



Katja Medija,
OŠ Jurija Vege

Usposabljanje za vožnjo s kolesom in kolesarski izpit na OŠ Jurija Vege

IZVLEČEK: Kolesarski izpit je pomembna prelomnica v učenčevem šolanju, saj mu omogoča samostojno vožnjo v prometu. Izpit učenci opravljajo v šoli, zato velik del odgovornosti poleg učenca in staršev nosi tudi šola. Učitelji učenca v 5. razredu usposabljaajo za opravljanje kolesarskega izpita ob teoretičnih vsebinah pri urah pouka, na spretnostnem in prometnem poligonu na neprometnih površinah in s praktično vožnjo s kolesom v prometu. V članku je predstavljen potek usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarski izpit na OŠ Jurija Vege. Na šoli potekata poleg kolesarskih izpitov še dve interesni dejavnosti v povezavi s kolesarjenjem – Varno na kolesu in Ambasadorji kolesarjenja, katerih namen je promocija kolesarjenja in ozaveščanje o varnosti v cestnem prometu.

Ključne besede: usposabljanje za vožnjo kolesa, kolesarski izpit, varno na kolesu, ambasadorji kolesarjenja

Cycling Training and Cycling Test at the Primary School Jurij Vega

Abstract: Cycling test is an important milestone in students' education that allows them to cycle independently in traffic. As students take this test at school, not only the students themselves and their parents but school as well assumes a large part of the responsibility. Teachers train students for the cycling test in the fifth grade by providing theoretical content in class, practical exercises where students practice their traffic cycling skills on a practicing track outside traffic as well as practical cycling in traffic. The article presents the process of cycling training and cycling test at the Primary School Jurij Vega. In addition to cycling tests, the school also offers two extra-curricular cycling activities – Safe Cycling and Cycling Ambassadors – with the purpose of promoting cycling and raising awareness of road traffic safety.

Keywords: cycling training, cycling test, safe cycling, cycling ambassadors

Uvod

Usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit izvajamo v 5. razredu osnovne šole. Izhodišče za izvajanje usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarski izpit je zapisano v dokumentu Koncept usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarski izpiti v osnovni šoli (Novak idr., 2016).

Kolesarski izpit je prvi izpit, ki ga lahko opravi učenec. Gre za prvi pravi dokument, ki učencu daje določeno samostojnost, pravico, da gre sam s kolesom v cestni promet ter tako prevzame odgovornost za varno sodelovanje in vključevanje v cestni



promet. Ko učenec uspešno opravi kolesarski izpit, pridobi kolesarsko izkaznico in z njo potrditev, da lahko samostojno vozi kolo v cestnem prometu. Odgovornost prevzamejo tudi učenčevi starši.

Ker je ta dogodek v otrokovem razvoju zelo pomemben, je potrebno, da ga na samostojno vožnjo v cestnem prometu dobro pripravimo v šoli. V šoli usposabljanju za vožnjo kolesa sledi kolesarski izpit. Sestavljen je iz teoretičnega dela, spretnostne vožnje kolesa na poligonu in vožnje kolesa v javnem cestnem prometu. Ob soglasju staršev/skrbnikov učenec najprej opravlja usposabljanje za vožnjo kolesa na teoretičnem delu, temu sledi reševanje izpitnih pol za teoretični del kolesarskega izpita, nato praktična vožnja na poligonu in še vožnja v javnem cestnem prometu (Novak idr., 2016).

Priprave učencev na usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit

Ko učence na začetku leta vprašamo, česa se najbolj razveselijo, ko pridejo v 5. razred, je poleg letne šole v naravi na Krku najpogostejši odgovor opravljanje kolesarskega izpita. Odgovor je znak, da je kolesarski izpit za učence zelo pomemben. Izvedba dejavnosti pa predstavlja velik izziv tudi učiteljem, ki izvajajo usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit, saj le-ta od učitelja zahteva veliko priprav, odgovornosti, znanja in tudi kreativnosti, saj k izpitu pristopajo učenci z različno stopnjo (pred)znanja – tako teoretičnega kot tudi praktičnega.

Kako na OŠ Jurija Vege poskrbimo, da učenci uspešno opravijo kolesarski izpit? Kolesarski izpit ni samo plod dela v 5. razredu. Z vsebinami o prometu se učenci seznanjajo pri rednem pouku in na dnevih dejavnosti že v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, kjer spoznavajo prometna sredstva, osnovne prometne znake in ravnanja v prometu, se vozijo s kolesi na neprometnih površinah.

Pomemben korak naredijo učenci v 4. razredu, ko izvajajo ure športa in dneve dejavnosti, na katerih učenci preizkusijo vožnjo s kolesom na spretnostnem poligonu in v dejavnostih, kjer razvijajo ravnotežje in spretnosti na kolesu na neprometnih površinah (igrišče, plato pred šolo). Najprej je pomembno, da se učenci zavedajo, da je kolo prevozno in prometno sredstvo, ki je prijazno do našega telesa, zdravja, počutja in narave. Z ogledom promocijskega posnetka Zakaj je kolesarjenje kul, ki so ga leta 2017 posneli učenci naše šole, jim želimo prikazati pozitivne učinke kolesarjenja in jih spodbuditi, da bi tudi po uspešno opravljenem kolesarskem izpitu čim več kolesarili (Promocijski video OŠ Jurija Vege Moravče, 2017). Kolesarjenje želimo spodbuditi tudi z različnimi akcijami. Učence in starše vabimo na vodene

kolesarske izlete in delavnice, skozi šolsko leto poteka akcija zbiranja kolesarskih kilometrov. Izbirali smo naj kolesarja in kolesarko razreda ter s simboličnimi nagradami nagradili učence z največ zbranimi kilometri.

Ker opažamo, da so učenci na kolesu različno spretni, se že jeseni pri urah športa učenci preizkusijo v spretnostnih vajah na spretnostnem poligonu. V zimskih mesecih pri pouku obravnavamo teoretične vsebine; to so prometna pravila, prometni znaki ter znanja, ki jih učenec potrebuje, da se uspešno vključi v praktično vožnjo na poligonu in v cestnem prometu. Razlago o prometnih pravilih, znakih in opremi podkrepimo s kvizi, ki so jih oblikovali učenci v preteklih letih po uspešno opravljenem kolesarskem izpitu. Vsako leto jih učenci še dopolnijo. Kviz, ki ga naredijo učenci, jim je bolj zanimiv, saj je napisan v njim razumljivejšem jeziku in je podkrepjen s fotografijami lokalnega okolja. Za pripravo in preverjanje uporabljamo portal Slovensko izobraževalno omrežje Kolesar. Učencem, ki težje usvojijo teoretično znanje, svetujemo uporabo didaktičnega materiala, ki so ga prav tako izdelali učenci v obliki igre spomin s prometnimi znaki. Ustvarili so tudi namizno igro z naslovom Opremi kolesarja in kolo ter računalniško igro Varno kolo.

Izkušnje z izvajanjem kolesarskega izpita

Na roditeljskem sestanku seznanimo starše z usposabljanjem za vožnjo kolesa in s kolesarskimi izpiti. Starši podajo pisno soglasje o vključitvi svojega otroka v usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit.

POŠTOVANI STARŠI!

Vaš otrok se bo v tem šolskem letu usposabljal za vožnjo kolesa in opravljal kolesarski izpit. Koncept z naslovom Usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit v osnovni šoli opredeljuje, da starši

podpišete SOGLASJE,

da se vaš otrok usposablja za vožnjo kolesa in opravlja kolesarski izpit na naslednjih področjih:

- ocenjevanje znanja pri reševanju izpitnih pol iz teoretičnega dela
- ocenjevanje praktične vožnje s kolesom na poligonu
- usposabljanje za vožnjo kolesa v cestnem prometu
- ocenjevanje praktične vožnje s kolesom v cestnem prometu.

Usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit se bo izvajalo v šoli. Izvajalci smo strokovni delavci.

SOGLASJE

S podpisom soglašam, da se moj otrok usposablja za vožnjo kolesa in opravlja kolesarski izpit na zgoraj omenjenih področjih:

IME: _____ PRIIMEK: _____

Podpis staršev:

Kraj in datum podpisa:

Slika 1: Obrazec za pisno soglasje staršev.

Seznamimo jih tudi z življenjsko pomembnostjo varnega kolesarjenja ter jih spodbudimo, da z otroki čim več kolesarijo in jim predstavljajo zgled, tako pri upoštevanju pravil kot nošenju čelade.

Ko učenci uspešno opravijo usposabljanje za vožnjo kolesa in teoretični del kolesarskega izpita, v zgodnjih pomladnih mesecih pripravimo usposabljanje za vožnjo kolesa na poligonu. Izvajamo ga v obliki tehniškega dne v obsegu 5 ur. Na šoli imamo kar dvajset koles, kar zelo olajša izvedbo dejavnosti. Učenci morajo imeti lastno čelado. Na šoli imamo tudi lastne pripomočke za postavitev obeh poligonov. Načrt poligona je na spletni strani Agencije za varnost prometa.

Na tehniškem dnevu nas obišče policistka, ki učence opozori na pomembnost upoštevanja predpisov in nošenje čelade. Ponovimo, kako se pravilno pripenja čelada in kako nastavimo sedež, da je vožnja varna in udobna. Sledi tehnični pregled koles ter vaje za razvijanje spretnosti in ravnotežja, kot so vožnja v krogu in po črtah, vožnja v obliki osmic, vožnja med dvema črtama (predpriprava na element v poligonu), polžja vožnja (vaja ravnotežja in obvladovanja kolesa), vožnja z eno roko (prenašanje predmeta), igra Pogled nazaj (urjenje pogleda nazaj), sestopanje s kolesa, vožnja v gneči itn.

Nato učence razdelimo v dve skupini. Ena skupina izvaja vožnjo s kolesom na spretnostnem poligonu, druga pa na prometnem poligonu. Skupini se po določenem času zamenjata. V pomoč nam je že narisana postavitev ovir in pripomočkov na igrišču. Z vožnjo na prometnem poligonu simuliramo vožnjo v različnih prometnih situacijah kot so križišča, krožišča, vožnja po prednostni cesti ... Učenci se učijo predvsem desnega in levega zavijanja ter ravnanj v različnih prometnih situacijah. Ob koncu dneva dejavnosti sledi kolesarski izpit na poligonu. Neuspešni učenci lahko vožnjo s kolesom na poligonu ponovijo še enkrat v šolskem letu. Naslednje šolsko leto lahko ponovno pristopijo k opravljanju kolesarskega izpita.



Slika 2: Vožnja na spretnostnem poligonu na šolskem igrišču.

Ko učenci uspešno opravijo teoretični del in praktični del kolesarskega izpita na poligonu, začnemo z izvajanjem usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarskega izpita v cestnem prometu. Izvajamo ga v skupini po največ 5 učencev hkrati izven rednega pouka in izven razširjenega programa. Vsaka skupina učencev ima na voljo 5 ur praktične vožnje s kolesom v cestnem prometu, kjer se najprej usposablja v praktični vožnji v vsakdanjem cestnem prometu, nato opravljajo kolesarski izpit. Če je učenec uspešen, pridobi kolesarsko izkaznico.

Vsako leto izpit uspešno opravi okrog petindevetdeset odstotkov učencev. Učenci lahko uporabljajo šolska ali lastna kolesa. Traso oziroma pot, na kateri opravljamo usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit, najprej prehodimo in se pogovorimo o nevarnih točkah. Prehodimo pot, si ogledamo križišča in prometne znake ter ponovimo teoretična znanja, ki so potrebna za varno vožnjo v cestnem prometu.

V letošnjem šolskem letu smo naredili videoposnetek trase oziroma poti, po katerih učenci vozijo v cestnem prometu v okolici šole z razlago prometnih znakov in nevarnih točk na poti. Ponovno izvedemo prometni poligon pred šolo. Na usposabljanju za vožnjo kolesa se v cestni promet vključuje skupina največ petih učencev skupaj z učiteljem, zato morajo biti na cesti, kjer poteka usposabljanje, drugi vozniki na to opozorjeni s predpisano prometno signalizacijo. Med opravljanjem kolesarskega izpita spremstvo učitelja ni potrebno, če so na cestah, na katerih se opravlja izpit, drugi vozniki na to opozorjeni s predpisano prometno signalizacijo. Na naši šoli za to poskrbi hišnik, ki na več točkah trase postavi triopan znak.

Med opravljanjem kolesarskega izpita v cestnem prometu na naši šoli učitelj vozi za učencem ter ga opazuje in ocenjuje njegovo ravnanje. Usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit izvaja učitelj, ki je zato usposobljen in je pridobil znanja ter spretnosti na izobraževanju.

Spodbujanje kolesarjenja pri interesnih dejavnostih

Usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit ni edina kolesarska dejavnost, ki jo izvajamo na naši šoli. Že več let učencem ponujamo interesne dejavnosti Varno na kolesu in Ambasadorji kolesarjenja, kjer pa učenci ne opravljajo kolesarskega izpita.

Šola sodeluje v projektu **Varno na kolesu** (Varno na kolesu, 2017), ki letos poteka že deveto leto. Vanj smo vključeni s praktično že od samega začetka. Z vključitvijo ne želimo učencem ponuditi le informacij o prometnih vsebinah temveč znanje za življenje.



Učence učimo, kako pomembno je kolo kot prevozno in prometno sredstvo z vidika zdravja, sprostitve in ekologije.

Spodbudimo jih, da prepoznavajo nevarnosti v prometu in pravilno ravnanje. Motiviramo jih, da bi v okolici iskali še neznane poti. Vsako leto analiziramo šolske poti in trase, na kateri učenci opravljajo usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit ter predlagamo izboljšave. Skozi vsa leta smo naredili posnetke, s katerimi učence opozarjamo na pomen varnega kolesarjenja in jih navdušujemo za kolesarjenje. Izdelujemo gradiva, ki so učencem v pomoč pri učenju teoretičnega znanja.

Poleg nalog razpisa izvajamo kolesarske izlete v bližnji okolici šole ter izdelujemo promocijska gradiva (posnetke za spodbujanje varnega kolesarjenja). Večkrat s kolesi obiščemo tudi sosednje šole in jih seznanjamo z našimi kolesarskimi dejavnostmi in jim ponujamo podporo pri izvajanju kolesarskih aktivnosti. Pred tremi leti smo prvič obiskali šolo na Izlakah in v Krtini. Pred dvema letoma smo v enem dnevu obiskali kar deset bližnjih šol. Seznanili smo jih s projektom Varno na kolesu in jim ponudili sodelovanje in povezovanje v skupnih kolesarskih projektih kot so: Varno na kolesu, Obiski med šolami s kolesi, Ambasadorji kolesarjenja.

V projektu Varno na kolesu, ki ga že vrsto let vodi Butan plin, smo prejeli praktične nagrade za uspešno opravljene vse naloge. Pridobili smo tudi denarne



Slika 3: Kolesarski izlet z učenci, ki so uspešno opravili kolesarski izpit.

donacije, s katerimi smo kupili nova kolesa. V okviru omenjenega projekta smo na šoli zbrali (med več kot stotimi šolami) največ kolesarskih kilometrov v Sloveniji, zato smo za nagrado prejeli brezplačni servis koles za učence in krajane. Vsi učenci, ki so bili vključeni v projekt Varno na kolesu, so dobili tudi kolesarske čelade.

Naše kolesarske aktivnosti smo kot primer dobre prakse predstavili na posvetu o trajnostni mobilnosti na Bledu leta 2019.

Na šoli smo si zadali aktivnost z naslovom **Ambasadorji kolesarjenja**, s ciljem, da čim več učencev, ki so opravili kolesarski izpit, samostojno kolesari in da učenci prekolesarijo čim več poti, da h kolesarjenju pritegnejo še ostale sošolce, sovrstnike in starše ter druge v svojem okolju. Učenci si aktivnosti beležijo. Rezultate objavi ravnatelj šole pri objavah po zvočniku. Na podlagi rezultatov najbolj uspešnim učencem podarimo praktične nagrade (odsevnike, zvonce, čelade ...). Poleg popoldanskih kolesarskih izletov učencem ponudimo treninge cestnega in gorskega kolesarjenja, ki jih izvajajo kolesarski klubi v bližini šole. Skupaj smo se udeležili že dveh kolesarskih Maratonov Franja – Barjanka. Pred dvema letoma sta se 80-kilometrski dolge trase udeležila dva učenca, lansko leto trije, v letošnjem letu pa smo zabeležili že šest prijav.



Slika 4: Udeležba na kolesarskem Maratonu Franja (Barjanka).

Lansko leto smo učencem ponudili udeležbo na kolesarskem vikend taboru v Planici. Učenci so prekolesarili okolico Planice in se preizkusili v različnih športnih aktivnostih: sankanje na umetni progi, tek na velikanko, igre z žogo ipd. Dejavnosti so se udeležili učenci od 5. do 9. razreda.

Z dejavnostmi smo podprli teden mobilnosti tako, da smo za učence pripravili kolesarsko obarvane dneve dejavnosti, učence in učitelje smo spodbujali, da so se v šolo pripeljali s kolesi in izvedli popoldanski kolesarski



Slika 5: Kolesarski tabor v Planici.

izlet za učence, starše in učitelje v bližnjo občino. V tem mesecu bomo z anketo preverili, koliko učencev se vozi v šolo s kolesom in kaj odvrta učence od tega, da bi v šolo prišli s kolesom. Na podlagi rezultatov bomo pripravili načrt za spodbujanje kolesarjenja v šolo. Želimo si, da bi več učencev prihajalo v šolo s kolesom. V tem letu smo pridobili nova stojala za kolesa. Upamo, da bo ta pridobitev pozitivno vplivala na uporabo kolesa za prihod v šolo.

Sklep

Usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit je odgovorna in zahtevna naloga za strokovne in vodstvene delavce na šoli in za učence ter njihove starše, saj vsi deležniki prevzemajo veliko odgovornost na kolesarskem izpitu in tudi kasneje, ko učenec samostojno kolesari v cestnem prometu.

Ugotavljamo, da smo na področju usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarskih izpitov uspešni. Kje vidimo razloge za naš uspeh? Na šoli je kar deset usposobljenih učiteljev, ki se vključijo v izvajanje različnih dejavnosti. Za izboljšanje lastne dejavnosti se udeležujemo izobraževanj, hkrati pa v kolektivu pripravljamo interna izobraževanja. Brez skrbno in strokovno zasnovanega načrta ter srčnih, pogumnih in zavzetih učiteljev dobro izpeljano usposabljanje ne bi bilo mogoče.

Z dodatnimi dejavnostmi, ki jih izvajamo, želimo podkrepiti učenčevo znanje o prometu ter povečati zanimanje za varno kolesarjenje. Z gradivi, ki ob tem nastajajo na šoli, želimo olajšati usvajanje prometnih vsebin in s spodbujanjem ter lastnim zgledom želimo promovirati kolesarjenje kot šport z veliko pozitivnimi učinki.

Z dodatnimi kolesarskimi dejavnostmi želimo, da varno kolesarjenje postane učenčev način življenja. Glede na čas, ki ga učenci vedno več preživljajo sede in neaktivno, je nujno poudariti pozitiven vpliv kolesarjenja na zdrav življenjski slog. Na naši šoli si želimo doseči, da bo vsako leto kolesarilo več otrok in da bomo s preventivnimi akcijami preprečili nezgode, s čimer bomo sledili viziji nič.



Viri in literatura

Novak, M (ur.). (2016). Usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit v osnovni šoli: program osnovne šole in prilagojeni programi osnovne šole. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s <https://www.zrss.si/digitalnaknjiznica/koncept-usposabljanja-za-varno-voznjo-kolesa/files/assets/basic-html/index.html#9>.

OŠ Jurija Vege Moravče (18. april 2017). Kolesarjenje je kull! [Video]. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=cfj6P32Falc>.

Varno na kolesu (2017). Pridobljeno s <https://www.varnonakolesu.si/domov.html>.