

Barn rör sig klokt



Rörliga lässtunder!

Denna guide är avsedd för dagvårdsplatser och klubbar. Den ger mest nytta till förskolepedagoger som engagerar barn och deras föräldrar i att fundera över sina dagliga resval. Guiden innehåller en anvisning för utarbetandet av dagvårdsplatsens mobilitetsplan och praktiska tips för trafikfostran för barn.

Vad är en mobilitetsplan?

Med hjälp av mobilitetsplanen blir en säker, motionsinriktad och ekologisk rörlighet lätt och attraktivt. Mobilitetsplanen utarbetas enligt principen för fortlöpande förbättring, dvs. genom undersökning, planering, handling och bedömning. Pedagogerna, barnen och barnens vårdnadshavare deltar i arbetet.

Varför planera mobilitet?

Människan lär sig att röra på sig redan som liten. Hurdana modeller barnet får påverkar varje dag långt in i framtiden. De sätt på vilka man rör sig inverkar på hälsan, säkerheten och miljön. När man får röra sig ens en bit på egna ben till dagvårdsplatsen tillsammans med en trygg vuxen blir man duktigare och lär sig att röra sig i trafiken. Genom upprepning blir den lilla klubbmedlemmen en erfaren medtrafikanter tills det är dags att börja promenera, cykla och använda kollektivtrafik på egen hand. Klok mobilitet främjar också säkerheten: ju mindre biltrafik i närheten av vårdplatsen desto bättre är trafikmiljöns säkerhet.

Lämna tillsammans ett miljövänligt avtryck i arv till de kommande generationerna. Trafiken är den näst största källan för koldioxidutsläpp i Finland, och dess andel av energiförbrukningen är cirka en femtedel. Användning av kollektivtrafik producerar betydligt mindre utsläpp än användning av egen bil. Du kan på riktigt förbättra världen genom att promenera och cykla. Och det kostar nästan ingenting.

DEL 1 Mobilitetsplan

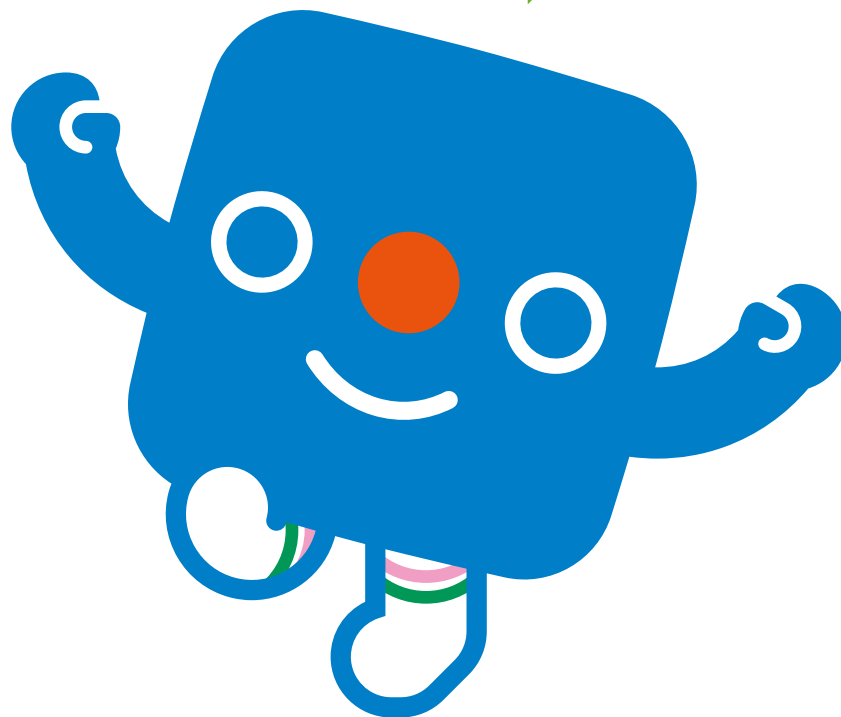
1. Vad vill vi uppnå?

- Vi vill att barnen ska lära känna sin närmiljö bättre.
- Vi vill att barnen får trevlig daglig motion till fots och på cykel.
- Vi vill utveckla och stärka de motoriska färdigheterna.
- Vi vill öka barnens trafikkompetens.
- Vi vill minska på utsläppen.
- Vi vill ha vettigare bilism.
- Vi vill även upplysa föräldrar om vettiga sätt att röra sig på.
- Vi vill öka säkerheten för barn i rörelse.
- Vi vill stärka barnens självförtroende.
- Vi vill förbättra personalens välbefinnande.
- Vi vill...

Preliminärt mål:

Ange här den viktigaste aspekten som främjar klok rörlighet och som ni vill uppnå under denna verksamhetsperiod.

Det här är
så rörande!



2. Vem hör till aktionsgruppen?

Inrätta en aktionsgrupp som bär huvudansvaret för mobilitetsplanen. Utöver personalen är det bra att involvera intresserade föräldrar i aktionsgruppen.

Fundera alltid också över barnens deltagande i uppgifterna.

Med tanke på extra hjälp och nya perspektiv är det bra att stå i kontakt med åtminstone dessa parter: föräldraföreningen, den lokala invånarföreningen, övriga aktörer i fastigheten eller grannskapet och till exempel kommunens trafikplanerare.

Tips:

Ni kan göra anteckningar i detta häfte. Arbetet resulterar i en mobilitetsplan som borde gå att kombinera med andra årliga planer.

Aktionsgrupp:

.....

Huvudskrivare:

Var och hur ofta aktionsgruppen sammanträder:

.....

Aktionsgruppens stadgar:

.....

.....

3. Resan från hemmet till dagvården/klubben: hurdan är vägen och hur avverkas den?

Ta del av nuläget för rörligheten genom att fråga och undersöka.

3.1 Frågor till dagvårdsplatsens eller klubbens chefer och andra ansvariga

1. Kan mobilitetsplanen kombineras med andra befintliga planer, såsom säkerhetsplanen, verksamhetsplanen, planerna för främjande av motion eller hållbar utveckling och Grön Flagg -verksamheten.

2. När har anvisningarna för utfärder/säkerhet senast uppdaterats? Stöder anvisningarna en hållbar rörlighet?

3. Har ni regler eller anvisningar för personalens arbetsresor och hurdana är de i så fall?

4. Kan personalen duscha sig efter en motionsinriktad arbetsresa?

5. Kan kläder och utrustning för arbetsresor torkas och förvaras i sociala utrymmen?

6. Stöds användningen av kollektivtrafik med personalbiljetter som anställningsförmån?

.....

7. Hur många har tillgång till denna förmån?

.....

8. Vilka forskaffningsmedel har ni för utfärder med barnen och för hur många barn? Låt barnen hjälpa till i räknandet

- a. barncyklarst
- b. sparkcyklar..... st
- c. sparkbrädenst
- d. pulkor st
- e. bärrycksäckar st
- f. innehavarkort för personalen st
- g. innehavarkort för över 7 år gamla barn st
- h. övrigt, vad?

9. Ger ni anvisningar till föräldrar angående rörlighet och eskort?
Till exempel brev, vasu-samtal, föräldramöten.

.....

10. Uppmuntrar ni till att promenera, cykla och använda kollektivtrafik med hjälp av kommunikation eller kampanjer?
Till exempel meddelanden, tävlingar, bilfri dag, motionsvecka, ekologisk stödverksamhet.

.....

11. När dessa meddelanden även far- och morföräldrar eller andra personer som regelbundet hämtar barnen?

.....

Har anvisningarna och rekommendationerna även blivit kända för barnen?

.....



3.2 Kartlägg gården

Rita eller skriv ut en karta över huset och omgivningen. Undersök gården i smågrupper. Ange läget för åtminstone följande objekt på listan nedan samt deras antal, tillräcklighet, skydd mot vädret, förbindelsernas ändamålsenlighet, säkerhetsrisker och övriga observationer. Foga kartan till denna sida eller slutet av planen. Anteckningar kan också göras nedan.

Kartlägg åtminstone följande:

- Avlämningsplatser för bilar
- Parkeringsplatser för bilar
- Avlämningsplatser för cyklar
- Cykelställningar för personalen
- Cykelställningar för barnen
- Platser för barnvagnar, släp till cyklar och pulkor för heldagsförvar
- Motionsredskap: sparkbräden, sparkcyklar och området för dem
- Övriga transporter: mat, post etc.

3.3 Mobilitetsenkät till föräldrar

Fråga alla vårdnadshavare om hur de brukar röra sig. Genomför enkäten på nytt till exempel efter ett år, så får ni värdefull uppföljande information. Utnyttja våra färdiga avgiftsfria enkäter:

A) Elektronisk enkät:

- Beställ länken per e-post: **yrityspalvelut@hsl.fi**.
- Skicka länken till enkäten med ett följebrev till barnens vårdnadshavare per e-post eller på annat sätt. En mall för följebrevet finns på denna sida.
- Två veckor efter att tiden för enkäten gått ut får ni enkätresultaten från HRT per e-post.

B) Pappersenkät:

- Skriv ut enkätblanketterna på **<http://www.hsl.fi/sv/laroanstalter>**
- Dela ut blanketterna och följebreven till alla vårdnadshavare
- Gör en sammanfattning av svaren och foga den till denna plan.

Mall för följebrev:

Hej vårdnadshavare!

Vi utreder hur ni rör er mellan hemmet och dagiset/klubben för att utarbeta en mobilitetsplan för dagiset/klubben. Målet är utveckla smidigare, säkrare och mer ekologiska resor mellan hemmet och dagiset/klubben i samarbete med föräldrarna.

Svaren behandlas så att enskilda individers svar inte kan urskiljas ur resultaten. När enkäten och planen är klara informerar vi hemmen om resultaten. Svara gärna på enkäten före utgången av X.X.20XX.
Tack!

Med vänlig hälsning, Fartis

Ps. I tillämpliga delar kan man också fylla i enkäten tillsammans med barn och samtidigt diskutera frågor om rörlighet.

4. Tolkning av resultaten och precisering av målen

Nu har ni tillgång till undersökningsresultat, fint! Det är dags att tillsammans se över om rörligheten mellan dagiset eller klubben och hemmet är optimal. Avslöjar resultaten något som borde förbättras? Diskutera frågan med hjälp av frågorna nedan. Gör anteckningar och foga gårdskartläggningen och enkätresultaten till planen.

1. Hur ser läget för rörligheten ut och vilken är fördelningen mellan olika färdstätt i dag?

.....

2. Hur stöder reglerna och anvisningarna en klok rörlighet?

.....

3. Hur stöder gårdsarrangemangen en klok rörlighet?

.....

4. Vad annat framkom av enkätresultaten?

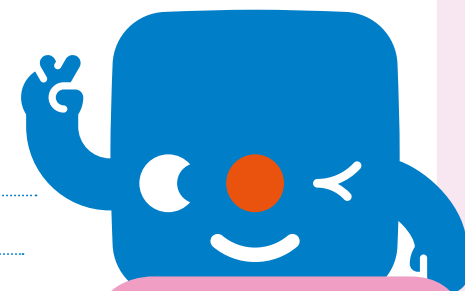
.....

5. Vad vill ni vidareutveckla, dvs. gäller det ursprungliga målet fortfarande?

.....

6. Hur mäter ni uppnåendet av målen?

.....



Klok rörlighet=
miljövänligt
säkert
smidigt
hälsosamt
ekonomiskt

5. Hur uppnås målet?

Målet är nu klart. Det är dags att gå från ord till handling. Skriv ner er gemensamma plan för främjande av klok rörlighet. Det är fint om ni kan engagera hela dagispersonalen och föräldrarna i verksamheten!

Vad ska vi göra?	Vilka resultat uppnås?	Preciserad plan:	När?	Vem/vilka?

6. Hur ordnas kommunikationen?

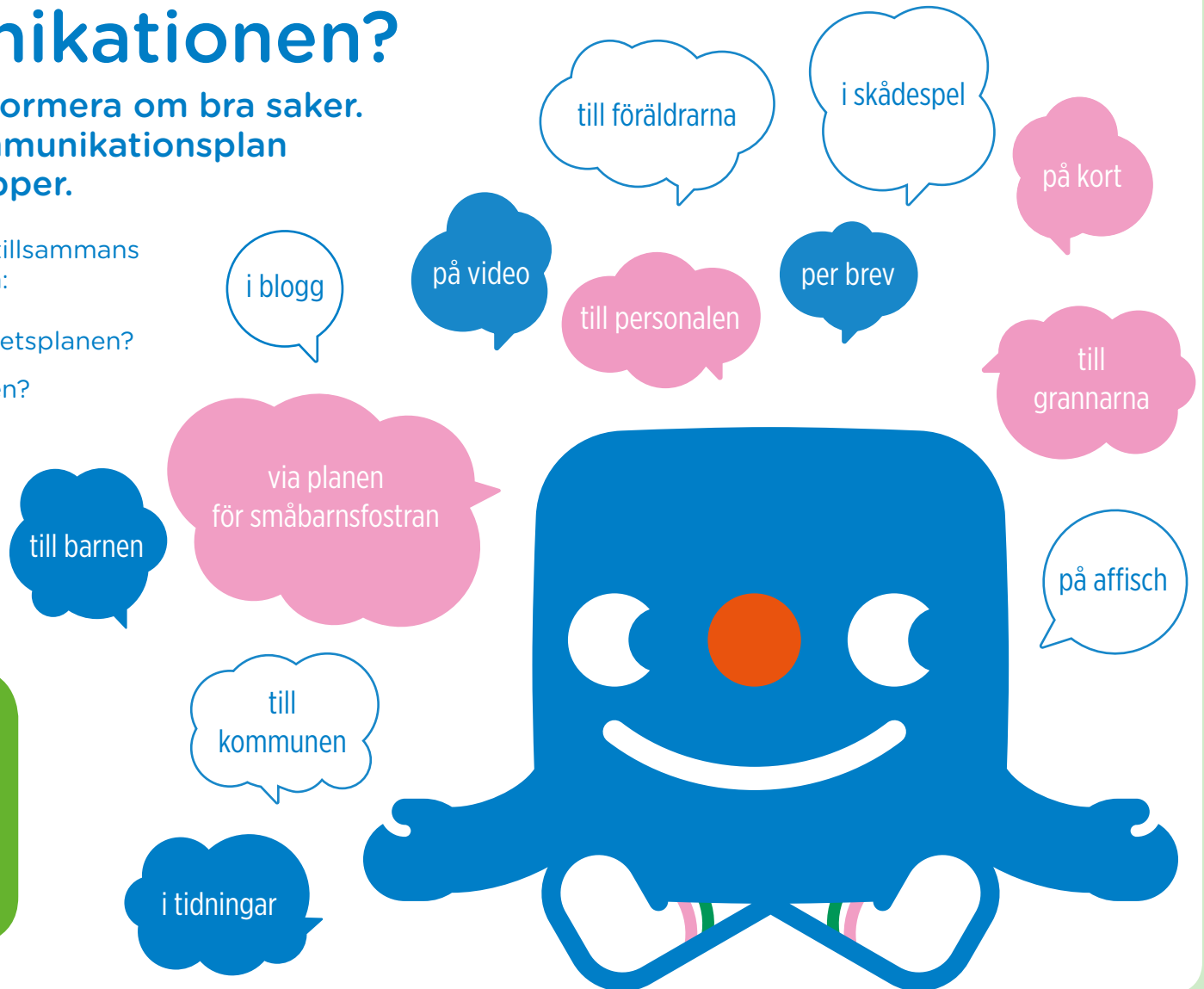
Det är bra att informera om bra saker.
Utarbeta en kommunikationsplan
för olika målgrupper.

Diskutera och planera tillsammans
hur ni vill informera om:

1. Startandet av mobilitetsplanen?
2. Resultaten av enkäten?
3. Vilka förbättringar
ni gör och hur?

Tips:

Lägg till också dessa
idéer i tabellen över
verksamhetsplanen
på föregående sida!



7. Överblick över det som åstadkommits och med kursen framåt

En version av planen är nu klar. Det är dags att bedöma resultaten av planeringen.

1. Hur lyckades planeringen?

.....

2. Vad skulle vi göra annorlunda?

.....

.....

3. Vad blev ogjort?

.....

.....

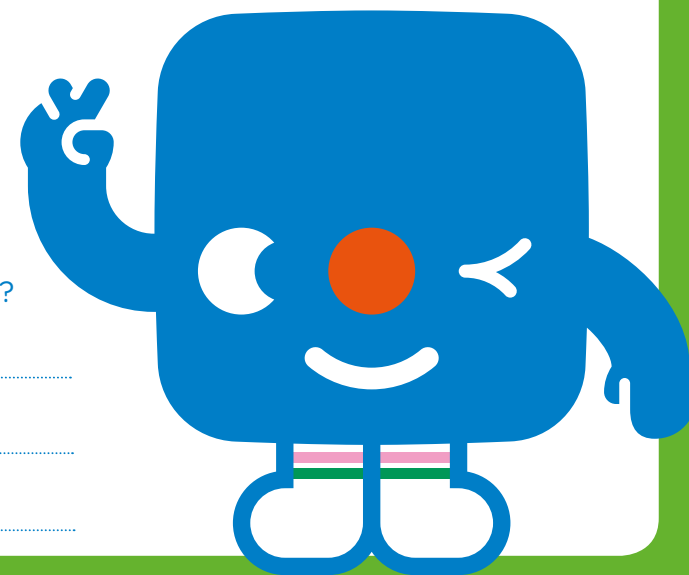
4. När börjar arbetet med följande plan och vilka är dess preliminära mål?

.....

.....

.....

Det finns ännu saker som kan förbättras!



DEL II Uppgifter och aktiviteter:



1. En klok uppdatering!

Gå igenom säkerhets- och utfärdsanvisningarna med tanke på klok rörlighet.

Beaktar dagisets/klubbens säkerhets- och utfärdsanvisningar betydelsen av klok rörlighet? Vilka färdsätt rekommenderas i anvisningarna? Uppdatera anvisningarna vid behov.

2. Så här kommer och går vi.

Utarbeta regler för hur föräldrarna ska hämta barnen.

Beakta alla färdsätt.

- Vilket är det mest rekommenderade färdsättet för dem som bor nära? Varför?
- Är det tryggt och tillåtet att backa på parkeringsplatsen? Finns det områden där det är förbjudet att backa bilen?
- Var förvaras barnens fortskaffnings- och transportmedel under dagen? Vad gör vi om saker blivit kvar på utomhusförvaringsplatsen efter dagen?
- Hur tar man sig till er med kollektivtrafik? Var finns till exempel närmaste busshållplats eller tågstation?
- Om meddelandet är elektroniskt kan ni lägga till länkar till hållplatstidtabeller eller Reseplaneraren på HRT:s webbplats.

**Välkommen till Fartis!
Så här kommer och går vi.**

Vi rekommenderar att ni kommer till fots eller på cykel om ni bor på lagom avstånd. Under dagen strävar vi dock efter att motionera med barnen, men detta är inte nog. Resorna mellan hemmet och dagiset är en bra möjlighet att öka på motionen till närmare den rekommenderade tiden på tre timmar. Det kan ta lite längre tid än bilskjuts men ger barnet en hel del fördelar. Dessutom minskar trafiken i närheten av Fartis och barnet lär sig att röra sig tryggt i trafiken tillsammans med en vuxen. Våra värderingar omfattar också främjande av hållbar utveckling. I praktiken innebär detta att vi bland annat uppmuntrar till ekologisk rörlighet.

Det går också bra att ta bussen till oss. Den närmaste busshållplatsen är Plättvägens hållplats vid Syltvägen. Bussen går med 15 minuters intervall till tågstationen och centrum.

Ni kan lämna barnvagnar, pulkor och andra färdmedel i förvar under tak bakom utomhusförrådet. Om ni vill förvara till exempel säkerhetssäten inomhus under dagen kan ni vända er till oss. Om ni kommer med bil kan ni stanna på den märkta parkeringsplatsen. Bilar får inte parkeras framför porten eller på trottoaren ens för en kort tid, eftersom detta orsakar fara och olägenheter för fotgängare och cyklister. Stäng av motorn medan du följer barnet till dagiset.

Med vänlig hälsning,
Personalen på Fartis och föräldraföreningen

3. Smart arbetspendling.

Arbetsreseräknare.

Det lönar sig att starta främjandet av smart arbetspendling genom att kartlägga den nuvarande situationen. Med hjälp av Arbetsreseräknaren får ni konkreta uppgifter om arbetstagarnas resor till och från arbetet samt om åtgärder som hjälper till att resorna blir mer hållbara. Arbetsreseräknare ger information om koldioxidutsläpp som personalens arbetspendling genererar, om den nuvarande fördelningen mellan olika färdssätt samt om dess ändringspotential.

Mera information: www.hsl.fi/sv/arbetsgivare/arbetsreseraknare

4. ”Hoppa på!”!

Inomhuslekar med trafik som tema.

- Vilket färdssätt? Föreställ turvis olika fordon och färdssätt: uppgiften för de andra är att gissa vilket färdssätt det handlar om.
- Lek buss eller spårvagn:
 - Placera stolar på samma sätt som i en buss/spårvagn.
 - Besluta om rutten och ändhållplatsen.
 - Får man ta in hundar och katter i bussen/spårvagnen? Var är deras plats?
 - Rita olika slags resebiljetter och -kort. Vem kontrollerar dem?
 - Byt chaufför ibland.



5. Resa med kollektivtrafik!

Planera och gör en resa med kollektivtrafik.

Det bästa sättet att bekanta sig med kollektivtrafik är att göra en resa. Åk buss till biblioteket, metro till en park, spårvagn runt på stan, närtåg till ett museum eller färja till en ö. Destinationen väljer ni själva enligt den tid som ni har till ert förfogande. Ni kan komma överens om ett besök till en förälders arbetsplats eller till ett servicehus för äldre. Planeringen och väntan är halva resan: involvera barnen i planeringen och kom överens om reglerna på resan på förhand.

Tidtabeller och rutter: www.reittiopas.fi/sv

Promenad- och cykelrutter: pk.reittiopas.fi/sv

6. Lådlek

Gör en utfärd med lådcyklar.

På en lådcykel, dvs. lastcykel, kan även de minsta följa med på utfärder i näromgivningen. Växla mellan promenad- och cykelturer om alla inte ryms i lådan.

7. Hitta trafikmärken!

- Promenera tillsammans 1.

- Hitta olika trafikmärken och diskutera vad de betyder.
- Efteråt inomhus: rita eller färglägg trafikmärken.
- Hitta på egna trafikmärken.
Till exempel skyddsväg för igelkottar eller tillåtet att pussas.



8. Olika slags trafikanter?

- Promenera tillsammans 2.

Anteckna hurdana trafikanter ni ser från gården eller på en promenad tillsammans. Hur många fotgängare? Hur många cyklister? Hur många hundar? Hur många joggare? Hur många sparkbrädor? Hur många kenguruhoppare? Hur många mopeder? Hur många bussar, spårvagnar, flygplan, helikoptrar? Hur många småbilar? Kan någon se en brandbil?

9. Ta ett foto!

- Promenera tillsammans 3.

Utrustning: kamera eller surfplatta.

- Var och en tar ett foto av ett trafikmärke, en skyddsväg, ett besvärligt ställe eller ett annat intressant objekt.
- Titta senare på fotona tillsammans. Fotograferna berättar varför de ville ta fotona. Diskutera bilderna tillsammans. Diskutera till exempel vad ett trafikmärke betyder eller varför det är viktigt att det finns en skyddsväg på ett visst ställe.

10. Fantastiskt fynd!

Testa reflexer genom att leka kurragömma. Planera och gör en resa med kollektivtrafik.

- Göm reflexer på olika ställen på gården när det är mörkt och försök hitta dem med hjälp av ficklampor.
- Inomhus kan man försöka hitta mjukisleksaker i ett mörklagt rum. Endast en del av leksakerna har reflex.
- Be att barnen hämtar reflexbrickor hemifrån – samtidigt informeras hemmen om reflexbrickornas betydelse för trafiksäkerheten.

**Exempel på meddelande
till föräldrar:**

Hej!

Vi firar reflexvecka. Kan ni låna några reflexbrickor? Syftet med reflexveckan är att visa barnen hur mycket bättre man syns med reflex och visa detta för barnen på ett konkret och roligt sätt. Vi leker bland annat olika gömningslekar både inom- och utomhus. Vi behöver så många olika reflexbrickor som möjligt för veckan. Hämta dem gärna i en påse till Fartis om ni har sådana före utgången av X.X.20XX. Skriv också på påsen om ni vill ha dem tillbaka eller om de kan delas ut eller användas i lekar framöver.

Tack!

Med vänlig hälsning
Personalen på Fartis

**Smarta
syns!**



11. Sätt små hjul i rullning!

Ordna en cykelservicedag.

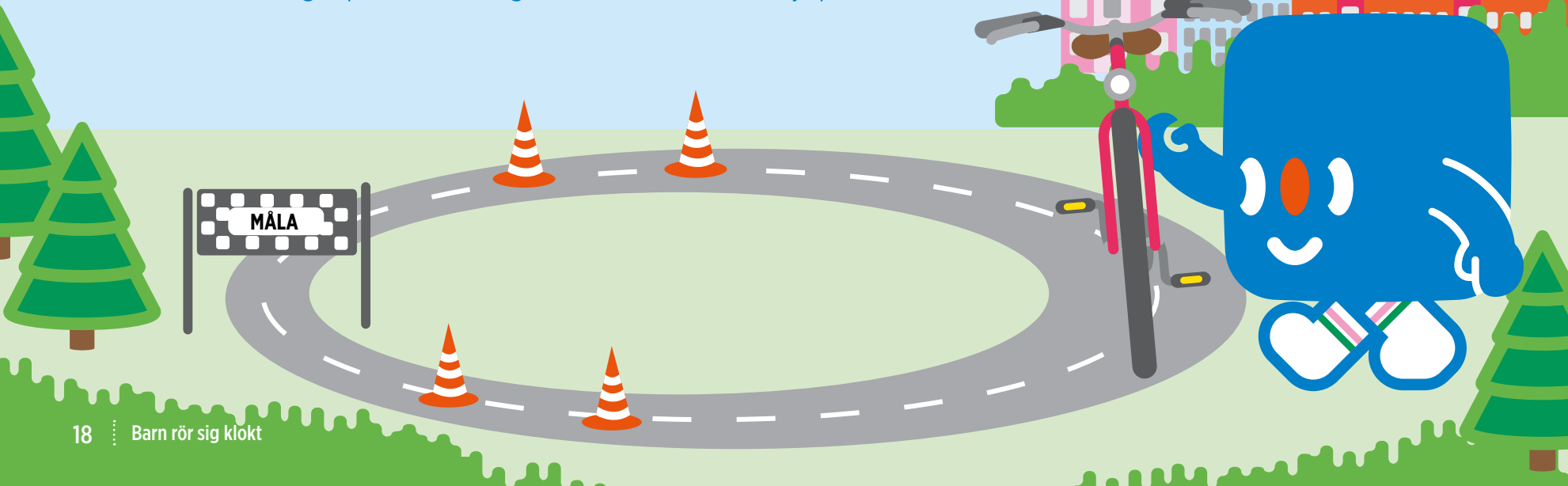
Ordna tillsammans med föräldraföreningen en cykelservicedag på dagisgården. Föräldrarna hämtar barnens cyklar eller sparkcyklar till daghemmet och servar dem tillsammans med barnen.

- Rengör cyklarna, olja kedjan och pumpa däcken. Kontrollera sadelhöjden.
- Ordna de verktyg och tillbehör som behövs, såsom vatten, miljömärkt rengöringsmedel, trasor, kedjeolja, redskap och pumpar.
- Serva också dagisets cyklar.
- Samtidigt kan ni ordna ett lopptorg för cykeltillbehör och en buffé.

12. Bancykling!

Bygg en cykelbana.

- Märk ut banan på gården eller ett fält i närheten till exempel med gatukrita, flaskfärger, mjöl eller plastkoner.
- Barnen får sedan köra runt banan med cyklar eller sparkcyklar.
- Ordna evenemanget på eftermiddagen och be föräldrarna hjälpa till!



13. Rörande spelsällskap!

Tillbehör: Surfplatta

- Instruera barnen i att turvis spela Trafikskyddets webbspel:
<http://turvapupu.net/sv.html>

14. Framtidens stad!

Rita en teckning tillsammans.

Hurdana fordon reser man med i framtiden? Var och en ritar ett eget hus och ett eget fordon. Namnge fordonen och diskutera hur de drivs. Diskutera tillsammans hur en renare och trivsammare stad ser ut. Häng upp alla teckningar på väggen så att de bildar ett verk och ta ett foto av verket som kan fogas nere på denna sida!



Mobilitetslänkar:

HRT

<http://www.hsl.fi/sv/laroanstalter>

Kollektivtrafikens rutter: <http://www.reittiopas.fi/sv>

Promenad- och cykelrutter: <http://pk.reittiopas.fi/sv>

Trafikskyddet

- Trafikfostran inom dagvård

<https://www.liikenneturva.fi/sv/larare/smabarnsfostran>

Cykelförbund

- Cykelfostran

<http://pyoraliitto.fi/pyorailykasvatus/> (på finska)

HRT Helsingforsregionens trafik ansvarar för ordnandet av kollektivtrafik och planeringen av trafiksystem i Helsingforsregionen. HRT främjar också klok mobilitet inom sitt verksamhetsområde. HRT:s medlemskommuner är Helsingfors, Esbo, Grankulla, Kervo, Kyrkslätt, Sibbo och Vanda.

www.hsl.fi/oppilaitoksille

12/2016



Rör oss alla

www.hsl.fi