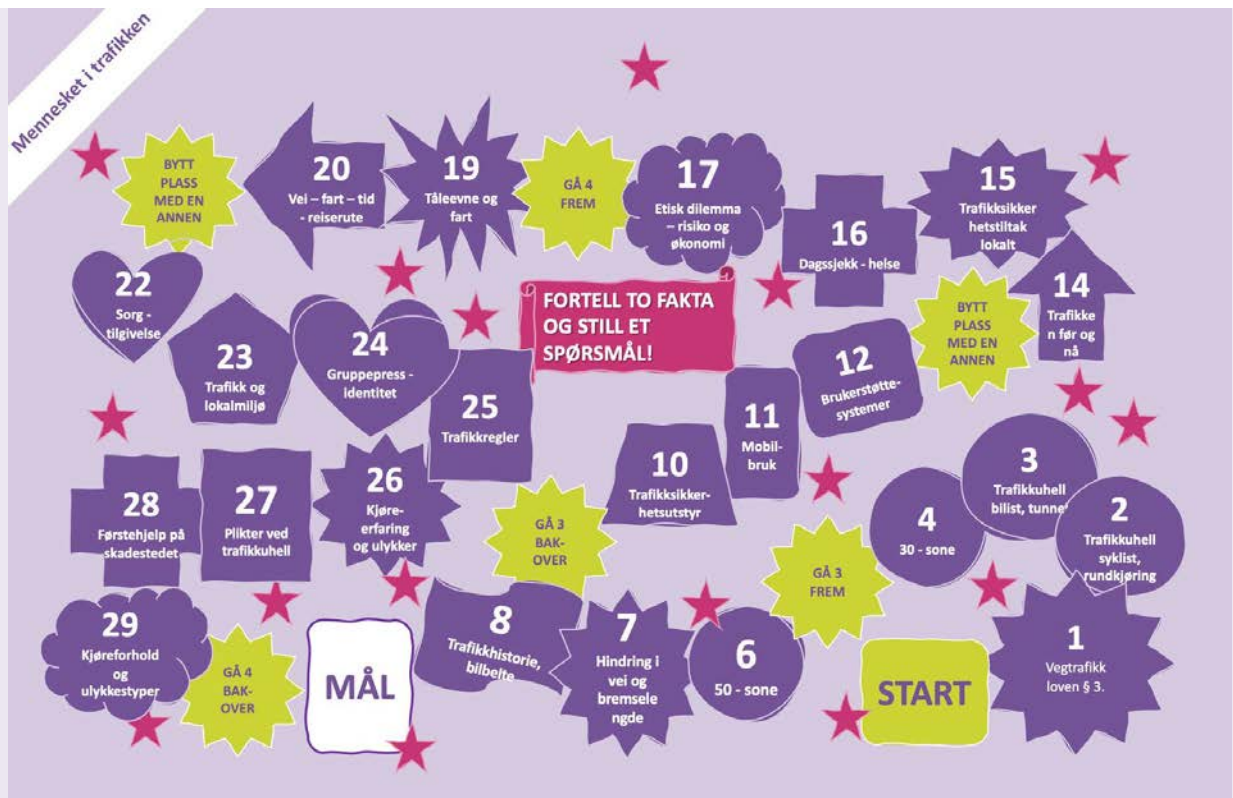
4

Road safety – How do you get around, 2–5 players, 1 dice

i Tips! Bruk spørreordene *hva, hvem, hvor, hvorfor, når, hvordan* for å lage svar til egne fakta, scenarioer eller spørsmål til gruppen/motstanderne.

1. Mennesket i trafikken, 2–5 deltakere

Bli kjent med risikoer, regler og lover i trafikken som påvirker oss. Forklar med scenarioer knyttet til temaet i spillefeltet du lander på.



Her ser du en illustrasjon av brettspillet. Last ned og skriv det ut i A3 for best kvalitet. Redigerbare temaord. Inspirasjon: Kittys hjemmesider.

Last ned redigerbar fil (PowerPoint)



Underveis_Mennesket-i-trafikken_brettspill_2022.pptx

584.8 KB



Last ned PDF-fil



Underveis_Mennesket-i-trafikken_brettspill_2022.pdf

322.8 KB



2. Trafikk og kompetanse, 2-5 deltakere

Forklar trafikk-fakta knyttet til temaene i spillet. Her finner du temaer om førstehjelp, plikter og lover, førerkort og skilt, gruppepress, fart, kjøreforhold osv.



Her ser du en illustrasjon av brettspillet. Last ned og skriv det ut i A3 for best kvalitet. Redigerbare temaord. Inspirasjon: Kittys

Last ned redigerbar fil (PowerPoint)



Underveis_Trafikkompetanse_brettspill_2022.pptx

590.5 KB



Last ned PDF-fil



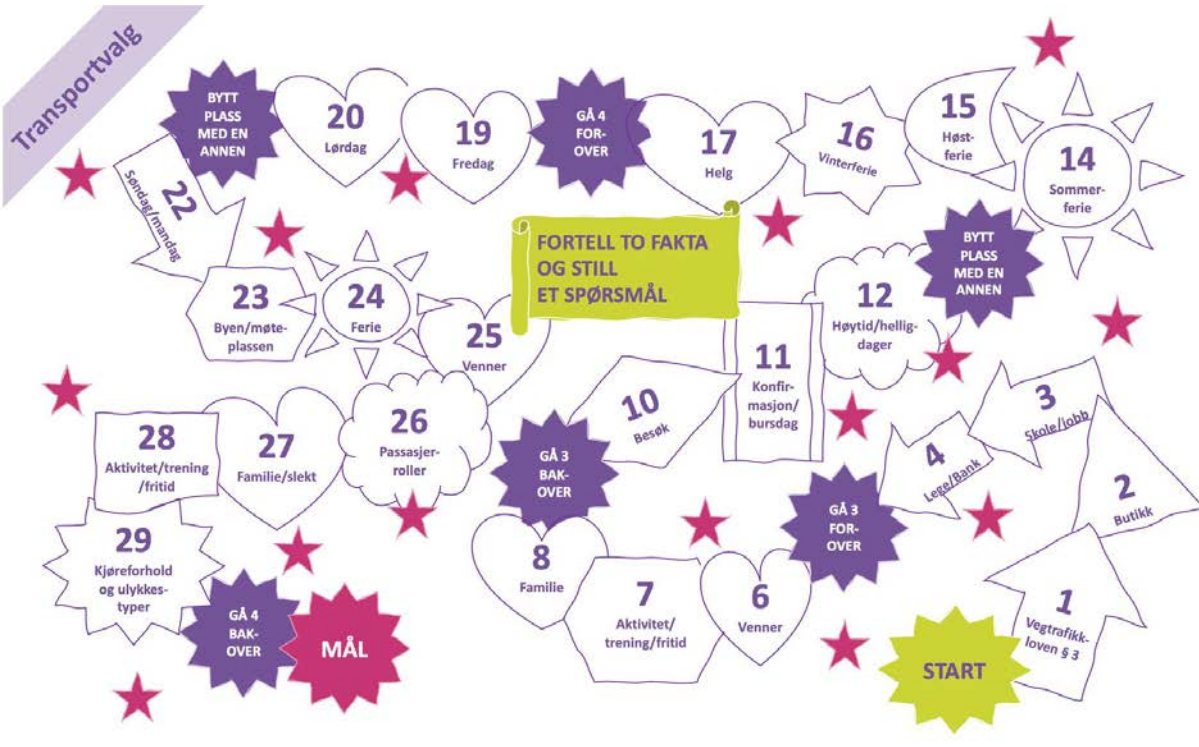
Underveis_Trafikkompetanse_brettspill_2022.pdf

262.8 KB



3. Transportvalg – Vurder reiseruter, 2–5 deltakere

Hvordan kommer du deg til og fra de du besøker? Mørkt, lyst, glatt, tørt? Trøtt, opplagt? Kjører, går eller sykler du? Er du passasjer eller sjåfør? Bruk fantasien og vurder reiseruten!



Her ser du en illustrasjon av brettspillet. Last ned og skriv det ut i A3 for best kvalitet. Redigerbare temaord. Inspirasjon: Kittys hjemmesider.

Last ned redigerbar fil (PowerPoint)



Underveis_Transportvalg_brettspill_2022.pptx
583.7 KB



Last ned PDF-fil



Underveis_Transportvalg_brettspill_2022.pdf

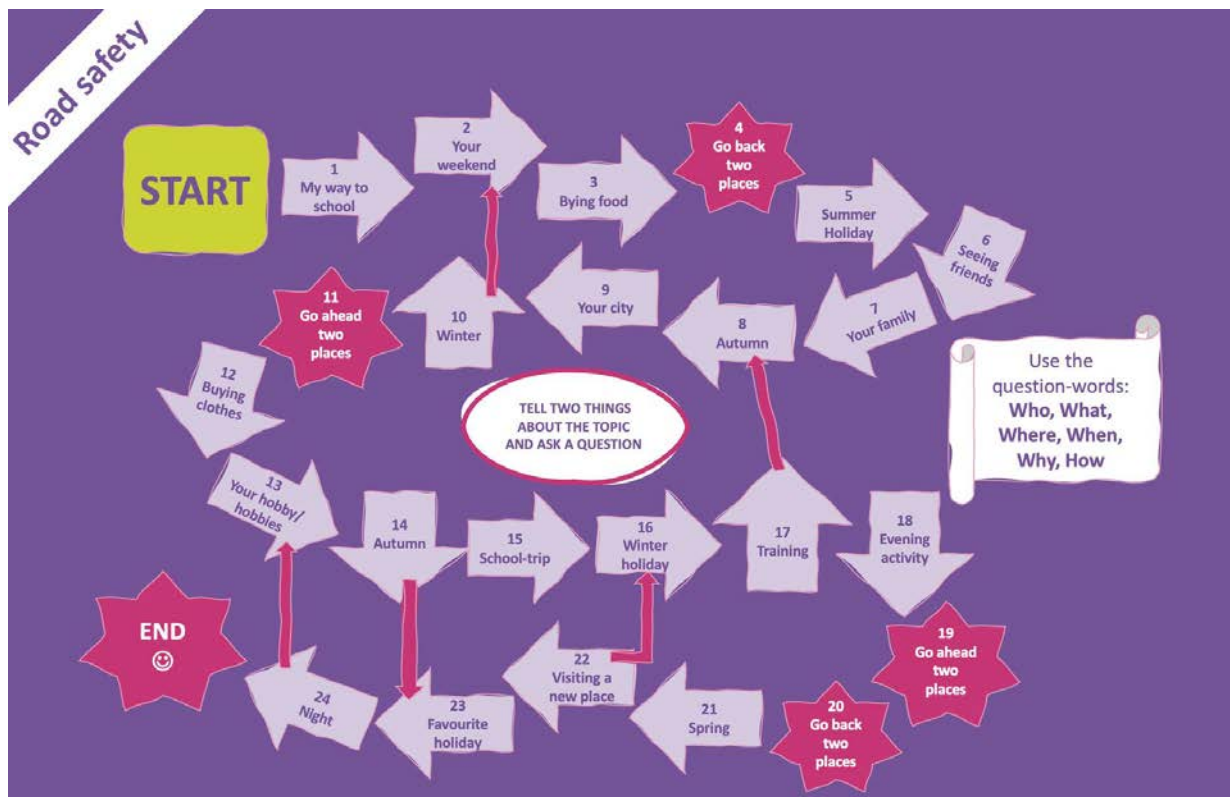
277.8 KB



4. Road safety – Between destinations, 2–5 players

How do you get around? Throw the dice and explain how you get around safely. Then ask a question to the group or opponent!

Tip: Use the question words *who, what, where, when, why, how*.



Here you can see an illustration of the board game. Download and print (preferably size: A3).

Download editable file (PowerPoint)

	Underveis_Road-safety_brettspill_2022.pptx 564.9 KB	
---	---	---

Download PDF-file

	Underveis_Road-safety_brettspill_2022.pdf 268.3 KB	
---	--	---



Kollisjons- og bremselengdekalkulatorer



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK

Nedlastbare kollisjons- og bremselengdekalkulatorer

I kalkulatorene finner du gode veiledninger og målforslag, faktabokser, tekstforklaringer til bilder og eksempelfilmer. Last ned og kom i gang!



Foto: Åsmund J. Sletten

Bremselengdekalkulatorer

Hvor lang tid tar det å bremse? Hva har føret å si? Vi ser nærmere på reaksjonstid, bremselengde og stopplengder. Les oppdragene, og bruk de fire kalkulatorene til å finne bremselengder, stopplengder, reaksjonstid og avstand til hindringer.



Oppgavesett_ Bremselengdekalkulatorer.xlsx

14 MB



Kollisjonskalkulatorer

Kollisjonskalkulatoren viser hvordan et objekt, for eksempel, et menneske, har mye større kraft i bevegelse enn om det var i ro, og at denne energien er avhengig av farten. Det følger eksempler og oppgaver som vil vise tallene i en litt mer praktisk sammenheng.

Last ned kollisjonskalkulatorer



Oppgavesett_ Kollisjonskalkulatorer.xlsx

4.2 MB



Redd katten

Klarer du å stoppe i tide til å redde katten? Last ned Redd katten og finn løsningsordet.



Konkurranse_ Redd-katten.xlsx

8 MB



Redd gutten

Klarer du å stoppe i tide til å redde gutten? Last ned Redd gutten og finn løsningsordet.



Konkurranse_ Redd gutten.xlsx

8 MB



Ferdig!



UNDERVEIS - TRYGG TRAFIKK



Nå er du underveis! 🧡

Trafikken stopper ikke, og risikofaktorene er noe vi må lære om hele livet, for nye trafikanter kommer til, og trafikkbildet endrer seg gjennom tidene.

Gi oss din tilbakemelding!

Vi setter alltid pris på tilbakemeldinger på den digitale læreboken.
Kontakt oss på e-post.

[SEND OSS EN E-POST](#)