








## BRUK AV TEMAENE I UNDERVISNING

*Konkurransen kan lett gjennomføres ved å registrere antall gående elever og antall reflekser samlet inn. Dere kan i tillegg velge å benytte temaene i ”Klar Ferdig Gå med Refleks” til undervisning:*

-  Geografi: Sydpolen og landene dere passerer på vei dit.
-  Global oppvarming og innvirkning på polområdene som miljøtema. Redusert CO2-utslipp ved redusert antall bilturer til skolen kan regnes ut ved hjelp av hjelpemidler dere finner på [www.miljolare.no](http://www.miljolare.no).
-  Gruppen kan ha egen konkurranse hvor dere finner de beste grunnene til og gå til skolen med refleks. Resultatet kan sendes til Klar Ferdig Gå med Refleks.
-  Gruppen kan som matematikktema regne ut hvor mange prosent av skoleveiturene deres som er blitt registrert i konkurransen.
-  I gymtimer og trafikkundervisning kan dere bruke elevenes skolevei som tema. Elevene kan for eksempel registrere farlige punkter på skoleveien sin, eller helseeffekter ved å gå og sykle.
-  Dere kan sette opp et skuespill, eller skrive en fortelling, om pingvinen som prøvde å gå fra Oslo til Sydpolen på to uker.
-  På nettsiden: [www.blisett.no](http://www.blisett.no) finner dere nyttig informasjon om refleks. Der er det tips til aktiviteter som kan øke refleksbruken. Det er lurt å bruke refleks, for da passer man på seg selv og helsen sin. Refleks redder liv.

*Lykke til, og vis hensyn i trafikken!*

OTU

OSLO TRAFIKKSIKKERHETSUTVALG

KLAR | GÅ!  
FERDIG | MED REFLEKS 



**VINN  
10.000  
KRONER!**

DELTA I GÅ- OG REFLEKS-KONKURRANSE:

**BLI MED OG GÅ TIL SYDPOLEN**



## KLAR FERDIG GÅ MED REFLEKS

”Klar ferdig gå med refleks” er en gåkonkurranse utarbeidet av Oslo kommune, Samferdselsetaten. Også i år samarbeider alle etatene som jobber med trafiksikkerhet i Oslo Trafiksikkerhetsutvalg (OTU) om å arrangere gåkonkurransen, Refleksjakten og Refleksdagen. Målet med konkurransen er at så mange barn som mulig går til skolen med refleks. La bilen stå, ut å gå! Med færre biler nær skolen blir det tryggere, og sammen bidrar vi til å redusere klimagassutslippene. Når vi går er det viktig å bli sett – husk alltid refleks, snart kommer høstmørket.

Konkurransen er en del av en større plan i Oslo kommune for å få ned antall elever som kjøres i privatbil til skolen. Konkurransen er ment å være holdningsskapende og vekke interesse for å gå og bruke refleks.

Tema for ”klar ferdig gå med refleks” er Sydpolen. Hvis alle barneskolebarn i Oslo går til skolen en dag har de tilbakelagt strekningen Oslo-Sydpolen tur/retur! Tenk om vi alle kan gå litt oftere, da vil vi sammen bidra til å få redusert klimagassene. Vi oppfordrer derfor alle skolebarn til å være med på ”Klar ferdig gå med refleks” i uke 36 og 37 for å se hvor langt vi kan gå i løpet av 2 uker!

Samlet resultat for alle skolene vil bli offentliggjort på våre nettsider.



## KONKURRANSEREGLER:

Alle grupper i 1.-7. årstrinn kan delta. Hver morgen i uke 36 og 37 starter gruppen dagen med å registrere hvor mange elever som har gått til skolen den dagen. Antall elever skrives ned på konkurranseplakaten. Barn som har gyldig fravær føres også opp. Dette gjør dere alle de 10 dagene konkurransen pågår. Til slutt summerer dere antall elever som har gått de 10 dagene. Det er denne summen, sammen med antall elever i gruppen, som skal leveres inn. I tillegg skriver dere på hvor mange reflekser gruppen har samlet inn under disse dagene.

De som sykler til skolen registreres også. Dette er like sunt og miljøvennlig som å gå. For å gjøre registreringen lettere, registreres det ikke hvordan elevene kommer seg hjem fra skolen.

Hvis noen elever bor over 3 kilometer fra skolen kan de delta ved å bli sluppet av minimum 500 meter fra skolen og gå resten av veien.

Hvis det er elever i gruppen som på grunn av store bevegelseshemninger (for eksempel sitter i rullestol) ikke kan delta, oppfordrer vi kontaktlærerne til å la denne eleven lage hurrarop eller heia-plakat til medelevene sine. For å opprettholde gruppens sjanse til å vinne, telles ikke disse elevene med når dere oppgir hvor mange elever det er i gruppen. Alle

elevene som er med på konkurransen får et diplom. For spørsmål om konkurransen send e-post til [mobilityoslo@sam.oslo.kommune.no](mailto:mobilityoslo@sam.oslo.kommune.no)

### DEN STORE REFLEKSJAKTEN.

Vi tror det ligger mange ubrukte reflekser rundt i de tusen hjem, og vi inviterer igjen elevene til å lete frem disse, slik at de kan brukes på nytt! Den Store Refleksjakten betyr at elevene leter fram nye og gamle reflekser hjemme, tar dem med på skolen og teller dem i klasserommet neste dag. Skolen sender resultatet inn sammen med resultatet på gåkonkurransen. Elevene tar så refleksene med hjem igjen og henger dem på yttertøyet til hele familien!

Vedlagt ligger en informasjon om refleksjakten for eventuell kopiering.

### LEVERING

Resultatene på konkurransene leveres ved å gå inn på:  
[www.mobilityoslo.no/skoler/gakonkurranse](http://www.mobilityoslo.no/skoler/gakonkurranse)  
eller svarslipp på plakaten

Siste frist for innlevering er **fredag 18. september**. Du skal kun registrere resultatene én gang. Vinnerne vil bli kontaktet på telefon, og resultatene publisert på våre nettsider.

### PREMIER

Konkurransen viser at alle kan bidra til et bedre miljø ved å gå til skolen så ofte de har mulighet. Det er derfor viktig å rose alle som deltar i konkurransen. Alle som deltar får et kjempefint diplom.

Den gruppen som har gått mest vinner 10.000,- som de kan bruke til hva de vil. Vi skal ha skriftlig beskjed om hva pengene går til. 8 andre grupper får 5.000,- hver. Hvis flere grupper i Oslo har vært like flinke til å gå, vil antall reflekser avgjøre hvem som vinner pengepremien.