

Følgevenn:

- En voksen person som følger to eller flere barn til og fra skolen.
- Dette kan praktiseres som en rullende ordning blant foreldre eller andre ressurspersoner i nærmiljøet. (f.eks pensjonister e.l).
- Fordelene ved en følgevennordning/ gåbuss er bl.a at travle foreldre kan følge så lite som en dag i uken i stedet for fem. Man opplever barna på en mer aktiv måte enn i baksetet på bilen. Og sist, men ikke minst, blir skoleveien tryggere å gå for barna.
- Følgevenn er en trygg, sikker og miljøvennlig måte å følge barna til og fra skolen på.
- Det aller viktigste uansett alder er at barna går til skolen. Å gå deler av veien er viktigere enn å ikke gå!

Følgevenn Oslo, følgegrupper for å få barn til å gå sammen, www.folgevenn.no



Linker til nyttige nettsider:

- Aktive skolebarn, samarbeid mellom Sosial- og helsedirektoratet, Statens vegvesen, Trygg Trafikk og Politiet. Mange gode eksempler på www.aktiveskolebarn.no
- Gåbuss fra Fredrikstad. www.gaabuss.no
- Stabekkprosjektet, Stabekk skole i samarbeid med Trygg Trafikk. www.stabekkskole.no
- 1 - 2 - 30, samarbeid mellom 8 departementer for å få folk i bevegelse. www.1-2-30.no
- Landslaget for fysisk fostring i skolen (LFF) har distansekort for å gå, sykle og gå på ski. www.lff.no
- Syklistenes landsforening, sykkelinformasjon for barn og voksne. www.slf.no
- I walk to school er en internasjonal bevegelse for å få flere barn til å gå til skolen. www.iwalktoschool.org
- Trygg Trafikk, trafiksikkerhet. www.tryggtrafikk.no
- Statens vegvesen, trafiksikkerhet. www.vegvesen.no
- Miljøagentene, barnas egen miljøside. www.miljoagentene.no
- Grønn Hverdag, miljøinformasjon i hverdagen. www.gronnhverdag.no
- Nettsted med informasjon om praktiske klimatiltak for hver og en. www.klimatiltak.no



Ut å gå, la bilen stå!



Trykket på papir av resirkulerte drikkekartonger - med støtte fra



Trafikksikkerhet:

- Tryggere skolevei
- Gå-/sykkelopplæring
- Refleks/vest
- Sykkelhjelm



Visste du at:

- refleksbruken har sunket drastisk de siste årene
- hver høst er det en egen refleksdag
- bare 15 av 202 som ble skadet i 2004 brukte hjelm
- en bil som kjører i 30 km/t trenger 13 meter stopplengde
- 43% av alle norske barn blir kjørt til skolen
- 66% av alle barn har mindre enn 2 km til skolen

Helse:

- Fysisk aktivitet
- Gir overskudd
- Sosialt og moro
- Mestringsglede



Visste du at:

- gå til skolen-dagen er 18.oktober
- veitrafikken er den viktigste årsaken til at folk er plaget av luftforurensning
- fysisk aktivitet er avgjørende for generell vekst og utvikling
- alle barn og unge bør være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag

**Kunnskap + ferdighet
= holdning**

Miljø:

- Færre biler - sparer energi
- Miljøvennlig - mindre forurensning
- Reduserer CO₂ utslipp
- Frisk luft



Visste du at:

- en firedel av Norges klimaforurensning kommer fra transport, bl.a fra biltrafikken
- det finnes en egen bilfri dag, den er 22. september
- mer enn halvparten av alle bilturer vi nordmenn kjører til daglig, er under fem kilometer lange

GRATIS TRENING – SKOLEVEI MED MENING: TA BEINA FATT!