

## Eldre fotgjengere:

### Tips til planlegging og tilrettelegging av kurs

#### 1. Generelt

Kursmateriellet inneholder flere presentasjoner over ulike temaer og med ulik mengde og varighet. Noe av stoffet går igjen under forskjellige temaer, men vinklingen er ulik. Det er anledning til å velge ut det som i størst grad passer gruppa samlingen skal holdes for. Flere presentasjoner kan være aktuelle for samme gruppe. Det er også mulig å spre stoffet over flere samlinger.

Temaer for opplegget bygger på kunnskapene vi har om alvorlige ulykker med eldre fotgjengere. De største risikoene er knyttet til tunge kjøretøy, synlighet og kryssing av veg, ofte kombinert med svekket syn/ hørsel/ bevegelse og manglende bruk av refleks.

Med hver tematiske presentasjon følger en veileder med konkrete tips og råd til gjennomføringen. Presentasjonen inneholder i stor grad bilder, mens veilederen inneholder faktastoff som kan formidles i foredragsform, og forslag til aktiviteter som involverer deltakerne.

Presentasjonene med veiledere legger til rette for å øke kunnskapen om egen risiko i trafikken, dele erfaringer om opplevde utfordringer, reflektere rundt aktuelle problemstillinger og diskutere hvordan en skal håndtere ulike situasjoner. Det er lagt opp til å avslutte med en gåtur i nærmiljøet for å identifisere og skape relevante trafikksituasjoner.

#### 2. Valg av tema

Valget av tema bygger på kunnskapene vi har om alvorlige ulykker med eldre fotgjengere. Velg gjerne ut ett tema som en start. Så kan du bygge på med andre tema etter en åpen diskusjon med deltakerne om hva som er av interesse.

## Temaene i presentasjonene:

### **Fokus på trafiksikkerhet for eldre fotgjengere**

Denne presentasjonen berører alle temaene, og kan brukes som en innledning før man går dypere inn i de spesifikke temaene. Det er lagt opp til å avslutte med en gåtur i nærmiljøet for å oppsøke relevante trafikksituasjoner.

Det kan ta om lag en drøy halvtime å gjennomføre opplegget uten tur.

### **Syn, hørsel og førlighet**

Denne presentasjonen inneholder en del fakta om ulykkesstatistikk og årsaker, og forslag til aktiviteter innenfor temaene syn, hørsel og førlighet. Det er lagt opp til å avslutte med en gåtur i nærmiljøet for å oppsøke relevante trafikksituasjoner.

Det kan ta om lag 75 minutter å gjennomføre opplegget uten tur. Dersom tiden er knapp, er det er mulig å vektlegge mest de delene som er spesielt relevante. I tillegg er det lurt å legge inn en pause.

### **Synlighet i trafikken**

Denne presentasjonen inneholder noe fakta om ulykkesstatistikk og årsaker, og forslag til aktiviteter innenfor temaet synlighet. Det er lagt opp til å avslutte med en gåtur i nærmiljøet for å oppsøke relevante trafikksituasjoner.

Det kan ta om lag 75 minutter å gjennomføre opplegget uten tur. Dersom tiden er knapp, er det er mulig å vektlegge mest de delene som er spesielt relevante. I tillegg er det lurt å legge inn en pause.

### **Trafikkutfordringer i nærmiljøet**

Denne presentasjonen inneholder en del fakta om ulykkesstatistikk og årsaker, og forslag til aktiviteter og samtaler innenfor ulike temaer. Temaene som berøres er å krysse vegen, trafikkmiljø ved nærbutikken/senteret, syklist, samt litt om hvilesteder underveis på tur. Det er lagt opp til å avslutte med en gåtur i nærmiljøet for å oppsøke relevante trafikksituasjoner.

Det kan ta om lag 75 minutter å gjennomføre opplegget uten tur. Dersom tiden er knapp, er det er mulig å vektlegge mest de delene som er spesielt relevante. I tillegg er det lurt å legge inn en pause.

### **Å krysse vegen**

Denne presentasjonen inneholder fakta om risiko ved kryssing av veg og forslag til aktiviteter med dette som tema. Det er lagt opp til å avslutte med en gåtur i nærmiljøet for å oppsøke relevante trafikksituasjoner.

Det kan ta om lag 45 minutter å gjennomføre opplegget uten tur.

### **Hvorfor dette tiltaket?**

Denne presentasjonen inneholder blant annet ulykkesstatistikk vedrørende eldre fotgjengere, og mulige årsaker. Det er ikke konkret forslag om tur etter denne presentasjonen.

## **3. Arbeidsmåter**

Når voksne personer skal lære, er det viktig å få fram og legge vekt på deres erfaringer. De bør møtes med respekt og anerkjennelse, og inviteres til å reflektere, komme med ideer og være aktive i å finne praktiske løsninger.

For å få til dette, er det viktig at den enkelte deltaker trives i gruppen og føler seg trygg til å bidra med egne erfaringer og meninger. Ros og oppmuntring er viktig for at enkelte skal tørre å ta ordet. Det er også lurt at deltakerne lærer hverandre å kjenne litt dersom de ikke allerede er bekjente fra før. En presentasjonsrunde og pauser, gjerne med enkel servering, er derfor hensiktsmessig for å skape en god tone.

Når stoffet skal gjennomgås, anbefales en kombinasjon av ren presentasjon, bruk av tavle/ whiteboard, spørsmål og svar, «summing» i grupper/ par, diskusjoner ut fra lokale forhold i trafikken, gå tur og annet. En ide kan være å gå på fotosafari i trafikken, knipse bilder av trafikale utfordringer underveis, og diskutere dem når dere sammen ser på bildene etter turen. En kveldstur kan eksempelvis ha temaet synlighet som utgangspunkt.

Det er en god ide å veksle mellom ulike metoder, både fordi deltakerne har ulike læringsstiler og preferanser, men også fordi oppmerksomheten kun er på topp i om lag 20 minutter av gangen.

Forslag til andre aktiviteter:

- Invitere en optiker til å fortelle om syn og aldring
- Invitere en representant fra en hørselsskole for å fortelle om ulemper ved svekket hørsel i trafikken
- Invitere syns- og hørselskontakten i kommunen
- Invitere en trafikklærer til å gjennomføre mørkekjøringsdemonstrasjon

Tenk gjennom om og hvordan du eventuelt vil benytte evalueringsskjemaet. Kanskje kan dette koordineres i fylket?

#### 4. Praktiske forhold

Sørg for god teknisk tilrettelegging. Planlegg bruk av lyd og bilde grundig. Det trengs tilgang til internett når presentasjonen vises. Presentasjonen kan eventuelt kopieres over til egen pc, men filmene fungerer ikke uten internettilgang. Det er nødvendig med storskjerm så alle deltakerne kan se, (evt. går det an å ta utskrift), og lyd for å høre hva som blir sagt i filmene. Teleslynge og god belysning er viktig.

#### 5. Nødvendige forberedelser

God og grundig planlegging og tilstrekkelig forarbeid er viktig, slik at oppmøtet kan bli godt og at deltakerne er kjent med hva som skal skje i samlingen (tema og tidsbruk). Det er viktig å

- velge ut tema for samlingen
- velge ut stoff blant det som tilbys og sette seg inn i stoffet
- planlegge samlingen, gjerne med tur, og gjøre lokale tilpasninger i form av bilder, filmer m.m.
- informere deltakerne på forhånd om temaet i samlingen, og at utstyr som kan kompensere for svekket syn og hørsel bør medbringes

*Viktig: Begrens mengden statistikk og tall! Legg stor vekt på aktivisering og erfaringsdeling!*

Du kan lese mer om aktuelle fagområder her:

- Åge Hultgrens bok Veiledning av eldre bilførere – pedagogisk teori og metodikk for trafikklærere
- Gunn Imsens Elevens verden (Tano AS 1991)
- Gudbrand Fossan og Kjell Raaheims Eldreårenes psykologi (Fagbokforlaget 2001)
- Ian Stuart-Hamiltons Aldringens psykologi (Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S, København 2001)
- R. Bernard Lovells Adult Learning (Routledge London 1992).

## 6. Kilder

Funnene som presenteres bygger i stor grad på en sammenfatning av eldreulykker utarbeidet av trafikksikkerhetsseksjonen i Vegdirektoratet i Statens vegvesen. Faktagrunnlaget baserer seg på Statens vegvesen Region øst sin temaanalyse av trafikkulykker med eldre trafikanter i Norge 2005-2011 (ref. 2), og fra uttak fra Statens vegvesen sitt STRAKS (ulykkesregister). I tillegg er mange funn hentet fra en reisevaneundersøkelse foretatt av Transportøkonomisk institutt i 2009, og funn i TØI-rapport 1164/2011 Risiko i veitrafikken 2009-2010.

Dessuten vises det til andre relevante rapporter og analyser.