



**Metodiskais līdzeklis skolotājiem
ceļu satiksmes drošības jautājumu
starpdisciplinārai iekļaušanai
mācību saturā**

Redzi un klausies. Domā. Prognozē. Dari.

Autori:

Dr.paed. **Dace Medne** profesore, sertificēta psiholoģe

Izglītības metodiķe **Liene Valdmāne**

Sākumskolas pedagoģe **Ivetta Sirica**

Vizuālais noformējums:

SIA DIGIFY

Izdevuma formāts:

PDF

ISBN 978-9934-23-819-2



2023

Ievads

Ceļu satiksme, iespējams, ir sarežģītākā sistēma, ar kuru vairums cilvēku saskaras katru dienu. Dalība ceļu satiksmē ir daļa no cilvēka dzīves, sākot jau ar bērnību. Skolēni veido neaizsargātākās satiksmes dalībnieku grupas lielu daļu, jo īpaši kā gājēji. Tas tāpēc, ka saskaņā ar skolēnu attīstības specifiku un pieredzes trūkumu viņu uzvedība ir grūti prognozējama – viņi vēlas izpētīt apkārtējo pasauli, taču viņiem ir neliels priekšstats par apdraudējumiem. Šo iemeslu dēļ skolēni bieži nepareizi aprēķina transportlīdzekļa ātrumu, attālumu un laiku, kas nepieciešams, lai piedalītos ceļu satiksmē. Tieši tāpēc ir svarīgi skolēniem demonstrēt drošas uzvedības paraugus, jo paraugs ir svarīga paradumu uzvedības attīstības komponente pamatizglītības vecumā (Medne, 2019), kas nepieciešama drošu uzvedības algoritmu mācīšanai ceļu satiksmes dalībniekiem (Road Safety Council, 2008).

Jautājumi, kā mācīt satiksmes drošību un ko mācīt par satiksmes drošību, ir aktuāli dažādos laika posmos un vecuma grupās. Mūsdienās satiksmes drošība tiek skatīta kā caurviju kompetence, kas cilvēkam svarīga visas dzīves laikā. Lai pamatotu šo ideju, VAS "Ceļu satiksmes drošības direkcija" (CSDD) sadarbībā ar SIA „Digify” izglītības projektā „Satiksmes drošība pamatizglītības mācību saturā” ir sagatavojusi metodisko līdzekli skolotājiem. Metodiskais līdzeklis izstrādāts saskaņā ar secīguma, universālā dizaina un elastības principiem, kas apliecina tā ilgtspēju. Izmantotie principi ļauj skolotājam nodrošināt savlaicīgu, attīstībai atbilstošu un pastāvīgu ceļu satiksmes drošības izglītību visos pamatizglītības līmeņos un mācību gada griezumā, tādējādi veicinot izglītojamo zināšanu, prasmju un attieksmju izkopšanu, kas nepieciešamas drošai dalībai satiksmē ikdienā.

Metodiskais līdzeklis izstrādāts Latvijas pamatizglītības un interešu izglītības skolotājiem, bet būs noderīgs visiem, kas interesējas par satiksmes drošības jautājumu mācīšanu.

Attīstības specifika dažādos vecumos un drošība ceļu satiksmē

Lai varētu droši mijiedarboties ar citiem satiksmes dalībniekiem, ceļu satiksmē ir nepieciešamas dažādas zināšanas, prasmes un attieksmes. Pētījumu rezultāti liecina, ka skolēnu zināšanas par ceļu satiksmi un prasmju demonstrējumi reālās ceļu satiksmes situācijās nekorelē (Zeedyk et al., 2010), tomēr secināts, ka, mācību procesā izmantojot vecumam atbilstošu mācību saturu, tiek veicināta skolēnu izpratne par daudzpakāpju norādījumiem, kas ir pamatā problēmu risināšanai, lai interpretētu situācijas un pieņemtu drošus lēmumus (NHTSA). Piedaloties ceļu satiksmē, vienlaikus ir jāizmanto vairākas prasmes, jo pat vienkārša ceļa šķērsošana prasa uztveres, motorikas un emociju vadīšanas prasmju kopumu. Ja šīs prasmes vecuma specifikas dēļ nav attīstītas, piemēram, gājēja lēmumi, šķērsojot ceļu, var būt nedroši pat drošā situācijā. Tādēļ satiksmes dalībniekiem ir svarīgi attīstīt šīs prasmes un iemācīties tās stratēģiski izmantot ikdienas ceļu satiksmes situācijās. No izglītības viedokļa ir ļoti svarīgi zināt, kā šīs prasmes attīstās bērnībā un kādu prasmju demonstrējuma līmeni var gaidīt no dažāda vecuma bērniem.

Lai gan pilnīga prasmju taksonomija nav iespējama, tomēr tālāk minētās prasmes ir vienas no būtiskākajām saistībā ar uzvedību uz ceļa (Endsley, 1995, Tolmie et al., 2005).

Pirmā prasme ir esošās situācijas komponentu uztveršana. Tā ir prasme uztvert konkrētus apdraudējumus. Ceļu satiksmē šis līmenis ir saistīts ar efektīvu vizuālo un audiālo izpēti.

Redzi un klausies.

Otrā prasme ir pašreizējās situācijas izpratne. Ceļu satiksmē tas nozīmē uztvertās informācijas pareizu interpretāciju saistībā ar savu kustības ātrumu un virzienu, ņemot vērā savu atrašanās vietu un nodomus par turpmāko rīcību.

Domā.

Trešā ir prasme prognozēt to, kas notiks tuvākajā nākotnē. Ceļu satiksmē tas nozīmē, interpretējot konkrētu situāciju, prognozēt tās iespējamo attīstību, piemēram, vai automobiļa tuvošanās ātrums ir tāds, lai gājējs paspētu šķērsot ielu vai iespējama sadursme, pieņemot nepareizu lēmumu.

Prognozē.

Ceturtā prasme ir uztvertās informācijas un turpmākās rīcības koordinācija. Ceļu satiksmē tā ietver prasmi sasaistīt laiku, kas pieejams ceļa šķērsošanai, ar laiku, kas vajadzīgs, lai to šķērsotu. Pēdējais var mainīties atkarībā no cilvēka kustības specifikas, kā arī no tādiem faktoriem kā, piemēram, ceļa platums. Šādas zināšanas par savām pārvietošanās spējām un prasmēm tad jāaskaņo ar vizuālo informāciju par ceļa šķērsošanai pieejamo laiku, lai varētu noteikt reālas drošības rezerves un pieņemt citus lēmumus.

Ceļu satiksmes dalībnieki, uztverot vienu un to pašu situāciju, var demonstrēt atšķirīgu izpratni, jo atšķiras viņu varējums kognitīvi integrēt būtiskos komponentus, lai pilnībā izprastu situāciju. Tas tādēļ, ka situācijas apzināšanās ir saistīta gan ar neiroloģisko briedumu, gan ar pieredzi (Endsley, 1995).

Dari.

Sākumskolas skolēni:

- uztveres specifikas dēļ nespēj pareizi prognozēt satiksmes apdraudējumus, tāpēc viņiem ir tendence reaģēt uz tuvojošos transportlīdzekļi vēlāk nekā pieaugušajiem;
- pilnībā neapzinās savu neaizsargātību, jo viņu pieredze dažādās ceļu satiksmes situācijās ir nepietiekama;
- ievērojami garāks vizuālās kustības uztveres latentais laiks, un viņi lēnāk nosaka kustības ātrumu (iešanas, skriešanas un braukšanas ar velosipēdu);
- sava (mazā) auguma dēļ nespēj pareizi novērtēt tuvojošos transportlīdzekļu virzienu un attālumu, kā arī apzināties ar ātrumu saistīto bīstamību;
- nespēj pamanīt transportlīdzekļus, kuri tuvojas ar ātrumu, kas pārsniedz 32 km/h;
- izvērtējumā galvenokārt izmanto attālumu, nevis tuvojošos transportlīdzekļu ātrumu;
- uzmanības, uztveres un izpildfunkciju zemā attīstība saistīta ar lielāku kritiski nepareizu lēmumu iespējamību;
- vēl attīstās virziena dzirde un perifērā redze;
- vāja prasme vadīt emocijas saspringtās satiksmes situācijās;
- bailes traucē efektīvu uztveri un drošu lēmumu pieņemšanu ceļu satiksmē;
- zems uzmanības pārslēgšanas līmenis;
- īslaicīga uzmanības koncentrēšana, tāpēc blakusfaktori viegli novērš uzmanību no drošas uzvedības.

(Rasulo et al., 2020; Rosenbloom et al., 2008; Rose 25, 2003; Salmon et al., 2014; Wann et al., 2011)



Izpildfunkcija ir mentālo procesu kopums, kas atbild par kognitīvo procesu mērķtiecību un regulēšanu un mērķtiecīgu problēmu risināšanas uzvedību.



(Dehn, 2013)

Pamatskolas skolēni:

- vērtējot ceļu satiksmi, galvenokārt izmanto attālumu, nevis tuvojošos transportlīdzekļu ātrumu, atbilstoša reakcija uz vizuālu kustību veidojas, sākot ar 16–18 gadu vecumu;
- sava auguma specifikas dēļ (mazs augums, strauja izaugšana) nespēj pareizi novērtēt tuvojošos transportlīdzekļu virzienu un tuvumu, kā arī apzināties ar ātrumu saistīto bīstamību;
- uztveres specifikas dēļ nespēj pareizi prognozēt satiksmes apdraudējumus, tāpēc ir tendence uz tuvojošos transportlīdzekli reaģēt vēlāk nekā pieaugušajiem;
- blakusfaktori viegli novērš uzmanību no drošas uzvedības;
- tendence pārvērtēt savas spējas un prasmes;
- ir augsta iespējamība, ka vienaudži ietekmēs izvēli uzņemties risku;
- zema prasme vadīt emocijas saspringtās satiksmes situācijās, kas var kavēt spēju atklāt iespējamo apdraudējumu un reaģēt uz to;
- negatīvo emociju līmenim saglabājoties ilgāku laiku, pastāv iespēja, ka tas izraisīs ilgstošu nedrošu uzvedību ceļu satiksmē;
- ierobežota uzmanības sadalīšana.

(Brosseau et al., 2013; Rasulo et al., 2020;
Rosenbloom et al., 2008; Rose 25, 2003; Souza et al., 2020)

Metodiskais līdzeklis skolotājiem

Metodiskais līdzeklis veidots saskaņā ar iepriekš aprakstīto vecuma satura specifiku un noteiktajām nepieciešamajām prasmēm uzvedībai uz ceļa (Endsley, 1995, Tolmie et al., 2005). Šie aspekti izmantoti temata izklāsta secīguma matricas pamatā un drošas uzvedības algoritmu izveidei uz ceļa: **Redzi un klausies. Domā. Prognozē. Dari.**



Metodiskais līdzeklis veidots tā, lai skolotāji piedāvātos paņēmienus varētu izmantot dažādās vecuma grupās un integrēt dažādos mācību priekšmetos, tai skaitā klases stundā. Pētījumā secināts, ka neformāla, interaktīva pieeja, ar kuru skolēni tiek mudināti aktīvi piedalīties diskusijā, ievērojami palielina skolēnu drošu lēmumu pieņemšanu uz ceļa (Zeedyk et al., 2010). Pamatojoties uz šo pētījumu, saturs veidots, izmantojot gan tēžu formu, kur katra tēze skolotājam var būt kā atsevišķs temats mācību satura izziņošanai, gan dažādus pedagoģiskos paņēmienus, piemēram, *storytelling*, situāciju simulāciju, kritisko incidentu metodi, kas elastīgi izmantojami dažādos vecumos un tādējādi pamato metodiskā līdzekļa ilgtspēju. Metodiskais līdzeklis veidots, lai sniegtu atbalstu skolotājiem ikdienas pedagoģiskajā darbā, kurā starpdisciplināri integrēt ieteikumus. Šis līdzeklis skolotājiem dod ieskatu skolēnu attīstības specifiskā ceļu satiksmes kontekstā, piedāvājot izvēlēties atbilstošus mācību paņēmienus, sniedzot atbalstu mācību satura atlasē saskaņā ar izglītības standartu un tādējādi veicinot skolēnu drošu uzvedību uz ceļa.

Skolēnu apgūtais par ceļu satiksmes drošību uzvedībā saglabājas līdz sešiem mēnešiem (Zeedyk et al., 2010), tāpēc skolotāji ir rosināti izmantot šo materiālu divos veidos: (1) regulāri visa mācību gada laikā mācību stundās integrēt piedāvātos pedagoģiskos paņēmienus, (2) ik pusgadu intensīvi atkārtot metodiskajā līdzeklī piedāvāto saturu.

Ieteicamais novērtējums – metodiskajā līdzeklī piedāvātās aktivitātes var izmantot, lai novērtētu skolēnu sniegumu saistībā ar katra temata mācību mērķi un sasniedzamajiem rezultātiem dažādos mācību priekšmetos. Skolēnu izpratnes snieguma un progresā izvērtējumam ieteicams izmantot novērojumu.

Tematu iedalījums

Metodisko līdzekli veido astoņi savstarpēji saistīti temati, kuru saturā izmantota šāda temata izklāsta matrica: **Redzi un klausies. Domā. Prognozē. Dari.**



Matricas saturu veido tēzes, kas formulētas vēlamās rīcības valodā, lai maksimāli veicinātu vēlamo drošo uzvedības modeli ceļu satiksmē. Temati strukturēti pēc secīguma, universālā dizaina un elastības principiem, veidojot tematu izklāsta pēctecību un savstarpējo saistību, kas ļauj piedāvātos paņēmienus izmantot starpdisciplināri un dažādās vecuma grupās. Mācību saturs strukturēts gan cilvēka dzīves darbībai nozīmīgās jomās, gan izglītības saturā nozīmīgās jomās – sociālajā un pilsoniskajā, matemātikas, dabaszinātņu, veselības un fiziskās aktivitātes jomā, atsedzot tās caur personiskās drošības prizmu, un tā satura ietvaru veido tikumi, izpratne un caurviju prasmju starpdisciplināra apguve. Šādu satura izklāsta formas izvēli pamato atkārtotu pētījumu rezultāti, ka bērnu zināšanas automātiski netiek pārnestas uz viņu uzvedību (Zeedyk et al., 2010), tāpēc kā viens no būtiskākajiem metodoloģiskajiem ieteikumiem šajā līdzeklī ir paredzēta regularitāte uzdevumu iekļaušanai ikdienas mācību procesā. Skolēna mācīšanās rezultāts ir lietpratība ceļu satiksmē atbilstoši sava vecuma attīstības saturam (kognitīvajai, sociālajai, emocionālajai un fiziskajai attīstībai).

Gājējs.

Drošākā ceļa izvēle, uzvedība kopējā ceļu satiksmē.

Caurvijas

kritiskā domāšana un problēmu risināšana, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, pilsoniskā līdzdalība

Tikumi, vērtības

gudrība, atbildība, godīgums, laipnība, savaldība, drosme, tolerance, dzīvība, cilvēka cieņa, brīvība

Jomas

sociālā un pilsoniskā, matemātikas, dabaszinātņu, veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma

Temata apguves mērķis

paplašināt izpratni un veicināt sociāli atbildīgu un drošu gājēju uzvedību kopīgā ceļu satiksmē, tādējādi sekmējot drošāku patstāvīgu pārvietošanos kājām.

Mācību uzdevumi

1. Iepazīstināt ar gājēja sociālo lomu ceļu satiksmē.
2. Iepazīstināt ar galvenajiem aspektiem gājēju uzvedībā.
3. Izvērtēt savu personisko pieredzi, kas saistīta ar drošību un atbildību ceļu satiksmē.

Vēstījums

Paskaties un ej!

Jēdzieni

aklā zona, brauktuve, ceļa nomale, ceļš, ceļu satiksme, drošākais ceļš, gājējs, gājēju ceļš, gājēju un velosipēdu ceļš, gājēju pāreja, gājēja uzvedība, ietve, kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš, krustojums, luksofors

Jēdzienu skaidrojums

Aklā zona – zona, kas transportlīdzekļa vadītājam nav redzama ne atpakaļskata spoguļos, ne arī pa logu.

Brauktuve – ceļa daļa, kas paredzēta transportlīdzekļu braukšanai. Ceļam var būt vairākas brauktuves, kas norobežotas ar sadalošām joslām vai barjerām.

Ceļa nomale – ceļa daļa, kas piekļaujas brauktuvei un nav paredzēta mehānisko transportlīdzekļu braukšanai.

Ceļš – jebkura satiksmei izbūvēta teritorija (autoceļš, iela, šķērsiela vai tamlīdzīga teritorija visā platumā, ieskaitot brauktuvi, ietves, nomales, sadalošās joslas un salīdzinājumus).

Ceļu satiksme – attiecības, kas rodas, pārvietojoties pa ceļiem ar transportlīdzekļiem vai bez tiem.

Drošākais ceļš – maršruts uz skolu vai mājām, vai citās ikdienas gaitās, kas maksimāli ietver gājēju pārejas, gājēju celiņus, apgaismotus posmus, drošas ēku fasādes, apdzīvotas ēkas, koptus un caurredzamus parkus. Maršruta izvēles galvenā ideja: labāk garāks, bet drošāks.

Gājējs – persona, kas pārvietojas pa ceļu kājām vai ratiņkrēslā, arī stumjot velosipēdu, mopēdu vai elektroskrejriteni.

Gājēju ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta gājējiem un apzīmēta ar 415. ceļa zīmi.

Gājēju un velosipēdu ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta gājējiem un braukšanai ar velosipēdu vai elektroskrejriteni.

Gājēju pāreja – brauktuves daļa, kas apzīmēta ar ceļa apzīmējumu un / vai ceļa zīmi un paredzēta gājēju pāriešanai pāri brauktuvei. Tā var būt regulējama un neregulējama, virszemes un pazemes, kā arī gājēju tiltiņi.

Gājēja uzvedība – gājēja lēmumu un uzvedības kopums, ko viņš demonstrē ceļu satiksmē. Uzvedība var būt droša – drošu lēmumu pieņemšana ceļu satiksmē – un nedroša – nedrošu lēmumu pieņemšana.

Ietve – ceļa daļa, kas paredzēta gājējiem. Tā piekļaujas brauktuvei vai var būt arī atdalīta no tās, piemēram, ar zaļo zonu, norobežojumiem.

Kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta jauktai gājēju, velosipēdu un elektroskrejriteņu satiksmei un apzīmēta ar 417. ceļa zīmi.

Krustojums – vieta, kur krustojas, piekļaujas vai atzarojas ceļi vienā līmenī. Krustojums ir norobežots ar iedomātām līnijām, kas savieno brauktuves pretējo malu noapaļojuma sākumu.

Luksofors – elektriska signālierīce ar dažādu krāsu gaismas signāliem, ko izmanto ceļu krustojumos, gājēju pārejās, dzelzceļa līnijās un citās vietās satiksmes regulēšanai.

Temata atsegums

Redzi un klausies.

- Ikdienas gaitās cilvēki dodas ne tikai kājām, bet izmanto dažādus transportlīdzekļus un sporta inventāru – ar daudziem ļauts pārvietoties arī pa ietvi.
- Ceļu satiksmē piedalās dažādi transportlīdzekļi – no pavisam maziem līdz ļoti lieliem.

- Ej pa ietvi, bet, ja tās nav, – turies ceļa kreisajā pusē un ej pretim braucošajiem transportlīdzekļiem.
- Ja ceļu satiksme tiek regulēta, ievēro satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signālus, bet, ja tādu nav, – transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksoforu.
- Pirms brauktuves šķērsošanas apstājies un esi vērīgs – ieraugi un sadzirdi satiksmi sev apkārt.
- Šķērsojot brauktuvi, visu laiku saglabā modrību – skaties un klausies.
- Uzmanīgi skaties un klausies, pārvietojoties vai šķērsojot velojoslas / veloceliņus, jo atsevišķus pārvietošanās līdzekļus ir grūti sadzirdēt un dažkārt (piemēram, līkumos) arī grūti pamanīt.
- Ja esi ceļu satiksmes negadījuma aculiecinieks, zvani 112.

Domā.

- Apdraudējumi uz ceļa ir dažādi – daži ir pastāvīgi (piemēram, līkumi), citi var būt īslaicīgi (piemēram, ceļu darbi).
- Zini savu drošāko ceļu uz skolu – tas var nebūt īsākais.
- Ietves ir paredzētas gājējiem, tomēr pa tām var pārvietoties arī citi satiksmes dalībnieki, piemēram, velosipēdisti un elektroskrejriteņu vadītāji.
- Atceries būtisku atšķirību – ja ir gājēju un velosipēdu ceļš, kustību nosaka ceļa zīme – tā parāda, pa kuru pusi jāpārvietojas. Ja ir kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš, pārvietošanās puses nav noteiktas.
- Brauktuves ir paredzētas mehāniskajiem transportlīdzekļiem.
- Transportlīdzekļi ir gan lieli, gan mazi. Jo lielāki tie ir, jo uzmanīgākam jābūt. Ņem vērā – šo transportlīdzekļu aklā zona ir ievērojami lielāka.
- Esi uzmanīgs krustojumos naktī un sliktas redzamības apstākļos, šķērso ielu labi apgaismotās vietās vai, ja šķērsojams neapgaismots ceļš, taisnos ceļa posmos, lai varētu redzēt tuvojošos transportlīdzekļus.
- Jebkura transportlīdzekļa pārvietošanās ātrums ir ievērojami lielāks nekā gājējam. Jo ātrāk tie brauc, jo ilgāks laiks un lielāks attālums nepieciešams, lai tie apstātos.
- Ceļu satiksmes negadījumi lielākoties ir novēršami, tāpēc saglabā piesardzību.
- Ceļu satiksmes negadījumos var tikt ievainoti visi satiksmes dalībnieki, taču daži ir neaizsargātāki par pārējiem, piemēram, gājēji.
- Mobilos tālruņus un citas mobilās ierīces klausies un skaties maršruta galapunktā (mājās / skolā).
- Lai atstarotājs uztvertu gaismu, ir svarīgi to lietot pareizi. Ne kabatā, ne somā, ne arī neredzamā vietā tas nespīdēs.
- Ieraugot pretimbraucošu velosipēda vai elektroskrejriteņa vadītāju, nemaini savu iešanas virzienu. Situācijā, kad nesaproti, kā izmainīties ar pretimbraucēju, labāk apstājies un ļauj viņam pabraukt garām.
- Citi satiksmes dalībnieki var tevi provocēt pieņemt riskantu lēmumu, tāpēc saglabā mieru un uzticies savām zināšanām par drošību.
- Domā droši, dari droši, izvēlies dzīvot.

Prognozē.

- Izpēti savu maršrutu, laikapstākļus un diennakts laiku – novērtē savas spējas un pielāgo savu uzvedību uz ceļa, piemēram, pareiza ātruma izvēle ir noteicošais faktors, kas ļaus izvairīties no satiksmes negadījuma.
- Rūpīgi pārdomā, kur šķērsot ceļu, lai neradītu apdraudējumu sev vai citiem.
- Starp stāvošām automašīnām šķērso ielu tikai tad, ja tuvumā nav drošākas vietas. Esi īpaši piesardzīgs – pārlicies, ka šķērsojamo brauktuvi pārredzi labi un automašīnas negrasās aizbraukt.
- Slikti laikapstākļi ir bīstami visiem satiksmes dalībniekiem: sniegs / ledus padara ceļus un ietves slidenas, migla un lietus apgrūtina redzamību, spēcīgs vējš apgrūtina gan gājēju, gan citu satiksmes dalībnieku pārvietošanos.
- Pārlicies, ka tevi vienmēr var redzēt citi satiksmes dalībnieki – izmanto atstarotājus.
- Apdraudējumu var radīt citi satiksmes dalībnieki, īpaši tad, ja viņi ir neuzmanīgi vai uzņemas nevajadzīgu risku.
- Esi piesardzīgs lielu transportlīdzekļu tuvumā – atceries par aklo zonu. Centies būt vadītājam redzams, kad šādi transportlīdzekļi griežas vai brauc atpakaļgaitā, vai brauc garām.
- Neatliekamās palīdzības dienesti var būt dzīvības glābēji, kuri steidzas uz ārkārtas situācijām un no tām, apstājies un palaid tos garām.

Dari.

- Ceļu satiksmē esi uzmanīgs, vērīgs un gudrs. Neapdraudi sevi vai citus.
- Esi redzams – velc košas, krāsainas drēbes dienā, bet diennakts tumšajā laikā izmanto atstarotājus.
- Vienmēr apstājies pirms jebkura ceļa šķērsošanas un pārlicies, ka varēsi to izdarīt droši.
- Brauktuvi šķērso tikai tam paredzētā vietā – izmanto gājēju pārejas. Ja to nav, esi īpaši piesardzīgs.
- Brauktuvi šķērso piesardzīgi, tās tuvumā pārvietojies lēnām, lai mazinātu risku paklupt vai nokrist.
- Brauktuvi šķērso pa īsāko ceļu – ej taisni pāri, lieki nekavējoties.
- Spēles, kas saistītas ar skriešanu vai aprīkojumu, kas var uzripot uz brauktuves, spēlē iekšpagalmos vai tam paredzētos rotaļu laukumos.
- Izkāpjot no autobusa vai vilciena, pagaidi, līdz tas ir aizbraucis, tad pārlicies par citu transportlīdzekļu neesamību un tikai tad šķērso ceļu.
- Sabiedriskā transporta pieturā cieni citus cilvēkus un stāvi tuvāk zaļajai zonai, tālāk no brauktuves.
- Dzīvnieki var būt satiksmei bīstami, tāpēc turi suni pie pavadas.

TAS JĀZINA GĀJĒJAM! ZINI UN ESI DROŠS!

#gājējs #iela #ietve #ceļu satiksmes drošība #ceļa zīmes #atstarotājs #esi redzams

Ceļa zīmes

Skat. 1.1. pielikumu



Tu esi gājējs, ja pārvietojies pa ceļu kājām vai ratiņkrēslā, stum velosipēdu, mopēdu, velc (stum) ragaviņas u. c.

! Pilsētā gājēji pārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu, gājēju un velosipēdu ceļu vai kopīgu gājēju un velosipēdu ceļu, bet, ja to nav, – pa nomali.



415.



417.



421.

Ja šo ceļa daļu nav vai pa tām pārvietoties nav iespējams, gājējiem ir atļauts pārvietoties pa brauktuves malu kolonnā pa vienam (pa ceļiem, kur ir sadalošā josla, – pa ārmalu).

! Ārpus pilsētas gājēji pārvietojas pretim transportlīdzekļu braukšanas virzienam pa ceļa nomali (kas piekļaujas brauktuvei) vai pa brauktuves malu.

! Organizētas bērnu grupas diennakts gaišajā laikā var iet pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet, ja to nav, – pa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem bērniem rindā. Bērnu kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajam ar sarkanu karodziņu.

! Daudzās vietās Latvijā ir izbūvēti vai ierīkoti speciāli gājēju ceļi. Gājēju ceļi paredzēti tikai iešanai, un velobraucēji tos var izmantot, tikai velosipēdu stumjot pie rokas, jo braukt pa tiem ir aizliegts!

Esi uzmanīgs! Var būt arī ceļi, kurus gājēji dala ar velosipēdu braucējiem un kur ne vienmēr ir noteiktas pārvietošanās puses.



417.



421.

! Dzīvojamā zonā gājējiem un velosipēdu vadītājiem atļauts pārvietoties pa ietvi un brauktuvi visā tās platumā. Tas attiecas arī uz daudzdzīvokļu namu pagalmiem. Dzīvojamā zonā gājējiem un velosipēdu vadītājiem ir priekšroka, taču viņiem aizliegts nepamatoti traucēt transportlīdzekļu braukšanu.



533.

! Pārvietoties pa ietvi, gājēju ceļu, gājēju un velosipēdu ceļu, nomali **ar skrituļslidām, skrituļdēli** u. tml. sporta vai atpūtas inventāru atļauts, ja tas netraucē pārējos gājējus. Šķērsot brauktuvi ar minēto inventāru atļauts ar ātrumu, kas nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu. Jāievēro nosacījumi, kas attiecināmi uz gājējiem.

! Gājējiem brauktuve jāšķērso pa **gājēju pāreju** (pazemes vai virszemes), bet, ja tās nav, – krustojumos pa ietvju vai nomaļu iedomāto turpinājumu. Ja tuvumā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm. Pirms brauktuves šķērsošanas vienmēr ir jānosaka attālums līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, jānovērtē to braukšanas ātrums un jāpārlicinās, ka brauktuves šķērsošana nav bīstama un netiks traucēta satiksme.



535.



536.

! Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, ja iespējams, jāapstājas uz „drošības salīnās”. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārlicinājušies, ka tas nav bīstami.

! Vienmēr izmanto atstarotāju (atstarojošu elementu tavā apģērbā un aksesuāros)! Atstarotājs piestiprināms pie apģērba, rokas vai kājas tajā ķermeņa pusē, kas atrodas tuvāk ceļa braucamajai daļai, tā, lai apģērbs, somas un citi priekšmeti nenosegtu atstarotāju. Lentveida atstarotājus apliec ceļgala augstumā vai ap roku, piekarināmos atstarotājus piestiprini pie apģērba vai somas tā, lai tie uztvertu automašīnas gaismu. Ļoti efektīva ir atstarojoša materiāla iestrādāšana apģērbā, piemēram, uz piedurknēm, muguras, cimdos.

! Autovadītājs neizgaismotu gājēju uz ceļa pamana tikai 25–40 metru attālumā. Ja vadītājs brauc ar 90 km/h lielu ātrumu, šo ceļa posmu viņš paveic 1–2 sekundēs. Tas ir pārāk īss laika sprīdis, lai apbrauktu gājēju. Savukārt atstarotāja atstaroto gaismu autovadītājs, braucot ar tuvajām gaismām, pamana 140 metru attālumā, braucot ar tālajām gaismām – pat no 400 metru attāluma. Tādējādi vadītājam būs pietiekami daudz laika, lai savlaicīgi pamanītu gājēju, samazinātu ātrumu un izvairītos no gājēja.

! Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi, kā arī gadījumos, kad ceļam, kur ceļu satiksme notiek divos virzienos, ir četras vai vairāk braukšanas joslas. Tāpat gājējiem nav ļauts iziet uz brauktuves aiz stāvoša transportlīdzekļa vai cita šķēršļa, kas ierobežo redzamību, nepārlicinoties, vai netuvojas citi transportlīdzekļi.

! Gājēji nedrīkst pārvietoties pa ceļu, kas apzīmēts ar 552. ceļa zīmi.



552.

Zini! Liecinieka efekts ir sociāls fenomens, kas raksturo cilvēku uzvedību negadījumos, proti, jo vairāk cilvēku apkārt, jo mazāka ir iespējamība, ka ārkārtas situācijā liecinieki izsauks palīdzību. Atrodies pūlī, liela daļa cilvēku neuzdrošinās uzņemties atbildību, domā, ka kāds cits noteikti palīdzēs. Situācijās, kur apkārt nav neviena, vairākums rīkojas daudz izlēmīgāk.

ATCERIES!



Idejas tēmas izziņai

1. Darbs ar tekstu. 1.–3. klase

Lai mudinātu sarunāties par ceļu satiksmes drošību, ierosmei var izmantot daudzveidīgus tekstus, piemēram, dzejoļus un stāstus. Skolēni klausās, lasa, pārrunā, zīmē un iestudē tekstu.

Skat. 1.2. pielikumu



Contra

Cilvēks nav nekāda karpā

Man uz skolu jāiet kājām,
par to lieki nebēdājos,
labu omu rīts man sola,
jo nav jāpeld man uz skolu,
lieku kājas es pie darba,
cilvēks nav nekāda karpā!

Jautājumi:

- 1) Kā tu nonāc skolā - ar sabiedrisko transportu, kājām, varbūt vecāki atved ar automašīnu?
- 2) Kādas priekšrocības un trūkumi ir konkrētajam nokļūšanas veidam? Vai veidu, kā nokļūsti skolā, tu izvēlies pats vai to nosaka vecāki?
- 3) Ja tu varētu izvēlēties, kā tu gribētu nokļūt skolā? Pamato savu atbildi!

Ērika Bērziņa

Ielas stāsti

Šorīt uz mūsu ceļa
guļ zebra,
pāri ielai izstiepusies,
stīrpaino vēderu rāda.
Luksofors laikam noguris:
Acis ciet, vēl aizmidzis.
Vienā pusē dzeltens traktors,
Otrā - lielais autobuss.
Kā lai tiekam ielai pāri?
Mammas roka stingri
tur mazo meitas roku...
Divas kaijas aizlido
tālu debesīs...
Paskaties uz vienu pusi,
Paskaties uz otru pusi,
saki zebrai: čau!

Jautājumi:

- 1) Par kādu „zebru” dzejolī tiek stāstīts? Kā to var nosaukt citādi?
- 2) Kāda situācija ir aprakstīta dzejolī? Kas un kāpēc ir noticis ar luksoforu? Kā rīkoties šādā gadījumā? Vai esi pieredzējis līdzīgu situāciju?
- 3) Ko tu dzejolī precizētu, lai to varētu izmantot kā drošu padomu ceļa šķērsošanai?

Drošs, vesels, priecīgs uz ielas

„Sveiki, tie esam mēs – dvīņi – Monta un Ričs. Mēs esot ļoti saprātīgi savam vecumam, saka tētis. Un arī viņš ir saprātīgs. Savam vecumam. Mēs mākam labi uzvesties. Pat uz ielas. Mums gan neļauj vieniem nekur iet, saka, mēs esot vēl par maziem un nezinot satikšanas noteikumus. Nu, noteikumus par to, kā satikt ar automašīnām un gājējiem.

– Ar autobusu, tramvaju un trolejbusu ir savi satikšanas noteikumi. Zini, kā vecmāmiņai Pamai vienreiz gadījās? Pama izkāpa no autobusa un gāja pāri ielai, bet aizmirsa, ka autobusam nedrīkst iet gar degunu, jo autobusa šoferis sēž tik augstu, ka var to gājēju pat nepamanīt. Tā nu tas autobuss sāka ripot un Pamu gandrīz sabrauca... Tagad Pama mums ikreiz atgādina – autobusi un trolejbusi jāapiet no mugurpuses. Turklāt tā var pavisam labi redzēt, ko grasās darīt tās mašīnas, kas aiz lielā busa sastājušās rindā. Bet ar tramvaju vispār joki mazi – tas ir tik garš, ka līdz galam tikt grūti, – tramvajam jāiet apkārt pa priekšpusi! Bet vislabāk stāvēt mierā un pagaidīt, lai autobuss vai tramvajs aizbrauc, tad ceļš brīvs un var droši iet.

– Mēs esam apguvuši pilnīgi visus satikšanas, mamma gan saka – satiksmes, noteikumus. Un nu kāroties kārojas doties laukā, lai visi redz, cik labi mēs protam satikt ar automašīnām, luksoforiem un gājējiem. Mamma un tētis gan to pat nenojauš, bet šodien mēs ar Montu pirmo reizi mūžā dosimies uz veikalu divi vien! Tas tik būs pārsteigums, kad tētis un mamma uzzinās, cik lieliski uz ielas mums izdevies ar visiem satikt. Tā nu mēs izgājām pa vārtiņiem un devāmies uz veikala pusi. Nonākuši pie krustojuma, paskatījāmies pa kreisi un pa labi. Mašīnu nebija. Gājām droši pāri. Tālāk – garām zooveikalam, kurā var nopirkt trusīšus un jūrascūkas, garām bankai, kur tik daudz naudas, ka ne saskaitīt. Pie luksofora, kur jānospiež podziņa, lai iedegtos zaļā gaisma gājējiem, mēs brīdi grūstījāmies – kurš spiedīs? Monta vinnēja. Iedegās zaļais cilvēciņš, un mēs brāzāmies pāri ielai. Kauca bremzes, atskanēja būkšķis, un kāds neganti kļiedza.

Mēs taču visu darījām pareizi – gājām pie zaļās gaismas! Bet šoferis izskatījās pavisam pikts...

Apkārt sastājās cilvēki, un visi reizē kaut ko prašņāja, bet mums uznāca raudamais. „Tā mašīna gandrīz sabrauca bērnus! Bērni skrēja pie zaļās gaismas, es redzēju!” kāda tante sacīja. Tālumā varēja dzirdēt policijas sirēnas. Tante mierināja mūs, un mēs vairs neraudājām. Bet šoferis sēdēja, galvu rokās saķēris.

Atbrauca policija, un, kur bijuši, kur ne, klāt bija arī tētis un mamma! Tētis paņēma mūs abus kopā, drusku apspriedās ar policistiem un noteica, ka mājās būs nopietna saruna. Diez, par ko? Mēs taču nebijām vainīgi!

Monta, mirkli padomājusi, iečukstēja man ausī: „Klau, Rič, mēs drusku bijām gan vainīgi! Kad iedegās zaļā gaisma, mēs nepaskatījāmies pa kreisi un pa labi. Atceries, tētis atgādināja, ka, šķērsojot ielu, vienmēr ir jābūt ļoti uzmanīgam.”

Atnākot mājās, runāt sāka tētis: „Draugi mīļie, mēs ar mammu patiešām priecājamies, ka jūs esat apguvuši satiksmes noteikumus, tomēr ar to vēl ir par maz – ir jābūt ārkārtīgi uzmanīgiem, gan uz ielas, gan braucot ar velosipēdu, mašīnā vai autobusā, bet jūs, lai arī gudri un prātīgi, tomēr esat pārlietu delverīgi. Turklāt doties prom no mājām vieniem, nesakot mums ne vārda...”

Jautājumi:

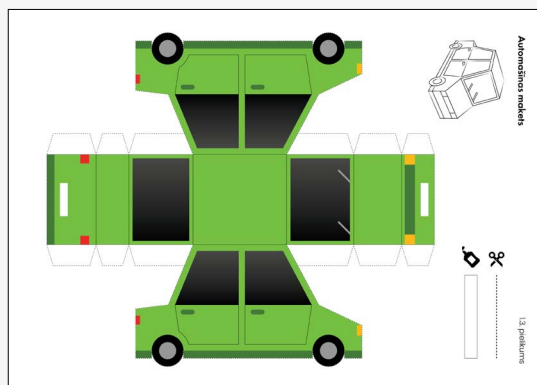
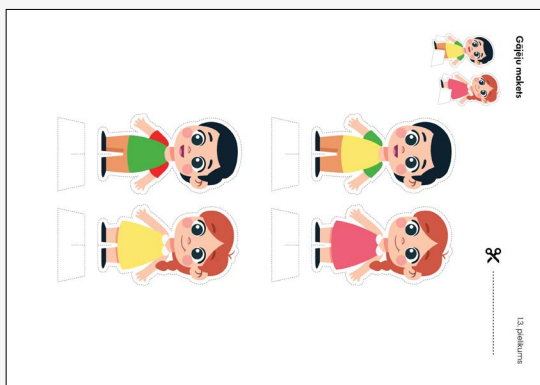
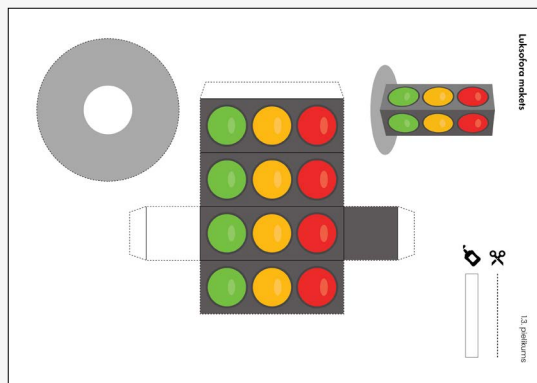
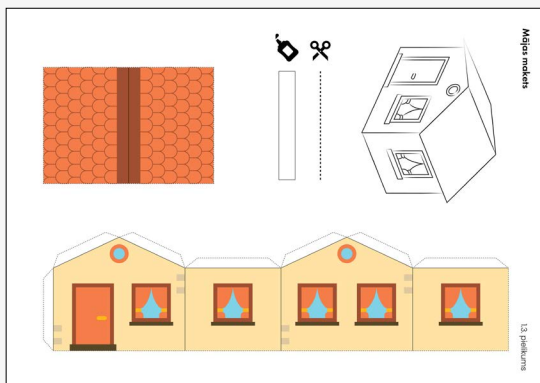
- 1) Par ko ir šis stāsts? Izstāsti to saviem vārdiem!
- 2) Kāpēc radās šāda situācija?
- 3) Kas jāievēro, lai ceļu satiksme būtu droša visiem tās dalībniekiem?
- 4) Kādu padomu tu dotu Montai un Ričam?

2. Apdzīvotas vietas, pilsētas maketa izveide un spēle – simulācija. 1.–6. klase

Skolotājs sadala klasi piecās grupās.

- Viena grupa griež un līmē automašīnu un māju maketus.
- Otra grupa veido gājējus un velosipēdistus.
- Trešā grupa veido apdzīvotas vietas vai pilsētas vidi. Vides veidošanai var izmantot nederīgas tapetes vai veidot vidi uz klases grīdas, izmantojot lentes.
- Ceturtā grupa veido luksoforus, gājēju pārejas, ceļa zīmes.
- Piektā grupa ir plānošanas grupa, kas sazinās ar visām grupām, nodod informāciju no vienas grupas citai, zina objektu izmērus, skaitu, veido ielu plāksnes, izvieto citu grupu izveidotus objektus atbilstošās vietās utt.

Skat. 1.3. pielikumu



Pēc apdzīvotas vietas vai pilsētas maketa izveides klasē tiek pārrunāta ceļu satiksmes drošība izveidotajā vidē, modelējot dažādas situācijas un lomas.

Zināšanu nostiprināšanai piedāvājam **spēli**.

Spēlei nepieciešams: izveidotais makets, trīs metamie kauliņi un spēles vadītāja lapa.

Skolēni pēc kārtas met visus trīs metamos kauliņus reizē un saskaita uzņemto rezultātu kopā (tāpēc spēles vadītāja lapā jautājumi sākas ar Nr. 3).

Spēles vadītājs nolasa jautājumu, kas atbilst šim skaitlim. Skolēns atbild uz konkrēto jautājumu, ja iespējams, izmantojot maketa elementus.

Spēles vadītāja lapa

- 3. Kā un kur ir visdrošāk šķērsot ielu?**
Pareizā atbilde. Tur, kur ir gājēju pāreja.
- 4. Kā jārikojas, ja luksoforā deg sarkanais gaismas signāls?**
Pareizā atbilde. Ceļu šķērsot aizliegts, stāvi, gaidi!
- 5. Kā jārikojas, ja luksoforā deg dzeltenais gaismas signāls?**
Pareizā atbilde. Vēl jāpagaida, gatavojies!
- 6. Kā jārikojas, ja luksoforā deg zaļais gaismas signāls?**
Pareizā atbilde. Paskaties pa kreisi, tad pa labi un vēlreiz pa kreisi, pārliedzinies par drošību uz ceļa, šķērso ielu!
- 7. Kāda ir gaismas signālu secība luksoforā?**
Pareizā atbilde. Sarkans, dzeltens, zaļš.
- 8. Kur pilsētā drīkst pārvietoties gājējs?**
Pareizā atbilde. Pa speciāli ierīkotu ielas daļu – ietvi. Ja ietve ir tikai vienā ielas pusē, tad atļauts iet tikai pa šo ielas pusi. Var pārvietoties arī pa gājēju ceļu, gājēju un velosipēdu ceļu un kopīgu gājēju un velosipēdu ceļu.
- 9. Kā atšķiras regulējama un neregulējama gājēju pāreja?**
Pareizā atbilde. Regulējama pāreja aprīkota ar luksoforu, neregulējama – bez luksofora.
- 10. Kāds apzīmējums uz ceļa liecina, ka tā ir gājēju pāreja?**
Pareizā atbilde. Horizontālais apzīmējums – gājēju pāreja jeb „zebra“.
- 11. Kā pareizi šķērsot neregulējamu gājēju pāreju?**
Pareizā atbilde. Novērtēt attālumu līdz transportlīdzekļiem un to braukšanas ātrumu, pārliedzināties par drošību.
- 12. Vai, šķērsojot ielu pa gājēju pāreju, drīkst bez iemesla kavēties vai apstāties uz gājēju pārejas?**
Pareizā atbilde. Nē, nedrīkst.
- 13. Kā pareizi šķērsot ielu, ja nav ne gājēju pārejas, ne luksofora?**
Pareizā atbilde. Pirms ielas šķērsošanas jāpaskatās pa kreisi, tad pa labi un vēlreiz pa kreisi, pārliedzinoties, ka tuvumā nav transportlīdzekļu; ja transportlīdzeklis tuvojas, jānovērtē tā braukšanas ātrums un attālums līdz tam; ja neesi pārliedzināts, ka ielu šķērsot ir droši, pagaidi, līdz transportlīdzeklis aizbrauc, un tad šķērso. Nedrīkst šķērsot ielu pa diagonāli, nedrīkst šķērsot nepārredzamā vietā vai vietā, kur stāv transportlīdzekļi.
- 14. Kas ir gājējs?**
Pareizā atbilde. Persona, kas pārvietojas pa ceļu kājām vai ratiņkrēslā, arī stumjot velosipēdu, mopēdu vai skrejriteni.
- 15. Kāpēc gājējam jāizmanto atstarotājs?**
Pareizā atbilde. Lai transportlīdzekļa vadītājs gājēju var savlaicīgi pamanīt.
- 16. Pa kuru ceļa pusi ārpus pilsētas pārvietojas gājēji?**
Pareizā atbilde. Pretim transportlīdzekļu braukšanas virzienam pa ceļa nomali (kas piekļaujas brauktuvei) vai pa brauktuves malu.
- 17. Kā gājējiem jārikojas dzīvojamā zonā?**
Pareizā atbilde. Dzīvojamā zonā gājējiem un velosipēdu vadītājiem atļauts pārvietoties pa ietvēm un pa brauktuvi visā tās platumā. Tas attiecas arī uz daudzdzīvokļu namu pagalmiem. Dzīvojamās zonās gājējiem un velosipēdu vadītājiem ir priekšroka, taču viņiem aizliegts nepamatoti traucēt transportlīdzekļu braukšanu.
- 18. Kur var gaidīt pasažieru sabiedrisko transportu?**
Pareizā atbilde. Tikai pieturās, uz iekāpšanas laukumiem, bet, ja to nav, – uz ietves vai nomales.

3. Paradumu analīze. 4.–6. klase

Skat. 1.4. pielikumu



Skolēni sadalās grupās un iepazīstas ar dotajiem scenārijiem. Skolēnu uzdevumi:

- 1) noteikt gājēja bīstamos ieradumus, pārrunāt tos grupā;
- 2) grupā pārrunāto izrunāt kopīgi klasē;
- 3) nosaukt un apkopot savus bīstamos ieradumus;
- 4) klasē veidot bīstamo ieradumu zīrnēkli;
- 5) pie katra bīstamā ieraduma sniegt padomu, kā to mainīt.

Scenārijs A. Ir vēls, lietains rudens vakars, un 12 gadus vecs skolēns dodas mājās. Viņš ir ģērbies melnās biksēs, melnā hūdiņā un gaiši zilā krekļā. Skolēns ir pārliecināts, ka labi zina mājupceļu. Ausīs viņam ir austiņas. Viņš šķērso ceļu vietā, kur nav gājēju pārejas, pavirši palūkojoties, vai ceļš ir brīvs.

Bīstamie ieradumi: gājējs neuzmanīgs, neapdomīgs un steidzīgs; valkā tumšu apģērbu sliktas redzamības laikā (piemēram, naktī (tumsā), sliktos laikapstākļos), tādēļ vadītājam ir grūtāk pamanāms; šķērso ielu, kur nav gājēju pārejas.

Ieteikumi: izvēlēties apģērbu ar atstarojošu elementu; tuvojoties ceļam, noņemt austiņas; būt modram, lai arī maršruts ir labi zināms; šķērsojot ielu vietās, kur ir gājēju pāreja.

Scenārijs B. Ir vēla pēcpusdiena, 10 gadus veca meitene dodas uz treniņu. Viņa steidzas, jo pēc stundām bija aizkavējusies, runājoties ar klasesbiedrenēm. Viņa ātrā soli dodas uz sporta zāli. Pa ceļam viņa zvina mammai, lai pateiktu, ka ir jau ceļā uz sporta nodarbību. Ātri uzmetot skatienu ielai, viņa to šķērso starp divām stāvošām automašīnām.

Bīstamie ieradumi: gājēja neuzmanīga, steidzīga; izmanto tālruni; šķērso ielu starp divām automašīnām, kur vadītājs viņu var slikti redzēt.

Ieteikumi: neizmantojot tālruni, it īpaši, ja gatavojas šķērsojot ceļu; šķērsojot ielu vietās, kur ir gājēju pāreja vai iela ir labi pārredzama.

Scenārijs C. Četri klasesbiedri (6. b) nolēma pēc skolas paspēlēt futbolu skolas sporta laukumā. Beiguši spēlēt futbolu, zēni paņēma somas un devās uz mājām. Uz ietves Atis sāka kaitināt Māri, mēģinot viņam atņemt bumbu. Zēni sāka dzenāt viens otru, un neviens nepamanīja, kā grūstīšanās laikā Atis tika izgrūsts uz ielas un bumba izriņķoja līdz pat ielas vidum.

Bīstamie ieradumi: gājēji neuzmanīgi, spēlējas un grūstās uz ielas.

Ieteikumi: uz ielas saglabāt modrību; spēlēties namu pagalmos vai speciāli ierīktos laukumos; netraucēt citus satiksmes dalībniekus; neapdraudēt citu drošību.

4. Ceļu satiksmes drošības bingo. 4.–9. klase

Skat. 1.5. pielikumu

1.5. pielikums
**GĀJĒJU DROŠĪBA
CEĻU SATIKSMĒ**

Ceļu satiksmes drošības bingo

Bingo kartītes jāspēlē Katrs spēlētājs saņem vienu spēles kartīti un klausās spēles vadītāja sauktos vārdus un vārdu savienojumus. Ja spēlētāja kartītē ir nosvītroti visi vārdi vai vārdu savienojumi izskan, spēlētājs to nozīmē. Uzvar spēlētājs, kuram pirmajam ir nosvītroti visi vārdi vai vārdu savienojumi kartītē. Pēc spēles turpinās darbs ar kartītē esošajiem vārdiem un vārdu savienojumiem: veido skaidrojošo vārdnīcu, ceļu satiksmes drošības noteikumu ABC, iesaista noteiktu skaitu vārdu vai vārdu savienojumu stāstījumā, zīmē situāciju, pierakstot tajā vārdus u. c.

Spēles vadītāja komplekts (pirms spēles tas jāsaņem vai jātamanto nesagrādēt, pēc nepieciešamības principā saucot vārdus vai vārdu savienojumus).

gājējs	nomale	karodziņš	saļiņa	satiksme
ceļš	brauktuve	lukturis	virziens	ceļa zīme
ietve	diennakts	luksofors	krustojums	ātrums
velosipēds	kolonna	ārmala	drošība	josta
nozogojums	bākguguns	pietura	ragaviņas	skrituļslidas
elektroskrejritenis	mopēds	pagalms	dzīvojamā zona	priekšroka

1.5. pielikums

	ceļš	ceļa zīme	josta
	satiksme	brauktuve	velosipēds
✂	karodziņš	saļiņa	luksofors
	gājējs	priekšroka	ārmala
	virziens	elektroskrejritenis	satiksme
	dzīvojamā zona	lukturis	mopēds
✂	saļiņa	priekšroka	lukturis
	ārmala	ceļš	virziens
✂	mopēds	pietura	gājējs
	josta	elektroskrejritenis	nomale
	priekšroka	drošība	gājējs
✂	ārmala	ragaviņas	velosipēds
	bākguguns	brauktuve	ceļa zīme
	ceļš	virziens	drošība
	satiksme	ārmala	nozogojums

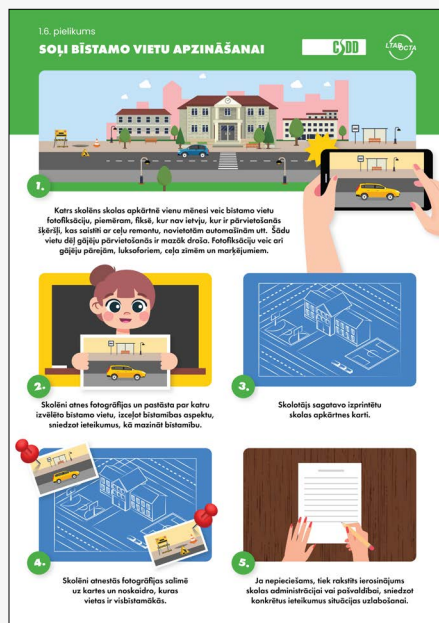
1.5. pielikums

	kolonna	pietura	gājējs
	ceļa zīme	josta	ātrums
✂	karodziņš	velosipēds	bākguguns
	skrituļslidas	gājējs	elektroskrejritenis
	diennakts	ātrums	ceļa zīme
✂	josta	ceļa zīme	virziens
	dzīvojamā zona	ceļš	krustojums
	luksofors	pagalms	ietve
✂	josta	nozogojums	ātrums
	ātrums	kolonna	nomale
	karodziņš	ceļa zīme	dzīvojamā zona
✂	skrituļslidas	ietve	josta
	ceļš	ietve	luksofors
	nomale	krustojums	gājējs
	pagalms	nozogojums	diennakts

Bingo kartītes jāspēlē. Katrs spēlētājs saņem vienu spēles kartīti un klausās spēles vadītāja sauktos vārdus un vārdu savienojumus. Ja spēlētāja kartītē esošais vārds vai vārdu savienojums izskan, spēlētājs to nosvītrot. Uzvar spēlētājs, kuram pirmajam ir nosvītroti visi vārdi un vārdu savienojumi kartītē. Pēc spēles turpinās darbs ar kartītē minētajiem vārdiem vai vārdu savienojumiem: veido skaidrojošo vārdnīcu, ceļu satiksmes drošības noteikumu ABC, iesaista noteiktu skaitu vārdu vai visus vārdus un vārdu savienojumus stāstījumā, zīmē situāciju, pierakstot tajā vārdus u. c.

5. Bīstamo vietu kartēšana. 6.–9. klase

Skat. 1.6. pielikumu



Skolēni apzina tuvāko skolas apkārtni un fotogrāfē gājējam, velosipēdistam bīstamas vietas. Fotogrāfijas izvieto uz kopējas kartes, veidojot savas apkārtnes bīstamo vietu karti. Par katru izvēlēto bīstamo vietu skolēni pastāsta, izceļot bīstamības aspektu, sniedzot ieteikumus, kā mazināt bīstamību. Ja nepieciešams, tiek rakstīts ierosinājums skolas administrācijai vai pašvaldībai, iekļaujot konkrētus ieteikumus situācijas uzlabošanai.

Soļi uzdevuma izpildei:

- 1) Katrs skolēns skolas apkārtnē vienu mēnesi veic bīstamo vietu fotofiksāciju, piemēram, fiksē, kur nav ietvju, kur ir pārvietošanās šķēršļi, kas saistīti ar ceļu remontu, novietotām automašīnām utt. Šādu vietu dēļ gājēju pārvietošanās ir mazāk droša. Fotofiksāciju veic arī gājēju pārejām, luksoforiem, ceļa zīmēm un marķējumiem.
- 2) Skolēni atnes fotogrāfijas un pastāsta par katru izvēlēto bīstamo vietu, izceļot bīstamības aspektu, sniedzot ieteikumus, kā mazināt bīstamību.
- 3) Skolotājs sagatavo izdrukātu skolas apkārtnes karti.
- 4) Skolēni atnestās fotogrāfijas salīmē uz kartes un izpēta, kuras vietas ir visbīstamākās.
- 5) Ja nepieciešams, tiek rakstīts ierosinājums skolas administrācijai vai pašvaldībai, iekļaujot konkrētus ieteikumus situācijas uzlabošanai.

Pasažieris.

Transportlīdzekļa pasažiera pienākumi un atbildība.

Caurvijas

kritiskā domāšana un problēmu risināšana, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, pilsoniskā līdzdalība

Tikumi, vērtības

gudrība, atbildība, godīgums, laipnība, savaldība, drosmība, tolerance, dzīvība, cilvēka cieņa, brīvība

Jomas

sociālā un pilsoniskā, matemātikas, dabaszinātņu, veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma

Temata apguves mērķis

paplašināt izpratni un veicināt sociāli atbildīgu, drošu un cieņpilnu uzvedību transportlīdzekļos kā pasažierim.

Mācību uzdevumi

1. Iepazīstināt ar transportlīdzekļa pasažieru pienākumiem un atbildību ceļu satiksmē.
2. Informēt par drošu un pieklājīgu pasažieru uzvedību.
3. Izvērtēt personisko pieredzi, kas saistīta ar drošību un atbildību ceļu satiksmē kā pasažierim.

Vēstījums

Patīkama braukšana kopā!

Jēdzieni

drošības josta, droša pasažieru uzvedība, pasažieris, pasažieru sabiedriskais transportlīdzeklis, sabiedriskā transporta pietura

Jēdzienu skaidrojums

Drošības josta – pasīvās drošības līdzeklis, kas paredzēts automobiļa (vai kāda cita transportlīdzekļa) pasažiera noturēšanai sēdvietā avārijas vai pēkšņas apstāšanās gadījumā.

Droša pasažieru uzvedība – vispārpieņemti uzvedības modeļi, kas samazina satiksmes negadījumu iespējamību.

Pasažieris – persona, kas atrodas transportlīdzeklī vai uz tā (izņemot transportlīdzekļa vadītāju), kā arī persona, kas iekāpj transportlīdzeklī vai uzkāpj uz tā, izkāpj no transportlīdzekļa vai nokāpj no tā.

Pasažieru sabiedriskais transportlīdzeklis (sabiedriskais transports) – autobuss, trolejbuss vai tramvajs, kas brauc pa noteiktu maršrutu.

Sabiedriskā transporta pietura – speciāli ierīkota sabiedriskā transporta apstāšanās vieta, lai pasažieri varētu iekāpt un / vai izkāpt.

Temata atsegums

Redzi un klausies.

- Pirms iekāpšanas sabiedriskajā transportā pagaidi, līdz visi pasažieri izkāpj, palīdzi tiem, kuriem izkāpšana ir apgrūtināta (veciem cilvēkiem, māmiņām ar bērnu ratiem).
- Palīdzi jaunākam pasažierim piesprādzēties un noregulēt drošības jostu.
- Uzraugi jaunāku bērnu uzvedību automašīnā.
- Skaties un ņem vērā citu pasažieru vajadzības, ja redzi kādu, kuram sēdvietā nepieciešama vairāk, piedāvā to.
- Ja atklāj kādu apdraudējumu, informē vadītāju.
- Brauciena laikā esi kluss un mierīgs, lai transportlīdzekļa vadītājs varētu savu uzmanību veltīt ceļu satiksmei un drošai braukšanai.
- No jebkura transportlīdzekļa izkāp tikai tad, kad tas ir pilnībā apstājies.
- Kad transportlīdzeklis apstājies, pirms atver tā durvis, pārlicinies, vai tas ir droši.
- Ja esi ceļu satiksmes negadījuma aculiecinieks, zvani 112.

Domā.

- Pasažieri ir satiksmes dalībnieki – viņu uzvedība tieši ietekmē satiksmes drošību.
- Pasažieru nedroša uzvedība rada apdraudējumu un palielina negadījumu risku.
- Pasažieru sabiedriskais transportlīdzeklis ir liels, tāpēc tas ierobežo gājēju redzamību. Pirms šķērso ceļu, pagaidi līdz tas aizbrauc.
- Avārijas slēdži, bremzes un citas ierīces paredzētas tikai ārkārtas gadījumiem.
- Rādi drošas uzvedības paraugu citiem pasažieriem, tas palielinās iespējamību, ka arī viņi transportā uzvedīsies droši.
- Kā pasažieris arī tu esi atbildīgs par to, lai brauciens būtu drošs – netraucē vadītāju, nenovērs viņa uzmanību no ceļu satiksmes.

Prognozē.

- Sabiedriskajā transportā nestāvi durvju ailes tuvumā un neatbalsties pret durvīm.
- Brauciena laikā turies – transportlīdzekļa vadītājs var strauji bremsēt.
- Rūpējies, lai tavs mājdzīvnieks neapdraudētu citus pasažierus un netraucētu vadītājam.
- Pārliecinies, ka bagāža, ko pārvadā, brauciena laikā neradīs apdraudējumu citiem.
- Atver tikai stāvoša transportlīdzekļa durvis, pirms tam pārliecinoties, ka neapdraudēsi sevi vai citus un netraucēsi pārējiem satiksmes dalībniekiem.
- Izkāpjot no transportlīdzekļa, tu kļūsti par gājēju – pārliecinies, ka nonāc tur, kur gājējiem ir jābūt.

Dari.

- Gaidi pasažieru sabiedrisko transportlīdzekli tikai uz iekāpšanas laukuma, ja tā nav, uz ietves vai nomales.
- Pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uzej uz brauktuves, lai iekāptu pasažieru sabiedriskajā transportlīdzeklī, tikai tad, kad tas pilnīgi apstājies.
- Sagatavojies iekāpšanai pasažieru sabiedriskajā transportlīdzeklī – savlaicīgi sagatavo braukšanas maksu, biļeti vai apliecību.
- Ja pasažieru sabiedriskajā transportlīdzeklī ir brīva sēdvietā, izvēlies to. Ja sēdvietā nav pieejama un brauciena laikā stāvi, turies pie siksnām vai rokturiem.
- Ja tava sēdvietā transportlīdzeklī ir aprīkota ar drošības jostu, obligāti piesprādzējies. Mudini to darīt arī citus.
- Sēdi tā, lai tas būtu droši, – noregulē drošības jostu atbilstoši savam augumam, neliec kājas uz priekšējā paneļa, neaizsedz skatu vadītājam.
- Pasažieru sabiedriskajā transportlīdzeklī dod savu vietu kādam, kam tā ir vajadzīga vairāk nekā tev – grūtniecēm, bērniem, vecāka gadagājuma cilvēkiem vai cilvēkiem ar īpašām vajadzībām.
- Pasažieru sabiedriskajā transportlīdzeklī aizņem tikai vienu sēdvietu, turi bagāžu klēpī.
- Veic uzdevumus automašīnas vadītāja vietā, piemēram, atbildi uz mobilā tālruņa zvanu, ievadi mobilajā lietotnē galamērķi.
- Ja esi motocikla (arī tricikla, kvadricikla) vai mopēda pasažieris, braukšanas laikā uzliec galvā un aizsprādzē aizsargķiveri.
- Sabiedriskā transporta pieturā un salonā ievēro tīrību un kārtību.
- Uzvedies pieklājīgi, cieni citus pasažierus un netraucē citiem pasažieriem.
- Neizliecies pa braucoša transportlīdzekļa logu.
- Izkāpjot no pasažieru sabiedriskā transportlīdzekļa, kas apstājies ielas braucamās daļas vidū, nekavējoties dodies uz gājējiem drošu vietu – ietvi.

TAS JĀZINA PASAŽIERIM! ZINI UN ESI DROŠS!

#pasažieris #atbildība #drošības noteikumi

Ceļa zīmes



541.



542.



625.



626.

Pasažieri ir satiksmes dalībnieki, kuri nav transportlīdzekļa vadītāji, bet brauc autobusā, trolejbusā vai tramvajā, uz velosipēda, mopēda, motocikla, vieglajā vai kravas automašīnā.

Pārvietojoties ar jebkuru transportlīdzekli kā pasažierim, **tev ir jāievēro drošības noteikumi:**

- būt velosipēda pasažieris tu drīksti tikai līdz septiņu gadu vecumam, un tev ir jāsēž speciālā krēslā, galvā jābūt aizsprādzētai ķiveri;
- mopēda un motocikla pasažierim galvā jābūt aizsprādzētai ķiveri, turklāt var braukt tikai ar tādu transportlīdzekli, kas ir paredzēts pasažieru pārvadāšanai;
- vieglajā automašīnā pasažierim braukšanas laikā jābūt piesprādzētam.

Atceries! Ja pasažiera augums nepārsniedz 150 cm, **jālieto viens no šiem drošības līdzekļiem:**

- jāatrodas piesprādzētam bērnu sēdekļī, kas ar drošības jostu piesprādzēts pie pasažieru sēdekļa;
- jāsēž uz paliktņa un jābūt piesprādzētam ar drošības jostu.

! Ja vieglā automobiļa priekšējā sēdekļī nav drošības jostas, bērniem, kas jaunāki par 14 gadiem, šajā sēdvietā braukt aizliegts.

Atceries! Ja izmanto sabiedrisko transportu, to atļauts gaidīt tikai uz iekāpšanas laukuma jeb pieturas, bet, ja tās nav, – uz nomales vai ietves.



541.

Tev atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad tas pilnībā apstājies. Iekāpt var no ietves, iekāpšanas laukuma vai nomales puses. Un – atceries – izkāpjot no transportlīdzekļa, tu kļūsti par gājēju. Nekavējoties pamet brauktuvi, jo gājēja vieta ir ietve.

Ja no ietves, iekāpšanas laukuma vai nomales puses iekāpt transportlīdzeklī nav iespējams, to drīkst izdarīt no brauktuves puses, bet esi īpaši uzmanīgs – neradi apdraudējumu sev vai citiem satiksmes dalībniekiem. Tas pats attiecas arī uz izkāpšanu.

Pasažieriem aizliegts:

- braukšanas laikā traucēt transportlīdzekļa vadītāju vai novērst viņa uzmanību;
- atvērt braucoša transportlīdzekļa durvis;
- atvērt apturēta transportlīdzekļa durvis, ja tas apdraud ceļu satiksmes drošību vai traucē citus ceļu satiksmes dalībniekus.

ATCERIES!

Disciplinēts pasažieris seko vadītāja norādījumiem

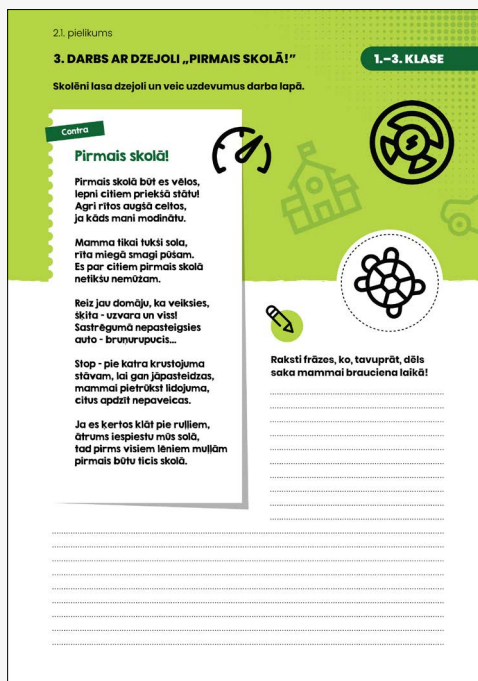
=

Drošība

Idejas tēmas izziņai

1. Darbs ar dzejoli „Pirmais skolā!”. 1.–3. klase

Skat. 2.1. pielikumu



Skolēni lasa dzejoli un veic uzdevumus darba lapā.

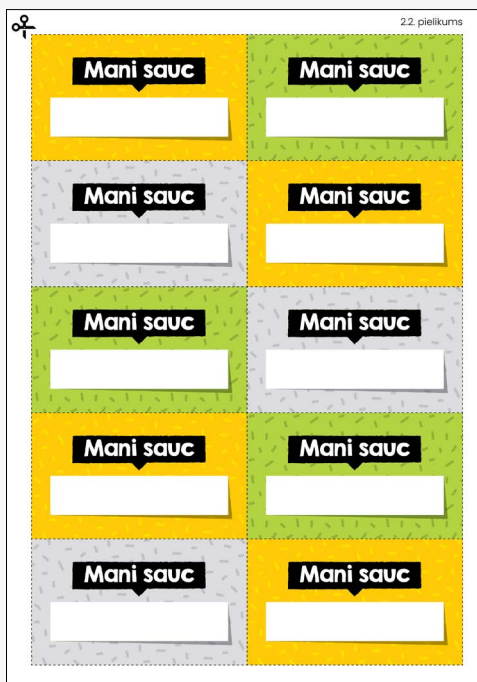
2. Eksperiments „Drošības josta”. 1.–3. klase

Nepieciešamie materiāli: kartona kaste, olu kastīte, piecas bumbiņas vai olas.

Eksperimenta pirmajā daļā skolēni saliek kartona kastē piecas bumbiņas, imitējot automašīnas pasažierus. Kasti lēnām stumj / velk uz priekšu, bērni vēro bumbiņas. Tad strauji pārtrauc stumšanu / vilkšanu un apstādina kasti, radot satricinājumu. Vēro, kā bumbiņas maina savu atrašanās vietu, strauji bremsējot. Otrajā eksperimenta daļā izmanto olu kastīti ar olām / bumbiņām. Veic tādas pašas darbības kā iepriekš. Vēro, kā atšķiras „pasažieru” kustība. Pārrunā drošības jostu nozīmi drošā ceļu satiksmē.

3. Lomu spēle „Uzvedība skolas autobusā”. 1.–3. klase

Skat. 2.2. pielikumu



Skolēni sadalās divās grupās.

Katrs skolēns izveido sev vārda karti un piestiprina to pie apģērba (var rakstīt īsto vārdu vai izdomāt citu, piemēram, var būt noteikums, ka visiem vārdiem jāsākas ar burtu K).

Katra grupa izvēlas sev šoferi. Skolēni saraksta savus vārdus uz lapas un sarakstu iesniedz šoferim.

Grupa kā braucēji sasēžas vai satupstas skolas autobusā. Var izveidot arī autobusa kontūru, lai radītu spilgtākas asociācijas ar braukšanu autobusā. Šoferis sēž priekšā.

Skatot mūzikai, šoferis un pasažieri imitē braucienu autobusā. Kad mūzika apklust, šoferis iebrauc pieturā, apstājas, dod svilpes signālu un nosauc skolēna vārdu, kuram jāizkāpj. Nevienam skolēnam nedrīkst celties kājās, kamēr nav atskanējis svilpes signāls.

Grupas „brauc” viena pēc otras. Skolotājs uzņem laiku. Pēc tam salīdzina, cik ilgā laikā katras grupas skolēni izkāpa no autobusa.

Pēc spēles tiek pārrunāti pasažieru pienākumi un atbildība autobusā, analizējot gan steigas sekas, gan arī lēnu izkāpšanu, kas iespējama, ja neseko līdz ceļam.

4. Projekts „Pasažieru drošības nedēļa”. 1.–3. klase

Projekta mērķis ir saskaitīt, cik reizu vienā nedēļā klases skolēni ir lietojuši drošības jostu. Vizualizācijai var izmantot dažādus materiālus – viena reize tiek iekrāsota kā viena rūtiņa uz lielas lapas; viena reize – viens spēļu klucītis, kas tiek likts tornī u. c. Katru reizi, kad kāds klases skolēns ir lietojis drošības jostu, viņš to norāda atbilstoši izvēlētajai metodei un pieraksta, kur lietoja drošības jostu. Nedēļas beigās vizualizācija tiek pārvērsta vēstījumā, apkopojot informāciju: cik reizu šī klase (skaita kopā katru individuālo drošības jostas izmantošanas reizi) lietojusi drošības jostu, kurš skolēns visbiežāk lietojis drošības jostu, kāpēc u. c.

5. Skaidrojošā vārdnīca. 2.–4. klase

Skat. 2.3. pielikumu

2.3. pielikums

3. SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCA 2.–4. KLASE

Veido no zilbēm vārdus! Raksti jēdzienus!

PA JOS ŠO FE RIS Šī
RIS SA DRO BAS ŽIE TA

Raksti iegūtos jēdzienus atbilstošā vietā!

1. _____ – cilvēks, kurš tiek vests ar transportlīdzekli.
2. _____ – transportlīdzekļa vadītājs.
3. _____ – speciāla josta, ko lieto drošībai, braucot ar transportlīdzekli.

Uzzīmē, kādos transportlīdzekļos tu esi bijis pasažieris!
Raksturo braukšanu katrā no tiem!

Veido no zilbēm vārdus! Raksti jēdzienus!

6. Simulācija „Ideāli pasažieri”. 3.–6. klase

Simulācijai nepieciešams: liela telpa, ierīce laika fiksēšanai, krēsli, kastes šķēršļu veidošanai, krēsli automašīnas imitēšanai, rakstāmpiederumi un papīrs, ar tālvadības pulti vadāmas automašīnas (tik, cik komandu plāno piedalīties simulācijā).

Simulācijā katrā komandā piedalās seši skolēni: četri pasažieri, autovadītājs, laika fiksētājs.

Katra komanda saņem ar tālvadības pulti vadāmu automašīnu, rakstāmpiederumu un papīru.

Katra komanda saņem maršruta galapunktu.

Katra komanda saliek piecus krēslus (divus priekšā, trīs aizmugurē) – atdarinot automašīnu.

Viens komandas dalībnieks ieņem autovadītāja vietu, turot rokās tālvadības pulti. Vienam skolēnam ir jāstāv trases galapunktā ar ierīci laika fiksēšanai. Visi pārējie ir pasažieri un ieņem pasažieru vietas.

Tiek dots starta signāls, uzņemts laiks. Vadītājs vada automašīnu pa trasi, pasažieri ievēro drošības noteikumus. Kad tiek sasniegts maršruta galapunkts, laika fiksētājs pieraksta trasē pavadīto laiku.

Uzdevumu atkārtoti vēlreiz, taču šoreiz pasažieri neievēro noteikumus – strīdas, maina sēdvietas, uzdod vadītājam jautājumus, klausās skaļu mūziku, apgrūtina vadītājam ceļa saskatīšanu un koncentrēšanos. Atkal tiek fiksēts maršruta veikšanas laiks.

Refleksija. Laika fiksētāji ziņo maršruta izbraukšanas laiku. Kā atšķiras ceļā pavadītā laika ilgums? Vadītāji pastāsta savas izjūtas.

Jautājumi pārrunām:

- 1) Vai autovadītājam bija grūtāk veikt maršrutu ar bezatbildīgiem pasažieriem?
- 2) Kāds bija simulācijas mērķis?
- 3) Kā rīkoties, ja šī būtu bijusi īsta automašīna, autobuss?
- 4) Kāpēc bezatbildīgi pasažieri var izraisīt negadījumus?
- 5) Kā kļūt par labu pasažieri?

Visi kopīgi atkārtoto ceļu satiksmes noteikumus.

7. Simulācija „Šis mirklis”. 4.–9. klase

Simulācija rosina aizdomāties par mūsu lēmumu saistību ar citu cilvēku uzvedību. Skolēni stāv kājās. Uzdevums – apsēsties, kad, viņuprāt, ir pagājušas 60 sekundes (pārliecinieties, ka skolēni neredz pulksteni). Nav atļauts sarunāties.

Jautājumi pēc uzdevuma izpildes:

- 1) Kā jūs pieņēmtāt lēmumu par to, kad apsēsties?
- 2) Kā jutāties, kad citi sāka sēsties?
- 3) Vai citu rīcība ietekmēja individuālo rīcību?
- 4) Kā citu cilvēku lēmumi un rīcība var ietekmēt jūsu pašu lēmumus un rīcību?
- 5) Vai ir bijusi situācija, kad citu cilvēku rīcība mudināja neievērot pasažieru drošības noteikumus? Kā rīkoties šādās situācijās?

Uzdevumu var atkārtot ar šādiem nosacījumiem: skolēni var sazināties savā starpā, vienojoties, ka visi apsēdīsies vienlaicīgi – pēc iespējas tuvāk 60 sekundēm; skolēni veic uzdevumu aizvērtām acīm.

8. Apņemšanās kartīte. 5.–9. klase

Skat. 2.4. pielikumu

Katrs skolēns saņem Apņemšanās kartīti, aizpilda un paraksta to. Rosiniet skolēnus Apņemšanās kartīti turēt vietā, kurā bieži ieskatās, piemēram, naudasmakā.

9. Darbs ar attēliem „Atrisini problēmu!”. 6.–9. klase

Skat. 2.5. pielikumu

ZE. pielikums

5. DARBS AR ATTĒLIEM „ATRISINI PROBLĒMU!” **6.–9. KLASE**

Skolēni apskata attēlus un analizē tajos redzamās situācijas pēc dotā plāna. Uzdevuma mērķis ir izprast konkrēto situāciju bīstamību, nosaukt cēloni un prognozēt sekas. Vienu attēlu var analizēt vairāki skolēni, izteikt dažādus viedokļus, aktualizēt pieredzi.

Izvēido sīkstu par redzamo situāciju pēc plāna:

- kas notiek attēlā redzamajā situācijā;
- kādi draudieni notiekami tiek pārkāpti;
- kas, iespējams, notiks pirms šī faktoriņa;
- vai šis cilvēks spējoties situācijai bīstamību;
- kas, iespējams, notiks tālāk;
- ko tu ieteiktu šiem cilvēkiem, ja redzētu šādu situāciju cilvēki vai būtu šīs automašīnas pasažieris.



1. situācija 

2. situācija 

ZE. pielikums

5. DARBS AR ATTĒLIEM „ATRISINI PROBLĒMU!” **6.–9. KLASE**

Skolēni apskata attēlus un analizē tajos redzamās situācijas pēc dotā plāna. Uzdevuma mērķis ir izprast konkrēto situāciju bīstamību, nosaukt cēloni un prognozēt sekas. Vienu attēlu var analizēt vairāki skolēni, izteikt dažādus viedokļus, aktualizēt pieredzi.

Izvēido sīkstu par redzamo situāciju pēc plāna:

- kas notiek attēlā redzamajā situācijā;
- kādi draudieni notiekami tiek pārkāpti;
- kas, iespējams, notiks pirms šī faktoriņa;
- vai šis cilvēks spējoties situācijai bīstamību;
- kas, iespējams, notiks tālāk;
- ko tu ieteiktu šiem cilvēkiem, ja redzētu šādu situāciju cilvēki.



3. situācija 

4. situācija 

ZE. pielikums

5. DARBS AR ATTĒLIEM „ATRISINI PROBLĒMU!” **6.–9. KLASE**

Skolēni apskata attēlus un analizē tajos redzamās situācijas pēc dotā plāna. Uzdevuma mērķis ir izprast konkrēto situāciju bīstamību, nosaukt cēloni un prognozēt sekas. Vienu attēlu var analizēt vairāki skolēni, izteikt dažādus viedokļus, aktualizēt pieredzi.

Izvēido sīkstu par redzamo situāciju pēc plāna:

- kas notiek attēlā redzamajā situācijā;
- kādi draudieni notiekami tiek pārkāpti;
- kas, iespējams, notiks pirms šī faktoriņa;
- vai šis cilvēks spējoties situācijai bīstamību;
- kas, iespējams, notiks tālāk;
- ko tu ieteiktu šiem cilvēkiem, ja redzētu šādu situāciju cilvēki.



5. situācija 

6. situācija 

Skolēni apskata attēlus un analizē tajos redzamās situācijas pēc dotā plāna. Uzdevuma mērķis ir izprast konkrēto situāciju bīstamību, nosaukt cēloni un prognozēt sekas. Vienu attēlu var analizēt vairāki skolēni – izteikt dažādus viedokļus, aktualizēt pieredzi.

Tolerance un savstarpējā sadarbība ceļu satiksmē.

Caurvijas

kritiskā domāšana un problēmu risināšana, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, pilsoniskā līdzdalība

Tikumi, vērtības

gudrība, atbildība, godīgums, laipnība, savaldība, drosmē, tolerance, dzīvība, cilvēka cieņa, brīvība

Jomas

sociālā un pilsoniskā, matemātikas, veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma

Temata apguves mērķis

paplašināt izpratni par satiksmes dalībnieku sociāli atbildīgu uzvedību un veicināt toleranci un sadarbību ceļu satiksmē.

Mācību uzdevumi

1. Iepazīstināt ar satiksmes drošības kultūras jēdzienu, tās komponentēm.
2. Izvērtēt satiksmes dalībnieku personisko pieredzi, kas saistīta ar tolerantu uzvedību ceļu satiksmē.

Vēstījums

Ir labi būt labam!

Jēdzieni

sadarbība uz ceļa, satiksmes drošības kultūra, tolerance

Jēdzienu skaidrojums

Sadarbība uz ceļa – vismaz divu satiksmes dalībnieku satikšanās, kuriem ir viens (un tas pats) mērķis.

Satiksmes drošības kultūra – vērtības un uzskati, kas ir kopīgi ceļu lietotājiem un ieinteresētajām personu grupām un nosaka viņu lēmumus rīkoties tādā veidā, kas veicina satiksmes drošību.

Tolerance – prasme ar cieņu un saudzīgi izturēties pret ikvienu cilvēku, lietām un situācijām. To raksturo noturība neierastos ārējos apstākļos.

Temata atsegums

Redzi un klausies.

- Esi vērīgs.
- Ja esi par kaut ko satraukts, skaties un klausies uzmanīgāk.
- Vēro un sadzirdi citus satiksmes dalībniekus.
- Ja esi ceļu satiksmes negadījuma aculiecinieks, zvani 112.

Domā.

- Drošu uzvedību un pieklājību uz ceļa nosaka satiksmes dalībnieku attieksme pret satiksmes drošību.
- Ikviens satiksmes dalībnieks uzdevums ir rīkoties ceļu satiksmes drošības labā, nevis vainot citam citu. To sauc par kopīgu atbildību.
- Ceļu satiksmē nepieklājība un ignorēšana tiek uzskatīta par pasīvu agresiju.
- Pozitīvas emocijas uzlabo kopējo klimatu satiksmē.
- Runājot pa mobilo tālruni, klausoties mūziku, satiksmes dalībnieku reakcijas laiks ievērojami palielinās.
- Citu satiksmes dalībnieku savlaicīga informēšana par saviem nodomiem veicina savstarpēju izpratni, kas rada pozitīvas emocijas abām pusēm.
- Ceļu satiksmē sadarbība nozīmē **CITS AR CITU, nevis cits pret citu.**
- Sadarbība palielina drošību, samazinot to negadījumu skaitu, kas notiek pārpratumu dēļ.
- Sniedzot pirmo palīdzību, atceries – tava drošība pirmajā vietā.
- Atceries, ka ceļu satiksme nav sacensības.

Prognozē.

- Izvērtē visus riskus un rīkojies atbilstoši.
- Rēķinies – kļūdīties ir cilvēcīgi, tādēļ tas ir jāņem vērā, prognozējot, kas notiks satiksmē. Ja iespējams, rīkojies tā, lai citam būtu vieta, kur kļūdīties.
- Ceļu satiksmes negadījumus izraisa vairāki faktori, lielākā daļa saistīta ar cilvēkfaktoru, t. i., ar cilvēka kļūdām un tīšu riskantu uzvedību uz ceļa.
- Neatkarīgi no tā, vai gājēji vai transportlīdzekļu vadītāji pirmie pieņem lēmumu, viens dalībnieks vienmēr reaģē, pamatojoties uz otra lēmumu, kas praksē var būt maldinošāks un neobjektīvāks.
- Sliktos laikapstākļos esi vēl uzmanīgāks.

Dari.

- Saglabā pašcieņu un mieru.
- Esi pacietīgs un iecietīgs.
- Dod ceļu operatīvajam transportam.
- Pasaki paldies.
- Ļauj citiem iekļauties satiksmē.
- Ja klausies mūziku, noregulē tādu skaļumu, lai tas netraucē citiem ceļu satiksmes dalībniekiem.
- Ja nepieciešams, palīdzi gājējiem, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām un maziem bērniem.
- Transportlīdzekļa skaņas signālu izmanto tikai kā pēdējo brīdinājumu.
- Ar līdzbraucējiem sabiedriskajā transportā sarunājies klusi.
- Ja redzi kādu nokritušu vai nevietā atstātu skrejriteni, pacel to un / vai pārvieto. Tu būsi paveicis labu darbu, parūpējoties par citu satiksmes dalībnieku drošību, kā arī kārtību pilsētā.
- Kad zvani neatliekamās palīdzības dienestam, stāsti, kur noticis, kas noticis, cik cietušo, nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.

TAS JĀZINA SATIKSMES DALĪBNIKAM! ZINI UN ESI DROŠS!

#manrūp #atbildība #cieņa #pieklājība #esiredzams

Droša uzvedība uz ceļa sākas ar pieklājību un noteikumu apguvi.

Noteikumu ievērošana ir cieņas izrādīšana citiem satiksmes dalībniekiem, un to sauc arī par ceļu satiksmes etiķeti.

Etiķetes ievērošana ne tikai nodrošina pozitīvu mijiedarbību un attiecības ceļu satiksmē, bet arī palīdz pasargāt sevi.

Etiķete attiecas uz vispārējiem pieklājības noteikumiem, ko sabiedrība sagaida, lai ceļu satiksmes dalībnieki ievērotu.

Lai gan braukšanas likumi dažādās valstīs ir atšķirīgi, braukšanas etiķete ir gandrīz universāla.

Ja ievērosi etiķeti, tava dalība ceļu satiksmē būs mierīgāka un drošāka, tu būsi mazāk saspringts, un arī citiem autovadītājiem būs labāka pieredze ceļu satiksmē.

Pieklājība ir cieņa pret citiem cilvēkiem un sevi. Arī ceļu satiksmē.

Pieklājība veicina sadarbību. Cilvēki sadarbojas, lai efektīvāk sasniegtu mērķi.

Ja būsi pieklājīgs, iespējams, spēsi izvairīties no negadījumiem un ceļu satiksmē vienmēr jutīsies pārliecinoši.

Atceries!

Kļūdīties ir cilvēcīgi, un tas var gadīties visiem. Kļūdas ir dažādas, arī to sekas ir dažādas: citas vieglākas, citas smagākas.

Zini! Liecinieka efekts ir sociāls fenomens, kas raksturo cilvēku uzvedību negadījumos, proti, jo vairāk cilvēku apkārt, jo mazāka ir iespējamība, ka ārkārtas situācijā liecinieki izsauks palīdzību. Atrodoties pūlī, liela daļa cilvēku neuzdrošinās uzņemties atbildību, domā, ka kāds cits noteikti palīdzēs. Situācijās, kad apkārt nav neviena, vairākums rīkojas daudz izlēmīgāk.

Ja ir noticis negadījums:

- palīdzi risināt situāciju tik, cik atļauj tavas zināšanas un prasmes;
- ja esi viens, novērtē situāciju un atceries par savu drošību;
- pārliecinies, ka visi apzinās, ka ir noticis negadījums, citādi var būt vēl upuri;
- informē citus – ieslēdz transportlīdzekļa avārijas gaismas un izmanto brīdinājuma trīsstūri, ja tev tāds ir pieejams;
- iespējami ātri noskaidro, cik transportlīdzekļu ir iesaistīti. Novērtē visu transportlīdzekļu vadītāju un pasažieru stāvokli, lai pārliecinātos, ka nevienam nav dzīvībai bīstamu ievainojumu.

Atceries!

Ceļu satiksme nav sacensības. Tās pamatā ir sadarbība citam ar citu.

ATCERIES!

Sadarbība

=

Drošība

Idejas tēmas izziņai

Ikviena satiksmes dalībnieka izglītošana par uzvedību ceļu satiksmē sākas ar noteikumu apguvi. Noteikumu ievērošana ir cieņas izrādīšana citiem satiksmes dalībniekiem, un to sauc arī par ceļu satiksmes etiķeti. Etiķetes ievērošana ir ne tikai pamatā pozitīvai mijiedarbībai un attiecībām ceļu satiksmē, bet arī palīdz pasargāt sevi. Sadarbības pamatā ir cieņa. Cieņu tu vari izrādīt dažādos veidos:

- atbalsti drošību,
- atzīsti, ja esi kļūdījis,
- runā laipni,
- pasakies,
- palīdzi citiem,
- paskaties uz situāciju no otra cilvēka puses,
- mācies un pilnveidojies,
- esi uzmanīgs pret citiem.

1. Emociju kvadrāti. 3.–6. klase

Šis uzdevums stiprinās skolēnu spēju dusmas, nepatiku izteikt pieklājīgā veidā, neaizvainojot citus.

- 1) Klasē izveidojiet četrus kvadrātus. Katram kvadrātam ir jābūt tik lielam, lai tajā viens dalībnieks spētu iekāpt ar abām kājām un varētu arī nedaudz kustēties.
- 2) Izstāstiet iedomātu vai reālu situāciju no bērnu dzīves (piemēram, tev ir jauns velosipēds, un tu vēlies izmēģināt, cik ātri ar to var braukt. Pēkšņi uz ietves, pa kuru tu brauc, izskrien piecgadīgs puika. Tu viņu nedaudz aizķer, viņš nokrīt un sāk raudāt. Tu jūties ...).
- 3) Katrā kvadrātā mutiski jāpauž ar situāciju saistītas emocijas: prieks, dusmas, vienaldzība, skumjas, apbrīna, pārsteigums, niknums, garlaicība, bailes, uzbudinājums, azarts, ieinteresētība u. c. (izvēlieties četras).
- 4) Katrā kvadrātā dalībnieks uzturas 30–45 sekundes, tad pāriet uz nākamo. Noteikums – nenovirzīties no dotās situācijas, kā arī neizmantojot aizskarošus vārdus.

Spēles nosacījumus pielāgojiet atbilstoši vajadzībām. Spēli ieteicams spēlēt regulāri, tādējādi veicinot pieradumu analizēt situācijas un pat negatīvas emocijas paust pieklājīgā veidā.

2. Skatieties video un pārrunājiet tos klasē! 1.–6. klase

Kas atšķir labu velosipēdistu no muļķa?

<https://www.youtube.com/watch?v=Kk-OuXLHBS8>

Drošs ceļš uz skolu

<https://www.youtube.com/watch?v=Ijpbexelkl>

Dzīvo droši!

<https://www.youtube.com/watch?v=2UPsvtVcHKU>

3. Spēle „Cieņas tornis”. 1.–9. klase

Šīs spēles mērķis ir vizualizēt cieņas komponentu savstarpējo saistību. Katrs skolēns, liekot vienu no spēles „Jenga” klucīšiem, nosauc kādu cieņas rādītāju ceļu satiksmē, tādējādi kopā veidojot „cieņas torni”. Izņemot vienu klucīti no torņa, jautājiēt skolēniem, kas notiek, ja vienu no cieņas rādītājiem neievēro. Kas nepieciešams, lai ceļu satiksmē vairotu cieņu?



4. Spēle „Pikošanās”. 2.–4. klase

Nepieciešamie materiāli: katram spēlētājam divas A4 izmēra papīra lapas un pildspalva. Spēles noslēguma daļai nepieciešama balta un sarkana cepure vai citi rekvizīti šajās krāsās, kur uz baltās cepures (rekvizīta) rakstīts PIEKLĀJĪGA UZVEDĪBA, sarkanās cepures (rekvizīta) – NEPIEKĻĀJĪGA UZVEDĪBA.

Uz katras lapas spēlētājs raksta kādu satiksmes dalībnieku: gājējs, elektroskrejriteņa vadītājs, velosipēda vadītājs, mopēda vadītājs, autobusa šoferis, automašīnas vadītājs, pasažieris. Pārējiem uzrakstītos vārdus nerāda.

Tad lapas saburza, veidojot sniega pikas.

Klasē pa vidu novelciet līniju (lenti). Skolēni sadalās divās komandās, katra nostājas savā līnijas pusē, rokās turot sniega pikas.

Pēc signāla sākas pikošanās. Mērķis – lai pēc iespējas mazāk piku būtu savas komandas pusē.

Pēc divām trim minūtēm dodiet signālu „stop”. Saskaitiet katrā pusē esošās pikas – kurā laukumā piku mazāk, tā komanda šajā spēles posmā ir uzvarējusi.

Pēc saskaitīšanas katra komanda attin savā pusē esošās pikas, lasa un skaidro rakstītos vārdus. Uzliekot galvā vienu no divām cepurēm – PIEKLĀJĪGA UZVEDĪBA (balta), NEPIEKĻĀJĪGA UZVEDĪBA (sarkana) –, par katru vārdu atbilstoši cepures krāsai veido teikumu vai garāku stāstījumu.

Pēc spēles katra komanda veido plakātu „Pieklājība ceļu satiksmē”, ietverot tajā visu ceļu satiksmes dalībnieku atbildību.

5. Izstāsti savu ceļu satiksmes drošības stāstu! 4.–9. klase

Skolēni raksta stāstu, atbildot uz trīs jautājumiem:

- 1) Kad tu aizdomājies par cieņas nozīmi ceļu satiksmē?
- 2) Kāpēc, tavuprāt, ceļu satiksmē cieņa ir svarīga?
- 3) Kurš ceļu satiksmes drošības ieteikums būtu jāzina katram satiksmes dalībniekam?

Uzdevumu var veikt:

- 1) rakstot pastkarti kādam, kurš nupat ir / nav ... (palaidis gājēju, ātri braucot, agresīvi bremzējis pie pašam gājēja kājām, gājis pa veloceļu, nepalaidot garām velosipēdistu utt.);
- 2) iztēlojoties, ka raksta runu, lai uzstātos bērnu ceļu satiksmes drošības kongresā.

6. Stāsti savu stāstu! 4.–9. klase

Skat. 3.1. pielikumu

3.1. pielikums

Lomas		
Pleaudzis gājējs	Atbildīgs pleaudzis gājējs	Klases audzinātājs
Elektroskrejiera vadītājs	Sākumskolas skolēns gājējs	Pamatskolas skolēns gājējs
Pleaudzis gājējs	Automāilnas vadītājs	Klasesbiedrs
Skolotājs	Policists	Velospēdists
Tātie	Mamma	Draugs

Norises vieta		
Vieta ārpus krustojuma, velospēdņu ceļš šķērso brauktuvi, ceļu satiksme netiek regulēta	Vieta ārpus krustojuma, gājēju ceļš šķērso brauktuvi, ceļu satiksme netiek regulēta	Sabiedriskā transporta pietura apzīmētā vietā
Neregulējams krustojums: vienādas nozīmes krustojums	Neregulējams krustojums: nevienādas nozīmes krustojums	Vieta, kur krustojas brauktuves un nav ierīkots velospēdņu ceļš, gājēju un velospēdņu ceļš vai kopīgs gājēju un velospēdņu ceļš
Gājēju ceļš pirms brauktuves šķērsošanas	Dzīvojamā zona	Velojaļa pirms brauktuves šķērsošanas
Daudzdzīvokļu nama pagalmis	Vieta, kur izbrauc uz ceļa no stāvvietas	Vieta, kur izbrauc uz ceļa no pagalma
Regulējams krustojums	Ietve	Lokveida ceļu krustojums

3.1. pielikums

Norises laiks		
Vasara, plkst. 21.00	Ziema, plkst. 18.00	Vēlis rudens, plkst. 8.00, apļedzums
Vasara, plkst. 18.30, stiprs lietus	Rudens, plkst. 8.00, bieža migla	Ziema, plkst. 8.00, lēni snieg
Vasara, plkst. 8.00, vidēja migla	Ziema, plkst. 13.00, putenis	Vasara, plkst. 13.00, tveice
Agrs pavasaris, plkst. 10.00, cirtuputenis	Vasara, plkst. 15.30, krusa	Agrs pavasaris, plkst. 8.00, atkalā
Vasara, plkst. 12.00, negais, ziborņi	Vasara, plkst. 14.00, spilgta saule	Pavasaris, plkst. 10.00, smidzināšs lietus

Notikuma papildnosacījumi		
Tu kavē nodarbību	Tevi gaida draugi	Tev sēp kreisē roka
Tev jāpagriežas pa kreisi	Tu esi ļoti noguris(-usi)	Tu esi saņēmis(-usi) apbalvojumu
Tu austiņās klausies mūziku	Tavam velospēdnam nedarbojas bremzes	Jūs pārvietojaties trijritā, un jums ir jautri
Tu esi saņēmis(-usi) nesekmīgu vērtējumu	Tev sēp ceļgals (ceļa ločitava)	Tu esi saņēmis(-usi) setraucošu ziņu
Tu esi pārliecināts (-ta), ka ceļu satiksmes notikumū domāti „mazajiem”	Tu dzirdi, ka tuvojās neatliekamās medicīniskās palīdzības automāilna ar ieslēgtu skans signālu un bākgunim	Tu esi kopā ar draugu, kuram ir speciālas vai īpašas vajadzības (izvēlies, kādas)

Spēles norise:

- 1) Dalībnieks(-i) izvēlas vai izlozē vienu vai vairākas darbojošās personas un lietas.
- 2) Dalībnieks(-i) izvēlas vai izlozē notikuma norises vietu.
- 3) Dalībnieks(-i) izvēlas vai izlozē notikuma norises laiku.
- 4) Dalībnieks(-i) izvēlas vai izlozē notikuma papildnosacījumu.

Atbilstoši nosacījumiem dalībnieks(-i) veido stāstījumu. Klausītājus var iesaistīt dažādos veidos:

- 1) likt minēt lomas, norises vietu, laiku, ja sākumā tie netiek atklāti;
- 2) klausoties stāstījumu, likt pierakstīt interesantākos vārdus, frāzes, saklausīt minētos faktus, turpināt stāstījumu (stāstu stafete), zīmēt stāstījumu u. c.

! Miglas veidi pēc redzamības

Atkarībā no redzamības miglu iedala trīs kategorijās:

- plāna migla – redzamība no 500 metriem līdz 1 kilometram;
- vidēja migla – redzamība no 50 līdz 500 metriem;
- bieža migla – redzamība līdz 50 metriem.

Ja redzamība ir no viena līdz četriem kilometriem, to sauc par dūmaku, kuru rada ne tikai ūdens tvaiki, bet arī putekļi, dūmi un tamlīdzīgi piejaukumi. No putekļiem, izplūdes gāzēm vai dūmiem veidojas arī smogs, kas ir miglai līdzīga rakstura parādība.

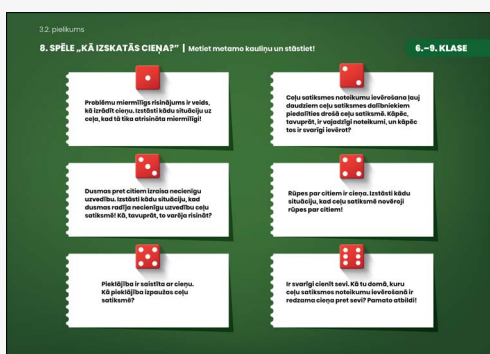
7. Simulācija. 4.–9. klase

Skolēni iepazīstas ar informāciju: <http://www.berniem.csdd.lv/content/index.php/satiksmes-drosiba/velosipedu-vaditaji/regulejami-celu-krustojumi>

Viens skolēns tiek uzaicināts demonstrēt satiksmes regulētāja (policista) žestus, savukārt pārējie skolēni mēģina atpazīt un nosaukt žestus. Pārrunājiet, cik viegli ir atpazīt žestus, kādos gadījumos ir viegli atpazīt žestus, kā vieglāk atcerēties katra žesta nozīmi, kas bija vieglāk – demonstrēt vai atpazīt žestus u. c.

8. Spēle „Kā izskatās cieņa?”. 4.– 9. klase

Skat. 3.2. pielikumu



Metiet metamo kauliņu un stāstiet!

9. Cieņas termometrs. 5.–9. klase

Skat. 3.3. pielikumu



Iepazīsties ar situācijām! Katru situāciju izvērtē un atzīmē uz cieņas termometra savu vērtējumu! Ja cieņa šajā situācijā izpaužas – 10, ja cieņas nav – 0. Salīdzini paveikto ar klasesbiedriem! Vai vērtējumi sakrīt?

10. Cieņas zirneklis. 6.–9. klase

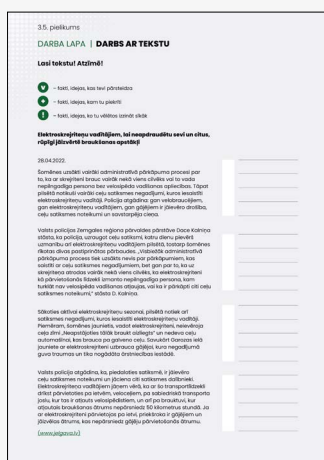
Skat. 3.4. pielikumu



Raksti prasīto! Pārrunājiet paveikto klasē!

11. Darbs ar tekstu

Skat. 3.5. pielikumu



Lasi tekstus! Atzīmē!

12. Darbs ar video. 7.–9. klase

Skolēni noskatās video „Bīstami krustojumi, kuros gājējiem jābūt uzmanīgiem”, pārrunā redzēto. Skolēni sadalās grupās un veic novērojumus noteiktā laika posmā pie gājēju pārejas savas skolas tuvumā. Ko skolēni var secināt? Skolēni veido plakātu izstādi, zibakciju, vides instalāciju u. c., lai pievērstu vietējo iedzīvotāju uzmanību bīstamajiem paradumiem un tādējādi mudinātu mainīt šos ieradumus. Skolēni noskaidro, kura iestāde atbild par ceļu satiksmes drošību pilsētā, tiekas ar tās pārstāvjiem un pārrunā novēroto.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wk-bzerXvoc>

Krustojumi, satiksmes regulēšana.

Gājēja, velosipēdista, elektroskrejriteņa un mopēda vadītāja rīcība krustojumos.

Caurvijas

kritiskā domāšana un problēmu risināšana, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, pilsoniskā līdzdalība

Tikumi, vērtības

gudrība, atbildība, laipnība, savaldība, tolerance, dzīvība, cilvēka cieņa

Jomas

sociālā un pilsoniskā, matemātikas, dabaszinātņu, veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma

Temata apguves mērķis

paplašināt izpratni un veicināt sociāli atbildīgu un drošu uzvedību krustojumos.

Mācību uzdevumi

1. Iepazīstināt ar krustojumu un satiksmes regulēšanas veidiem.
2. Paplašināt izpratni par galvenajiem drošības aspektiem ceļu satiksmes dalībnieku uzvedībā krustojumos.
3. Izvērtēt personisko pieredzi, kas saistīta ar drošību un atbildību ceļu satiksmē un krustojumu šķērsošanā.

Vēstījums

Satikšanās vieta – krustojums!

Jēdzieni

ceļa zīme, dot ceļu, galvenais ceļš, krustojums, labās rokas likums, luksofors, manevrs, neregulējams krustojums, nevienādas nozīmes krustojums, priekšroka, regulējams krustojums, sadalošā josla, satiksmes regulētājs, vienādas nozīmes krustojums

Jēdzienu skaidrojums

Ceļa zīme / ceļa apzīmējumi – satiksmes organizācijas tehniskie līdzekļi, standartizētas zīmes, kas tiek uzstādītas pie ceļa vai krāsotas uz ceļa seguma, lai satiksmes dalībniekiem sniegtu noteiktu informāciju.

Dot ceļu – prasība, kas nosaka, ka ceļu satiksmes dalībnieks nedrīkst sākt braukt (iet), turpināt braukt (iet) vai izdarīt jebkādu manevru, jo tādējādi citiem ceļu satiksmes dalībniekiem tiek radīti traucējumi braukšanai (iešanai) vai viņi ir spiesti mainīt braukšanas (iešanas) virzienu vai ātrumu.

Galvenais ceļš – ceļš, kas apzīmēts ar atbilstošu ceļa zīmi, vai ceļš, uz kura nav uzstādītas priekšrocības ceļa zīmes attiecībā pret ceļu, uz kura uzstādīta „Dodiet ceļu” vai „Neapstājoties tālāk braukt aizliegts” ceļa zīme, vai ceļš ar asfalta, asfaltbetona, bruģa u. tml. segumu attiecībā pret ceļu ar grants vai šķembu segumu, vai ceļš ar jebkādu segumu attiecībā pret ceļu bez seguma, vai jebkurš ceļš attiecībā pret vietu, kur uz ceļa izbrauc no blakusteritorijas (pagalma, stāvvietas, degvielas uzpildes stacijas, uzņēmuma u. tml.).

Krustojums – vieta, kur krustojas, piekļaujas vai atzarojas ceļi vienā līmenī vai organizēta apļveida kustība. Krustojums ir norobežots ar iedomātām līnijām, kas savieno brauktuves pretējo malu noapaļojuma sākumu. Krustojums nav vieta, kur uz brauktuves izbrauc no blakusteritorijas (pagalma, stāvvietas, degvielas uzpildes stacijas, uzņēmuma u. tml.) vai ie brauc tajā.

Labās rokas likums – princips, kas nosaka braukšanas kārtību vienādas nozīmes krustojumos un paredz, ka priekšroka ir tam transportlīdzekļa vadītājam, no kura pa labi ir brīvs ceļš.

Luksofors – elektriska signālierīce ar dažādu krāsu gaismas signāliem, ko izmanto ceļu krustojumos, gājēju pārejās, dzelzceļa līnijās un citās vietās satiksmes regulēšanai.

Manevrs – jebkura ceļu satiksmē veikta satiksmes dalībnieka kustība, kas saistīta ar virziena maiņu (braukšanas sākšana, pārkārtošanās, nogriešanās, apgriešanās braukšanai pretējā virzienā, apdzīšana, transportlīdzekļa apturēšana u. tml.).

Neregulējams krustojums – krustojums, kur šķērsošanas kārtību nosaka ceļa zīmes vai labās rokas likums.

Nevienādas nozīmes krustojums – krustojums, kur galveno ceļu šķērso vai tam piekļaujas mazākas nozīmes ceļš.

Priekšroka – tiesības braukt (iet) iecerētajā virzienā pirmajam attiecībā pret citiem ceļu satiksmes dalībniekiem.

Regulējams krustojums – krustojums, kur satiksmi regulē satiksmes regulētājs vai luksofori.

Sadalošā josla – ceļa daļa, kas norobežo blakus brauktuves vienu no otras un nav paredzēta transportlīdzekļu braukšanai vai apturēšanai. Dubultā līnija sadala pretējos virzienos braucošu transportlīdzekļu plūsmas uz ceļiem ar četrām vai vairākām braukšanas joslām.

Satiksmes regulētājs – persona, kas regulē ceļu satiksmi un ir pilnvarota to darīt.

Vienādas nozīmes krustojums – krustojums, kur krustojas vienādas nozīmes ceļi.

Temata atsegums

Redzi un klausies.

- Krustojumos skaties un klausies īpaši vērigi.
- Ievēro un sadzirdi visu – ne tikai satiksmes dalībniekus, bet arī zīmes, luksoforus, satiksmes regulētājus.
- Ja neesi pārliecināts par savu vai citu drošību vai kaut ko nesaproti, klausies un skaties vērigāk.
- Ja dzirdi vai ieraugi kaut ko neierastu, piebremzē / apstājies un saproti, kas notiek.
- Pirms šķērso krustojumu, pārliecinies, ka tas ir droši.
- Ja esi ceļu satiksmes negadījuma aculiecinieks, zvani 112.

Domā.

- Krustojumi ir ļoti dažādi, un tie var samulsināt gan pieredzējušus, gan nepieredzējušus satiksmes dalībniekus.
- Krustojums ir īpaši sarežģīta vieta ceļu satiksmē – tajā daudzi satiksmes dalībnieki maina braukšanas virzienu un dara to vienlaikus.
- Krustojumā sastopas dažādi satiksmes dalībnieki – kādam būs priekšroka, kādam ne.
- Pirms krustojuma samazini pārvietošanās ātrumu – tas tev dos laiku novērtēt gan pašu krustojumu, gan arī prognozēt citu rīcību.
- Krustojumos ceļu satiksmes negadījumu risks ir ļoti augsts.
- Izvēlies drošāko veidu, kā šķērsot krustojumu.
- Informē citus satiksmes dalībniekus par saviem nodomiem, ja gatavojies mainīt braukšanas virzienu, – ieslēdz pagrieziena signālu vai skaidri parādi atbilstošu rokas žestu.
- Iebrauc krustojumā tikai tad, ja esi pārliecināts, ka varēsi no tā laikus izbraukt.

Prognozē.

- Tuvojoties krustojumam, samazini braukšanas ātrumu – tā tu iegūsi laiku, lai varētu pareizi novērtēt situāciju un nepieciešamības gadījumā apstāties.
- Ņem vērā pārējo satiksmes dalībnieku atrašanās vietu pirms krustojuma, tā ļaus tev noprast, kurp citi paredzējuši doties.
- Izvērtē visus apstākļus un riskus, pirms šķērso krustojumu.
- Pirms iebrauc krustojumā, pārliecinies, ka netraucēsi citiem satiksmes dalībniekiem.
- Pievērs uzmanību tam, kas notiek aiz krustojuma, un novērtē, vai varēsi droši no krustojuma izbraukt.
- Gājēji ceļu daļa ar transportlīdzekļiem, tāpēc ir svarīgi būt uzmanīgam, šķērsojot krustojumu.
- Kā gājējs plāno, kur iesi, un vienmēr izvēlies drošāko vietu, kur šķērsot ceļu.

Dari.

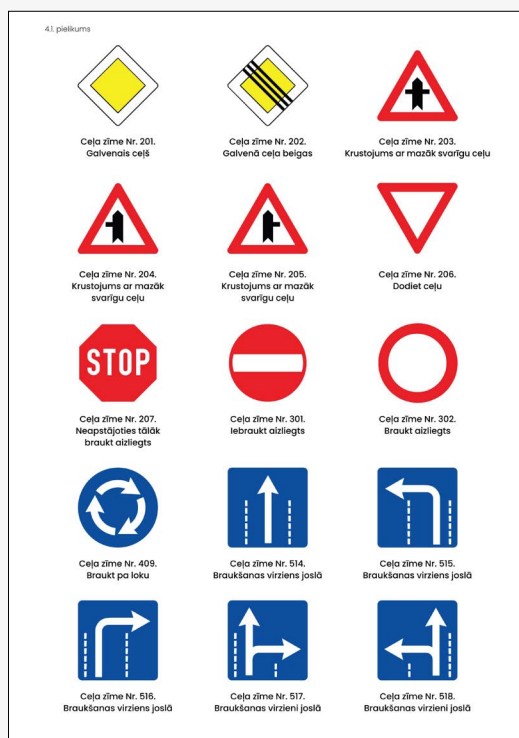
- Piedaloties ceļu satiksmē, mobilos tālruņus un citas mobilās ierīces turi kabatā, izmanto tās, kad esi nonācis galapunktā.
- Pirms manevra sākšanas par saviem nodomiem informē pārējos satiksmes dalībniekus. Atceries – parādīts pagrieziena signāls nenozīmē, ka tev ir priekšroka pagriezienu veikt.
- Šķērso krustojumu tikai pie atļaujošā luksofora vai satiksmes regulētāja signāla un tikai tad, kad esi pārliecinājies, ka to darīt ir droši.
- Iebrauc krustojumā tikai tad, ja tavā joslā krustojuma otrā pusē ir vieta tavam transportlīdzeklim.
- Lieki nekavējies krustojumā, netraucē krustojumu izbaukt citiem satiksmes dalībniekiem.
- Vienmēr dod ceļu operatīvajam transportlīdzeklim, kas brauc ar ieslēgtiem gaismas un skaņas signāliem.
- Dod ceļu gājējiem, kas šķērso brauktuvi, uz kuras nogrieziens.
- Ļauj satiksmē iekļauties citiem.
- Dod citiem iespēju manevrēt.

TAS JĀZINA, ŠĶĒRSOJOT KRUSTOJUMU! ZINI UN ESI DROŠS!

#krustojums #šķērso droši #luksofors #satiksmes regulētājs #atbildība

Ceļa zīmes

Skat. 4.1. pielikumu



! **Krustojums** ir vieta, kur krustojas, piekļaujas vai atzarojas ceļi vienā līmenī, arī vieta, kur ceļu satiksme organizēta ar 409. ceļa zīmi.



409.

! Krustojumi var būt regulējami vai neregulējami. **Regulējamos krustojumos** braukšanas kārtību regulē luksofors vai satiksmes regulētājs. **Neregulējamos krustojumos** kārtību, kādā šķērsojams krustojums, nosaka ceļa zīmes un labās rokas likums.

! **Luksofors** ir gaismas signalizācijas ierīce, kas regulē autobraucēju un gājēju satiksmi. Luksofora signāliem ir šāda nozīme: zaļš – kustība ir atļauta, dzeltens – kustība ir aizliegta (izņemot, lai izbrauktu no krustojuma) un gaidāma signāla maiņa, sarkans – kustība ir aizliegta.

! Luksofora signāls ar cilvēka siluetu vai velosipēda simbolu attiecas tikai uz gājējiem, velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem.

! Ja luksoforā deg mirgojošs dzeltenais signāls vai nedeg neviens, krustojums uzskatāms par neregulējamu un ir jāseko ceļa zīmēm. Tās vienmēr ir uzstādītas virs luksofora.

! Satiksmes regulētājs ir persona, kas regulē ceļu satiksmi. Satiksmes regulētāji izmanto **šādus signālus: rokas paceltas sānis vai nolaistas lejā** (no kreisā un labā sāna puses tramvajiem atļauts braukt taisni, bezsliežu transportlīdzekļiem – taisni un pa labi, gājējiem atļauts šķērsot brauktuvi; no priekšpuses un no mugurpuses visiem transportlīdzekļiem braukt aizliegts, gājējiem brauktuvi šķērsot aizliegts); **labā roka iztaisnota priekšā** (no kreisā sāna puses tramvajam atļauts braukt pa kreisi, bezsliežu transportlīdzekļiem – visos virzienos; no priekšpuses visiem transportlīdzekļiem atļauts braukt tikai pa labi; no labā sāna puses un no mugurpuses visiem transportlīdzekļiem braukt aizliegts; gājējiem atļauts šķērsot brauktuvi aiz satiksmes regulētāja muguras); **roka pacelta augšā** (transportlīdzekļiem braukt un gājējiem šķērsot brauktuvi aizliegts).

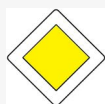
! Atceries – satiksmes regulētāja dotie signāli ir jāievēro arī tad, ja luksofori vai zīmes rāda pretējo.

Regulējamā krustojumā:

- nogriežoties pa kreisi vai apgriežoties braukšanai pretējā virzienā, kad to atļauj luksofora signāls, tev jādod ceļš tiem satiksmes dalībniekiem, kas brauc pretējā virzienā taisni vai nogriežas pa labi;
- nogriežoties pa labi vai pa kreisi, tev jādod ceļš gājējiem, kas pa gājēju pāreju šķērso brauktuvi, uz kuras nogriežies;
- ja vienlaikus ļauts braukt tramvajam un bezsliežu transportlīdzeklim, priekšroka ir tramvajam neatkarīgi no tā braukšanas virziena;
- braucot bultas norādītajā virzienā, kas iedegusies papildsekcijā kopā ar luksofora sarkano vai dzelteno signālu, tev jādod ceļš no citiem virzieniem braucošo transportlīdzekļu vadītājiem;
- tiem, kas iebraukuši krustojumā, kad to atļāva luksofora signāls, no krustojuma iecerētajā virzienā jāizbrauc neatkarīgi no tā luksofora signāla, kas redzams pirms izbraukšanas no krustojuma;
- kad luksoforā iedegas zaļā gaisma, transportlīdzekļa vadītājam jādod ceļš to transportlīdzekļu vadītājiem, kas iebraukuši krustojumā, kad viņiem to atļāva luksofora signāls, kā arī gājējiem, kas nav paguvuši šķērsot brauktuvi.

! Neregulējamā krustojumā braukšanas kārtību nosaka ceļa zīmes vai labās rokas likums. Pirmie krustojumu šķērso tie, kas atrodas uz galvenā ceļa, vai tie, kam saskaņā ar labās rokas likumu ir priekšroka.

! Galvenais ceļš ir ceļš, kas apzīmēts ar 201., 203., 204. vai 205. ceļa zīmi, vai ceļš, uz kura nav uzstādītas priekšrocības ceļa zīmes attiecībā pret ceļu, uz kura uzstādīta 206. vai 207. ceļa zīme.



201.



203.



204.



205.



206.



207.

! Ja ceļa zīmju nav, par galveno ceļu ir uzskatāms ceļš ar asfalta, asfaltbetona, bruģa u. tml. segumu attiecībā pret ceļu ar grants vai šķembu segumu vai ceļš ar jebkādu segumu attiecībā pret ceļu bez seguma. Galvenais ir arī jebkurš ceļš attiecībā pret vietu, kur uz ceļa izbrauc no blakusteritorijas (pagalma, stāvvietas, degvielas uzpildes stacijas, uzņēmuma u. tml.).

! Ja nav nevienas zīmes un nav nosakāms ceļa segums, pieņem, ka atrodies uz mazākas nozīmes ceļa.

! Neregulējami krustojumi var būt **nevienādas nozīmes** (ir nosakāms, kurš ir galvenais ceļš) un **vienādas nozīmes** (krustojas vienādas nozīmes ceļi).

! Neregulējamā vienādas nozīmes ceļu krustojumā kārtību, kādā satiksmes dalībnieki šķērso krustojumu, nosaka labās rokas likums.

! Labās rokas likums paredz, ka priekšroka ir tam transportlīdzekļa vadītājam, no kura pa labi ir brīvs ceļš. Šis likums darbojas arī tajās situācijās, kad galvenais ceļš krustojumā maina virzienu – arī tad transportlīdzekļu vadītājiem, kuri ir vienādā situācijā (abi atrodas uz vienas nozīmes ceļa), jāievēro labās rokas likums.

! Atceries – ja krustojumā nogriezies pa kreisi vai apgriezies braukšanai pretējā virzienā, tev jādod ceļš transportlīdzekļiem, kas brauc pretējā virzienā taisni vai nogriežas pa labi.

! Atceries – ja krustojumā nogriezies pa labi vai pa kreisi, tev jādod ceļš gājējiem, velosipēdu un elektroskrejriteņu vadītājiem, kas šķērso to brauktuvi, kurā nogriezies.

! Ievēro – par krustojumu nav uzskatāma vieta, kur brauktuvi šķērso gājēju pāreja vai velosipēdu ceļš! Uz gājēju pārejas priekšroka būs gājējiem, bet, ja pārvietojies pa velosipēdu ceļu, – priekšroka tev nav!



932.

Atceries!

- **Izvēlies** drošāko vietu, kur šķērsot ceļu.
- **Apstājies** vienu soli no ceļa apmales vai nomales, ja nav gājēju celiņa.
- **Skaties** visos virzienos, vai netuvojas citi satiksmes dalībnieki.
- **Klausies** visos virzienos. Dažkārt satiksmi var sadzirdēt, pirms to var ieraudzīt.
- **Padomā**, vai ir droši šķērsot ceļu. Skaties un klausies, kad šķērso ceļu.

Idejas tēmas izziņai

1. Simulācija „Droša ceļa šķērsošana”. 1.–4. klase

Uzdevumu veiciet skolas zālē vai klasē. Pirms nodarbības ar krāsainu lenti vai krītu uz grīdas iezīmējiet ceļu un ietvi un aiciniet skolēnus padomāt par apdraudējumiem, kas varētu rasties reālās situācijās.

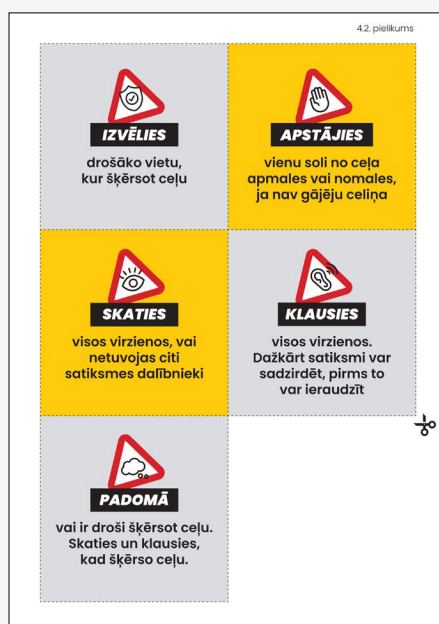
Pirms simulācijas pārliecinieties, ka skolēni ir iepazinušies ar pieciem secīgiem ceļa šķērsošanas nosacījumiem.

- **Izvēlies** drošāko vietu, kur šķērsot ceļu.
- **Apstājies** vienu soli no ceļa apmales vai nomales, ja nav gājēju celiņa.
- **Skaties** visos virzienos, vai netuvojas citi satiksmes dalībnieki.
- **Klausies** visos virzienos. Dažkārt satiksmi var sadzirdēt, pirms to var ieraudzīt.
- **Padomā**, vai ir droši šķērsot ceļu. Skaties un klausies, kad šķērso ceļu.

Palūdziet skolēniem pa pāriem izspēlēt, kā viņi, sadevušies rokās, šķērso ceļu. Pārliecinieties, ka viņi demonstrē visus piecus nosacījumus.

2. Aplokšņu uzdevums „Apstājies, skaties un klausies!” 1.–4. klase

Skat. 4.2. pielikumu



Uzdevumu var pildīt gan individuāli, gan grupās. Ja šis būs individuāli veicams uzdevums, nepieciešams tik aplokšņu, cik skolēnu ir klasē; ja grupā – tik, cik grupu ir iepļānots.

Pirms uzdevuma pildīšanas nepieciešams izgriezt izveidotās kartītes ar pieciem ceļa šķērsošanas nosacījumiem un ievietot katrā aploksnē.

Skolēni kartītes ar nosacījumiem sakārto pareizā secībā.

Pareizā atbilde

1. **Izvēlies** drošāko vietu, kur šķērsot ceļu.
2. **Apstājies** vienu soli no ceļa apmales vai nomales, ja nav gājēju celiņa.
3. **Skaties** visos virzienos, vai netuvojas citi satiksmes dalībnieki.
4. **Klausies** visos virzienos. Dažkārt satiksmi var sadzirdēt, pirms to var ieraudzīt.
5. **Padomā**, vai ir droši šķērsot ceļu. Skaties un klausies, kad šķērso ceļu.

3. Bīstamības identificēšana. 1.–9. klase

Pirms uzdevuma nofotografējiet teritoriju ap skolu. Fotografijas būs pamats, lai rosinātu diskusiju par apdraudējumiem, drošām vietām, kur šķērsot ceļu, ceļa zīmēm un, ja nepieciešams, par gājēju pārejām. Fotografijās jābūt attēlotām vietām, kas skolēniem ir pazīstamas, un tajās jābūt dažādiem scenārijiem, ko apspriest.

Mudiniet skolēnus identificēt apdraudējumus un apsvērt potenciālos draudus uz ceļa.

Jautājumi pārrunām:

- 1) Kur būtu visdrošākā vieta, lai šķērsotu šo ceļu? Kāpēc?
- 2) Kur būtu bīstami šķērsot ceļu? Kāpēc?
- 3) Kādas briesmas jūs varat saskatīt?
- 4) Kādas ceļa zīmes jūs redzat? Ko tās nozīmē?
- 5) Vai fotografijās ir redzami cilvēki? Vai viņu uzvedība ir droša vai nedroša?
- 6) Vai fotografijās redzami transportlīdzekļi? Ko tie dara droši, ko – nedroši?
- 7) Vai var būt apdraudējumi, kurus jūs nevarat saskatīt, piemēram, intensīvās satiksmes vai pagriezienu dēļ?

Lūdziet skolēnus attiecināt savas atbildes uz reālām situācijām.

4. Plakāts. 1.–9. klase

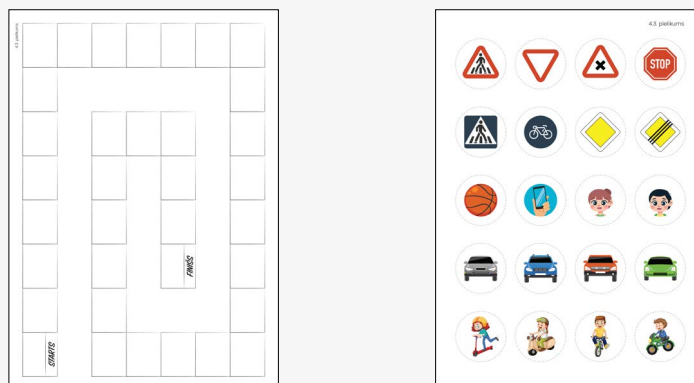
Individuāli vai grupās skolēni veido plakātu, lai citiem skolēniem atgādinātu piecus ceļa šķērsošanas nosacījumus – izvēlies, apstājies, skaties, klausies, padomā.

Kad plakāti izveidoti, organizējiet plakātu plenēru un / vai konkursu. Plenēra laikā skolēni var iepazīstināt ar plakāta ideju, ja tiek rīkots konkurss – skolēni balso par labāko plakātu.

Gan plakātu plenēru, gan konkursu var rīkot gan klasē, gan skolā.

5. Galda spēle. 1.–9. klase

Skat. 4.3. pielikumu



Skolēni individuāli vai grupās izveido galda spēli par drošu krustojumu šķērsošanu.

Pirms galda spēles veidošanas skolēni atbild uz jautājumiem:

- 1) Kāds ir spēles mērķis?
- 2) Kas jādara, lai spēlē uzvarētu?
- 3) Kādi ir noteikumi?
- 4) Kāds būs spēles nosaukums?
- 5) Uzzīmējiet dizainu, kā izskatīsies spēle!

Ja nepieciešams, skolēni var izmantot piedāvātās spēles ikonas.

6. Diagramma „Krustojums enkurā”. 1.–9. klase

Skat. 4.4. pielikumu

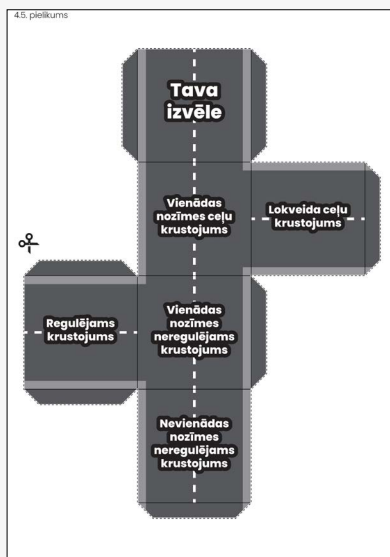
The image shows a worksheet titled "6. DIAGRAMMA „KRUSTOJUMS ENKURĀ”" for 1-9th grade. It includes instructions: "Individuāli vai grupās izvēlies vienu no krustojuma veidiem un ieraksti to enkura diagrammas centrālajā lodziņā." and "Mazākajos lodziņos ieraksti svarīgākos punktus, kas jāzina, šķērsojot šo krustojumu." The worksheet features a grid of 10 rounded rectangular boxes for drawing and writing. The top row has one large box, and the following four rows each have two smaller boxes.

Skolēni individuāli vai grupās izvēlas vienu no krustojuma veidiem un ieraksta to enkura diagrammas centrālajā lodziņā.

Mazākajos lodziņos ieraksta svarīgākos punktus, kas jāzina, šķērsojot šo krustojumu.

7. Izvēles uzdevums „Stāstu stāstiem – krustojums”. 1.–9. klase

Skat. 4.5. pielikumu

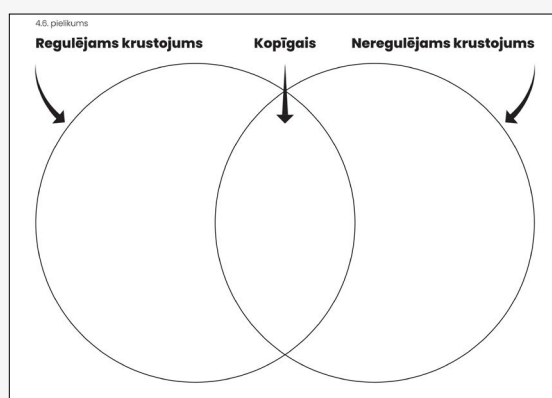


Skolēni sadalās grupās. Katra grupa izveido kubu – metamo kauliņu.

Grupā skolēni pēc kārtas met metamo kauliņu un stāsta būtiskāko par to krustojuma veidu, kurš uzkrīt uz metamā kauliņa. Ja uzkrīt „Tava izvēle”, var izvēlēties, par kuru krustojuma veidu stāstīt.

8. Venna diagramma „Krustojums”

Skat. 4.6. pielikumu



Skolēni sadalās grupās, iepazīstas ar noteikumiem, kas saistīti ar dažādu krustojumu šķērsošanu dažādās satiksmes dalībnieku lomās. Pēc informācijas izpēti, katra grupa veido Venna diagrammu, definējot kopīgo un atšķirīgo dažādu krustojumu šķērsošanā noteiktam satiksmes dalībniekam.

Plašs izziņas materiāls pieejams sadaļā “Krustojumi, to veidi un šķērsošana”

http://berniem.csdd.lv/content/attachments/article/135/M%C4%81c%C4%ABbu%20mater%C4%81s%20LV_2.pdf

Velosipēdists.

Velosipēda tehniskais stāvoklis, braucēja ekipējums. Īpašās prasības velosipēda vadītājam.

Caurvijas

kritiskā domāšana un problēmu risināšana, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, pilsoniskā līdzdalība

Tikumi, vērtības

gudrība, atbildība, godīgums, laipnība, savaldība, drosmība, tolerance, dzīvība, cilvēka cieņa, brīvība

Jomas

sociālā un pilsoniskā, matemātikas, dabaszinātņu, veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma

Temata apguves mērķis

paplašināt izpratni un veicināt sociāli atbildīgu, drošu un cieņpilnu uzvedību kā velosipēda vadītājam.

Mācību uzdevumi

1. Iepazīstināt ar īpašajām prasībām velosipēda vadītājiem ceļu satiksmē.
2. Izvērtēt personisko pieredzi, kas saistīta ar drošību un atbildību ceļu satiksmē kā velosipēda vadītājam.
3. Veicināt problēmrisināšanas prasmes un kritisko domāšanu ceļu satiksmē.

Vēstījums

Drošs veloprieks!

Jēdzieni

apbraukšana, apdzīšana, apsteigšana, gājēju ceļš, gājēju un velosipēdu ceļš, kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš, nepietiekama redzamība, roku žesti, velosipēds, velojosla, velosipēdu ceļš

Jēdzienu skaidrojums

Apdzīšana – braukšana garām vienam vai vairākiem braucošiem transportlīdzekļiem, iebraucot pretējā braukšanas joslā (brauktuves pusē) un atgriezoties iepriekšējā braukšanas joslā (brauktuves pusē).

Apsteigšana – braukšana garām vienam vai vairākiem braucošiem transportlīdzekļiem, neiebraucot pretējā braukšanas joslā (brauktuves pusē).

Apbraukšana – braukšana garām vienam vai vairākiem pilnīgi vai daļēji uz brauktuves apturētiem transportlīdzekļiem, kā arī citiem šķēršļiem (kavēkļiem), kas saistīta ar braukšanas virziena maiņu.

Gājēju ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta gājējiem un apzīmēta ar 415. ceļa zīmi.

Gājēju un velosipēdu ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta gājējiem un braukšanai ar velosipēdu vai elektroskrejriteni.

Kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta jauktai gājēju, velosipēdu un elektroskrejriteņu satiksmei un apzīmēta ar 417. ceļa zīmi.

Nepietiekama redzamība – laikapstākļi, piemēram, migla, lietus, sniegs, arī mijkrēslis, kuru dēļ redzamība uz ceļa ir tuvāka par 300 metriem.

Roku žesti – signāli, kurus vadītājs parāda ar roku pirms jebkura manevra – braukšanas sākšanas, pārkārtošanās, nogriešanās, apgriešanās braukšanai pretējā virzienā, transportlīdzekļa apturēšanas u. tml.

Velosipēds – transportlīdzeklis, kas tiek darbināts ar cilvēka muskuļu spēku, izmantojot pedāļus vai rokturus. Velosipēds var būt aprīkots ar elektromotoru, kura galvenā funkcija ir palīdzēt mīt pedāļus vai griezt rokturus, kura jauda nepārsniedz 1 kW un kurš atslēdzas, kad transportlīdzeklis sasniedz ātrumu 25 km/h stundā vai kad velosipēda vadītājs pārstāj mīt pedāļus vai griezt rokturus.

Velojosla – josla uz brauktuves, kas paredzēta braukšanai ar velosipēdu un elektroskrejriteni.

Velosipēdu ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta braukšanai ar velosipēdu un elektroskrejriteni.

Temata atsegums

Redzi un klausies.

- Velosipēdi ir mazāki transportlīdzekļi, tāpēc to redzamība ir ierobežotāka.
- Rūpīgi klausies un vēro satiksmi sev apkārt.
- Koncentrējies uz ceļu sev priekšā.
- Esi vērīgs un īpaši uzmanīgs, izvēloties ceļus, kur pārvietojas gājēji.
- Pārvietojoties ar velosipēdu, pievērs uzmanību ne tikai citiem satiksmes dalībniekiem, bet arī dzīvniekiem.
- Krustojumu tuvumā un šķērsojot tos, klausies un vēro satiksmi īpaši uzmanīgi – satiksmes dalībniekus var būt grūti sadzirdēt un ieraudzīt.
- Ja esi ceļu satiksmes negadījuma aculiecinieks, zvani 112.

Domā.

- Velosipēds ir pārvietošanās līdzeklis, kas piedāvā brīvību un elastību, nodrošina pilsētas transporta ilgtspēju un ir gandrīz bez ierobežojumiem attiecībā uz izbraukšanas un galamērķa vietām.
- Kompaktums un spēja manevrēt nodrošina elastīgu pārvietošanos pārslogotā satiksmē, tādēļ velosipēdistu kļūst arvien vairāk.
- Pirms došanās ceļā pārliedzinies, ka velosipēds ir atbilstošā tehniskā kārtībā, ja tā nav, braucienā nedodies, lai neradītu apdraudējumu sev vai citiem.
- Izvēlies braukšanai drošu un ērtu apģērbu un apavus, vienmēr lieto aizsargķiveri.
- Dzīvojamā zona ir vieta, kur pa ietvi un visā brauktuves platumā var pārvietoties gājēji – esi īpaši uzmanīgs un izvēlies atbilstošu braukšanas stilu.
- Braukt, turoties pie cita braucoša transportlīdzekļa, ir ļoti bīstami.
- Gan pasažieru, gan kravas vešana apgrūtina velosipēda vadīšanu.
- Mobilā tālruņa lietošana, braucot ar velosipēdu, ir īpaši bīstama.
- Plānojot brauciena maršrutu, centies izmantot pilsētas veloinfrastruktūru.
- Ja brauc pa ietvi vai ceļu, kur drīkst pārvietoties arī gājēji, esi īpaši piesardzīgs un izvēlies atbilstošu braukšanas ātrumu.
- Ņem vērā, ka visintensīvākā gājēju kustība ir pasažieru sabiedriskā transporta pieturās un pie krustojumiem.
- Ievēro – jo lielāks braukšanas ātrums, jo ilgāks laiks un lielāks attālums nepieciešams, lai apstātos.
- Esi īpaši piesardzīgs, braucot naktī vai sliktas redzamības apstākļos, pirms došanās ceļā pārliedzinies, vai citiem satiksmes dalībniekiem būsi redzams.
- Ja neesi pārliedzināts, vai turpināt ceļu braucot ir droši, nokāp no velosipēda un kļūsti par gājēju.

Prognozē.

- Satiksmē dominē automašīnas un lielāki transportlīdzekļi, ņem to vērā un izvairies nokļūt šādu transportlīdzekļu aklajā zonā.
- Rūpīgi pārdomā, kur šķērsot ceļu, lai neradītu apdraudējumu sev vai citiem.
- Atceries, ka sabiedriskā transporta pieturās gājēju ir vairāk un kustība notiek ļoti dažādos virzienos. Ņem to vērā un pirms pieturām samazini braukšanas ātrumu.
- Gājēji ir satiksmes dalībnieki, un velosipēda vadītājam gājēja notriekšanas un ievainošanas risks ir gandrīz trīs reizes lielāks nekā automobiļa vadītājam.
- Velosipēdu vadītājiem ir lielāks risks gūt smagas traumas, taču viņi rada mazāku apdraudējumu citiem satiksmes dalībniekiem.
- Ātruma izvēle ir īpaši svarīga, lai mazinātu negadījumu risku.
- Ja paredzams, ka brauciens būs ilgs vai gaidāmi slikti laikapstākļi, izvēlies atbilstošu apģērbu.
- Ņem vērā ceļa segumu un pielāgo tam braukšanas ātrumu un manevrus.

Dari.

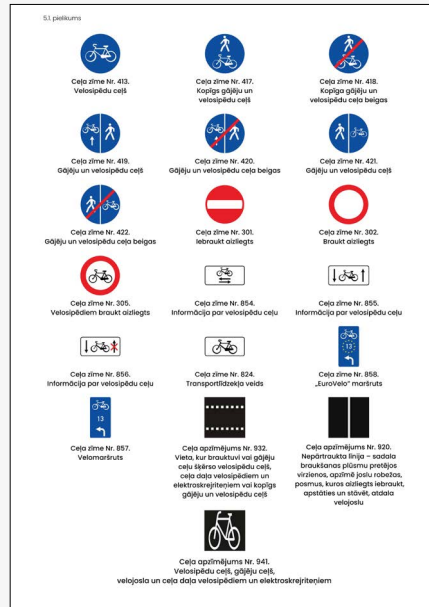
- Patstāvīgi piedalies ceļu satiksmē tikai tad, kad esi sasniedzis 10 gadu vecumu un ieguvis velosipēda vadītāja apliecību.
- Pārliedzies par sava velosipēda tehnisko stāvokli. Nekad nebrauc ar to, ja nedarbojas bremzes, trūkst gaismu atstarojošo elementu vai ir kādi citi ar drošu braukšanu nesavienojami tehniski bojājumi. Domā par labām riepām.
- Vienmēr uzliec un aizsprādzē aizsargķiveri. Izvēlies apģērbu, kas netraucē braukt.
- Pirms braukšanas sākšanas un jebkura manevra veikšanas pārliedzies par drošību un to, ka netraucēsi citiem satiksmes dalībniekiem.
- Pēc iespējas vienmēr brauc, ar abām rokām turot stūri.
- Nostiprini un pārvadā kravu tā, lai neapgrūtinātu velosipēda vadīšanu un neapdraudētu citus ceļu satiksmes dalībniekus.
- Ar velosipēdu ved pasažierus tikai tad, ja tas aprīkots ar speciāli šim nolūkam paredzētu sēdekli vai piekabi.
- Pārliedzies, ka pasažierim galvā ir aizsprādzēta ķivere, kājas atbilstoši nostiprinātas un piesprādzētas drošības jostas.
- Ievēro atļauto braukšanas ātrumu, izvēlies braukšanas ātrumu atbilstoši situācijai, laikapstākļiem.
- Bremzē vienmērīgi, tas ļaus saglabāt kontroli pār velosipēdu.
- Braucot diennakts tumšajā laikā vai nepietiekamas redzamības apstākļos, pārliedzies, ka visi atstarotāji ir savās vietās un darbojas gan priekšējais, gan aizmugurējais lukturis.
- Izvēlies velosipēdiem paredzētos ceļus, tikai tad, ja to nav, brauc pa brauktuvi vai ietvi.
- Ja brauc pa brauktuvi, atceries – brauc iespējami tuvāk tās labajai malai un esi īpaši piesardzīgs.
- esi īpaši piesardzīgs krustojumos, ievēro luksofora signālus un ņem vērā priekšrocības.
- Pirms jebkura manevra veikšanas skaidri un saprotami signalizē pārējiem ceļu satiksmes dalībniekiem par saviem nodomiem.

TAS JĀZINA VELOSIPĒDISTAM! ZINI UN ESI DROŠS!

#brauc droši #ķivere #atstarotājs #atbildība #esi redzams

Ceļa zīmes

Skat. 5.1. pielikumu



1. Plakāts „Esi drošs ceļā ar velosipēdu!”. 1.–4. klase

Skat. 5.2. pielikumu



! Braukt ar velosipēdu ceļu satiksmē **patstāvīgi tev atļauts**, ja esi sasniedzis **10 gadu vecumu** un tev ir **velosipēda** vai jebkuras kategorijas transportlīdzekļa **vadītāja apliecība**.

Pilngadīgas personas pavadībā pa ietvēm, velosipēdu ceļiem un citur, kur atļauta tikai velosipēdu un gājēju kustība, bērniem atļauts braukt ar velosipēdu jebkurā vecumā.

Patstāvīgi braukt ar velosipēdu neatkarīgi no vecuma atļauts dzīvojamās zonās, daudzdzīvokļu namu pagalmos un vietās, kur nebrauc mehāniskie transportlīdzekļi.

Atceries! Velosipēda vadītāja apliecību var iegūt, nokārtojot teorijas eksāmenu, kura laikā jāatbild uz 10 jautājumiem. To iespējams izdarīt gan CSDD klientu apkalpošanas centros, gan skolā (ja skola noslēgusi līgumu ar CSDD).

! Velosipēda reģistrācija ir brīvprātīga, un ceļu satiksmē tev atļauts piedalīties arī ar neregistrētu velosipēdu. Velosipēda reģistrāciju var veikt CSDD (klātienē vai tīmekļa vietnē <https://e.csdd.lv/>).

! Pirms došanās ceļā pārliecinies, ka velosipēds ir labā tehniskā kārtībā.

- Tam jābūt aprīkotam ar bremzēm.
- Velosipēdam jābūt aprīkotam ar atstarotājiem: priekšā jābūt baltam atstarotājam, aizmugurē – sarkanam atstarotājam, bet abu riteņu spieķos – oranžiem atstarotājiem.
- Priekšpusē jābūt baltas gaismas lukturim, bet aizmugurē – sarkanai gaismas lukturim.

Pirms došanās ceļā pārliecinies, ka arī **tavs ekipējums ir atbilstošs.**

- Uzliec galvā ķiveri (līdz 12 gadu vecumam tā ir obligāta).
- Pārbaudi, vai visi atstarotāji pie somas vai apģērba ir savās vietās.
- Nepieciešamības gadījumā uzvelc (vai paņem līdzi) atstarojošo vesti – tā tu būs pamanāms sliktos un nepietiekamas redzamības apstākļos.
- Pārliecinies, ka apavi ir ērti! Ir svarīgi, lai apavi cieši piegultu pēdai un zole neslīdētu pret pedāļu virsmu. Ja apavi ir ar auklām, ieteicams to galus aizbāzt aiz apavu malām – šādi tās nevarēs iespraukties starp ķēdes aizsargu un pārvadu.

! Lai vestu pasažierus, velosipēdam jābūt īpaši aprīkotam – ir jābūt uzstādītam papildu sēdeklim ar drošiem kāpšļiem kāju atbalstīšanai vai īpašai piekabei, kas paredzēta pasažieru pārvadāšanai.

! Ar velosipēdu **drīkst pārvadāt pasažierus līdz septiņu gadu vecumam.** Un atceries – pasažierim ķivere ir obligāta!

Ņem vērā, ka ar velosipēdu var **vest tikai tādu kravu,** kas netraucē velosipēda vadīšanu un nevienam neapdraud. Kravai jābūt pienācīgi nostiprinātai!

Riteņbraukšanas infrastruktūra apzīmē visu infrastruktūru, ko atļauts izmantot velosipēdistiem. Riteņbraukšanas infrastruktūrā ietilpst arī velosipēdu novietnes, nojumes, servisa centri un specializētās ceļa zīmes un signāli.

Velosipēda vadītājam jābrauc pa attiecīgā virziena **velojoslu, velosipēdu ceļu** vai **gājēju un velosipēdu ceļu** iespējami tuvāk tā labajai malai.

Velojosla – josla uz brauktuves, kas paredzēta braukšanai ar velosipēdu un elektroskrejriteni un no citu transportlīdzekļu satiksmes ir atdalīta ar 920. ceļa apzīmējumu (tiek apzīmēta ar 941. ceļa apzīmējumu, 413. un 824. ceļa zīmi).



920.



941.



413.



824.

Velosipēdu ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta braukšanai ar velosipēdu un elektroskrejriteņi un apzīmēta ar 413. ceļa zīmi, 932. vai 941. ceļa apzīmējumu.



413.



932.



941.

Gājēju un velosipēdu ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta gājējiem un braukšanai ar velosipēdu vai elektroskrejriteņi un apzīmēta ar 419. vai 421. ceļa zīmi.



419.



421.

Kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta jauktai gājēju, velosipēdu un elektroskrejriteņu satiksmei un apzīmēta ar 417. ceļa zīmi.



417.

Tikai tad, ja speciālas infrastruktūras nav vai tā ir attālināta no ceļa, velosipēdistam atļauts braukt pa:

- **brauktuvi** iespējami tuvāk brauktuves (braukšanas joslas) labajai malai. Tālāk uz brauktuves atļauts izbraukt, lai apbrauktu, apsteigtu vai apdzītu; lai turpinātu braukt izvēlētajā virzienā apdzīvotās vietās, kur braukšanai vienā virzienā ir ne vairāk par divām joslām, ja malējā labā joslā ir iekārtota labajam pagriezienam; pavadot bērnus, kas jaunāki par 12 gadiem;
- **nomali**, dodot ceļu gājējiem;
- **ietvi**, ja braukšana pa brauktuvi, ņemot vērā ceļu satiksmes intensitāti, ceļa un meteoroloģiskos apstākļus, nav iespējama, ir apgrūtināta vai bīstama.

! Braucot pa ietvi, velosipēdu vadītājiem jāizvēlas tāds braukšanas ātrums, lai netiktu apdraudēti vai traucēti gājēji, un, ja nepieciešams, jābrauc ar ātrumu, kas nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu.

Velosipēdu vadītāji nekādā veidā nedrīkst apdraudēt vai traucēt gājējus.

Atceries! Braukt pa sabiedriskā transporta joslu velosipēdisti drīkst tikai tad, ja kopā ar 505. ceļa zīmi uzstādīta arī 824. papildzīme.



505.



824.

! Neatkarīgi no tā, kuru ceļu izraugies, atceries – brauc iespējami tuvāk tā labajai malai un izvēlies ātrumu, kas neapdraud ceļu satiksmes drošību!

!Velosipēda vadītājs **nedrīkst**:

- braukt, neturot stūri;
- braukt, turoties pie cita braucoša transportlīdzekļa;
- pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļu satiksmes dalībniekus;
- vest pasažierus ar velosipēdu, ja tas nav speciāli izgatavots šim nolūkam;
- vilkt citus transportlīdzekļus, izņemot piekabes, kas izgatavotas speciāli šim nolūkam un aprīkotas ar sarkaniem atstarotājiem aizmugurē;
- braukt pa ceļu, kas apzīmēts ar 552. ceļa zīmi.



552.

Brauktuvi šķērso pa ietves vai nomales iedomāto turpinājumu vai, netraucējot gājējus, – pa gājēju pāreju.

Šķērsojot brauktuvi pa ietves iedomāto turpinājumu, tev jābrauc ar ātrumu, kas nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu, un **jādod ceļš** transportlīdzekļiem, kas brauc pa šķērsojamo ceļu.

Pirms brauktuves šķērsošanas laikus samazini braukšanas ātrumu un, ja nepieciešams ceļu satiksmes drošībai, apturi velosipēdu.

legaumē – **ārpus krustojumiem**, kur velosipēdu ceļš, gājēju un velosipēdu ceļš vai kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš šķērso brauktuvi un ceļu satiksme netiek regulēta, velosipēda vadītājam, kurš brauc pa šo ceļu, **jādod ceļš** transportlīdzekļiem, kas brauc pa šķērsojamo ceļu.

Apdzīvotās vietās pirms nogriešanās pa kreisi vai apgriešanās braukšanai pretējā virzienā krustojumos izvērtē gan ceļa veidu (vienvirziena, divvirziena, joslu skaits, atļautie braukšanas virzieni tajās u. tml.), gan satiksmes intensitāti un izvēlies drošāko manevra veikšanas veidu tā, lai neradītu satiksmei bīstamas situācijas:

- vietās, kur nav velosipēdu ceļa, gājēju un velosipēdu ceļa vai kopīga gājēju un velosipēdu ceļa, brauktuvju krustošanās vietu šķērso pa brauktuvju labo malu, dodot ceļu tajā pašā virzienā taisni braucošajiem transportlīdzekļiem un tiem satiksmes dalībniekiem, kam saskaņā ar braukšanas noteikumiem krustojumos ir priekšroka;
- uz ceļiem, kur ceļu satiksme notiek divos virzienos un ir viena josla katrā virzienā, nogriezties pa kreisi vai apgriezties braukšanai pretējā virzienā vari, brauktuvju krustošanās vietu šķērsojot pa brauktuvju labo malu vai arī no kreisā malējā stāvokļa, kas ieņemts uz brauktuves;
- ja braukšanai attiecīgajā virzienā ir divas joslas un braukšanai pa kreisi iekārtota atsevišķa josla, nogriezties pa kreisi vai apgriezties braukšanai pretējā virzienā vari, brauktuvju krustošanās vietu šķērsojot pa brauktuvju labo malu (izņemot gadījumu, ja labā malējā josla iekārtota braukšanai tikai pa labi) vai no kreisās malējās joslas labās malas.

Ārpus krustojumiem apdzīvotās vietās velosipēda vadītājam nogriezties pa kreisi vai apgriezties braukšanai pretējā virzienā atļauts no brauktuves labās malas, bet uz ceļiem, kur ceļu satiksme notiek divos virzienos ar vienu joslu katrā virzienā, – arī no kreisā malējā stāvokļa, kas ieņemts uz brauktuves.

Ārpus apdzīvotām vietām nogriezties pa kreisi vai apgriezties braukšanai pretējā virzienā velosipēda vadītājam atļauts tikai no brauktuves labās malas (labās nomales), dodot ceļu tajā pašā virzienā un pretim braucošajiem transportlīdzekļiem.

Atceries! **Kreisā pagrieziens manevrs ir viens no sarežģītākajiem satiksmē** – ja neesi pārliecināts par to, ka spēsi šo manevru veikt droši, braucot pa brauktuvi, izvēlies šķērsot krustojumu kā gājējs.

Braucot pa brauktuvi un nogriežoties pa labi, atceries, ka arī tev ir jādod ceļš tiem satiksmes dalībniekiem, kuri šķērso brauktuvi, uz kuras nogriežies!

Ļoti uzmanīgs esi vietās, kur ir ieskriešanās un bremsēšanas joslas (pie viaduktiem vai pagriezieniem) un tev jābrauc pa brauktuvi, kurai piekļaujas vai no kuras atzarojas braukšanas josla.

! Pārvietojoties ar velosipēdu ceļu satiksmē, **pirms jebkura manevra veikšanas tev jābūda atbilstošs signāls.**

- **Kreisā pagrieziens** signālam atbilst plecu līmenī sānis pacelta un iztaisnota kreisā roka vai sānis pacelta un elkonī taisnā leņķī augšup saliekta labā roka.
- **Labā pagrieziens** signālam atbilst plecu līmenī sānis pacelta un iztaisnota labā roka vai sānis pacelta un elkonī taisnā leņķī augšup saliekta kreisā roka.
- **Bremzēšanas signālam** atbilst augšup pacelta kreisā vai labā roka.

Skat. 5.3. pielikumu



Atceries!

Signālu rādi nepārprotami, lai citi satiksmes dalībnieki to varētu skaidri saskatīt un saprast. Signālu rādi savlaicīgi pirms manevra izdarīšanas sākuma, to var pārtraukt tieši pirms manevra.

Signāla rādīšana nedod priekšroku transportlīdzekļa vadītājam un neatbrīvo viņu no pienākuma ievērot piesardzību!

ATCERIES!

Paskaties

-

Signāls

-

Paskaties

-

Manevrs

Idejas tēmas izziņai

2. Spēle „Esi vērīgs!” . 1.–4. klase

Skat. 5.4. pielikumu



Šī spēle veicina koncentrēšanos un vērību, trenē atmiņu un sekmē apzinātu dalību ceļu satiksmē

Nepieciešamie materiāli: metamais kauliņš un katram spēlētājam savs ejamais kauliņš.

Spēlētāji pēc kārtas met metamo kauliņu un atbilstoši uzmestajam skaitlim sauc lietas, kas redzamas (ceļa zīmes, objektus, krustojumus u. c.), braucot ar velosipēdu no savām mājām uz skolu. Ja nevar nosaukt tik daudz lietu, cik prasa uzmestais skaitlis, paliek uz tā paša lauciņa, nevirzoties uz priekšu. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais sasniedz finišu.

3. Plakāts „Aizsargķiveres ķiveres lietošanas pamācība” . 1.–6. klase

Skat. 5.5. pielikumu



Pārrunājiet aizsargķiveres pareizas lietošanas nepieciešamību un nosacījumus! Mudiniet skolēnus grupās izveidot savu plakātu par aizsargķiveres lietošanu. Organizējiet aizsargķiveru un plakātu izstādi!

4. Radošo ķiveru diena! 1.–9. klase

Organizējiet skolā radošo dienu, kurā tiek dekorētas skolēnu aizsargķiveres. Skolēni ar izdekorētajām aizsargķiverēm dodas veloparādē!

7. Darbs ar Pāles pamatskolas skolēnu izveidotiem video par velodrošību. 3.–4. klase

Skat. 5.7. pielikumu

5.7. pielikums
DARBA LAPA **5.–7. KLASE**

Atzīmē, kuri noteikumi izskan videozīmē! Pieraksti trūkstošos!

Piebraucot ceļu satiksmē ar velosipēdu, prasotāj parastajā veidumā no 10 līdz 17 gadiem atpūta, ja tas ir nepieciešams vai jānodrošina transportlīdzekļu drošības tehnika.

Piebraucot ceļu satiksmē ar velosipēdu, prasotāj personas pavadītāji pa ceļiem, velosipēdu ceļiem un citām vietām ceļu satiksmē, kur atpūta šīs velosipēdu un gājēju kustības, bērniem atpūta neatbilstīgi to vecumam, lai pa braucamā – no nepilni gadiem vecuma.

Divriteni zonā, divriteni velosipēdu namu pagangā un vietās, kur notiek mehāniskā transportlīdzekļu braucamā neatbilstīgi to vecumam, lai pa braucamā – no nepilni gadiem vecuma.

Bērniem, kas pārsniedz 17 gadus, braucot ar velosipēdu, gājēju jānodrošina drošības tehnika.

Ar velosipēdu atpūta vietā bērniem vecumā līdz septiņiem gadiem ar gājēju kustību un atpūtu jānodrošina tehnika, ja ir nepieciešams nodrošināt drošību un citādi kāju atpūtu.

Loši teikumi un lozīte trūkstošos vārdus!

Divriteni zona – apdzīvota teritorija (atpūtas vietas, skolas, ielas) vai šīs zonas, kurā ierobežota gājēju un velosipēdu kustība.

Ar divriteni zonā, namu pagangā un divriteni zonā.

Divriteni zonā gājējiem un velosipēdiem jānodrošina drošības tehnika un jānodrošina atpūta vietā bērniem vecumā līdz septiņiem gadiem ar gājēju kustību un atpūtu jānodrošina tehnika, ja ir nepieciešams nodrošināt drošību un citādi kāju atpūtu.

Divriteni zonā gājējiem un velosipēdiem jānodrošina drošības tehnika un jānodrošina atpūta vietā bērniem vecumā līdz septiņiem gadiem ar gājēju kustību un atpūtu jānodrošina tehnika, ja ir nepieciešams nodrošināt drošību un citādi kāju atpūtu.

Divriteni zonā gājējiem un velosipēdiem jānodrošina drošības tehnika un jānodrošina atpūta vietā bērniem vecumā līdz septiņiem gadiem ar gājēju kustību un atpūtu jānodrošina tehnika, ja ir nepieciešams nodrošināt drošību un citādi kāju atpūtu.

Velosipēdu vadītājiem jānodrošina drošības tehnika un jānodrošina atpūta vietā bērniem vecumā līdz septiņiem gadiem ar gājēju kustību un atpūtu jānodrošina tehnika, ja ir nepieciešams nodrošināt drošību un citādi kāju atpūtu.

Velosipēdu vadītājiem jānodrošina drošības tehnika un jānodrošina atpūta vietā bērniem vecumā līdz septiņiem gadiem ar gājēju kustību un atpūtu jānodrošina tehnika, ja ir nepieciešams nodrošināt drošību un citādi kāju atpūtu.

Velosipēdu vadītājiem jānodrošina drošības tehnika un jānodrošina atpūta vietā bērniem vecumā līdz septiņiem gadiem ar gājēju kustību un atpūtu jānodrošina tehnika, ja ir nepieciešams nodrošināt drošību un citādi kāju atpūtu.

<https://www.facebook.com/watch/?v=950241145574540>

Skatoties video, skolēni seko līdzi darba lapā dotajam tekstam un atzīmē, kuri noteikumi izskan video, kā arī pieraksta trūkstošos!

8. Bingo. 3.–9. klase

Skat. 5.8. pielikumu

5.8. pielikums
4. BINGO | VĀRDU UN VĀRDU SAVIENOJUMU SPĒLES VAGDĪJĀJAM 3.–9. KLASE

velosipēds	šķērve	cīnīds
stūrgājējs	kultūris	diagnoze
elektroskrejriteņa	bronzas	pārbaude
ekipējums	rīms	gājējs
vadītājs	riņķis	skavas signāls
stāvētājs	uzmanība	lolo
ātrums	stabilība	ceļu zīme
stāve	problēma	akumulators
nokasums	ceļu sargi	remonts
saitkāme	ekspozīcija	draudze

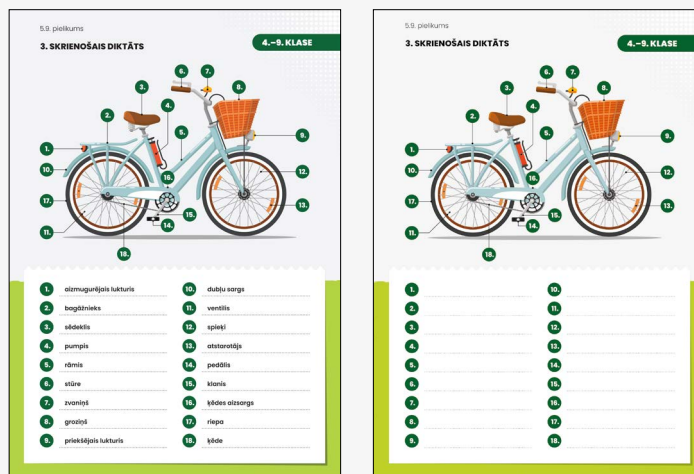
5.8. pielikums

draudze	rīms	bronzas	ceļu zīme
stūrgājējs	saitkāme	pārbaude	stāvētājs
matere	saitkāme	velosipēds	ceļu sargi
stāve	gājējs	kultūris	ātrums
uzmanība	ekipējums	skavas signāls	draudze
velosipēds	rīms	kultūris	vadītājs
ceļu zīme	ceļu sargi	elektroskrejriteņa	diagnoze
ātrums	saitkāme	gājējs	akumulators
remonts	stabilība	diagnoze	stāve
saitkāme	elektroskrejriteņa	nokasums	draudze
stūrgājējs	bronzas	problēma	velosipēds
draudze	cīnīds	ekipējums	riņķis
nokasums	remonts	stabilība	saitkāme
draudze	ekipējums	skavas signāls	elektroskrejriteņa
stāvētājs	lolo	šķērve	riņķis
cīnīds	problēma	velosipēds	ekspozīcija
cīnīds	ekipējums	šķērve	stabilība
stūrgājējs	ekspozīcija	nokasums	pārbaude
vadītājs	lolo	šķērve	uzmanība
gājējs	elektroskrejriteņa	diagnoze	stūrgājējs

Bingo kartītēs iekļauti vārdi un vārdu savienojumi, kas nosauc velosipēda un elektroskrejriteņa detaļas, velosipēdistu ekipējumu un saistīti ar drošības noteikumiem. Spēles vadītājs sauc vārdus vai vārdu savienojumus. Katrs spēlētājs seko līdzi vārdiem vai vārdu savienojumiem savā kartītē, ja sadzird kartītē minēto vārdu vai vārdu savienojumu, spēlētājs to nosvītro. Tas, kuram pirmajam kartītē viss ir nosvītrots, sauc: „Bingo!” – un kļūst par uzvarētāju. Ar bingo kartītēm darbu var turpināt, skaidrojot vārdus un vārdu savienojumus, iesaistot tos stāstījumā, sarindojot alfabēta secībā u. c.

9. Skrienošais diktāts. 4.–9. klase

Skat. 5.9. pielikumu



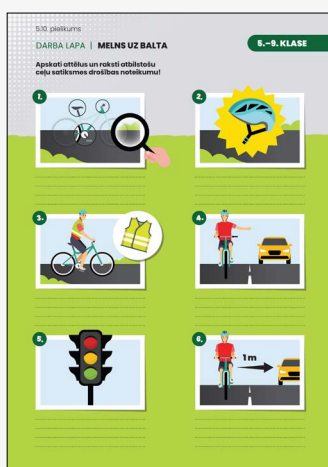
Skolēni iepazīstas ar velosipēda detaļām, to nosaukumiem, pārrunā detaļu funkcijas. Lai zināšanas nostiprinātu, skolēni komandās raksta „skrienošo diktātu” – aizpilda lapu, ierakstot velosipēda detaļas.

„Skrienošā diktāta” norise:

- 1) Skolēni sadalās komandās (4–5 skolēni komandā).
- 2) Aizpildāmo lapu piestiprina pie sienas rakstīšanai ērtā augstumā.
- 3) Skolēni nostājas pēc iespējas tālāk no lapas, vēlams atzīmēt starta līniju.
- 4) Pēc signāla skolēni pa vienam dodas pie lapas, un katrs ieraksta vienu vārdu, nākamais nākamo vārdu utt.
- 5) Uzvar komanda, kura pirmā ierakstījusi visus vārdus.

10. Uzdevums „Melnš uz balta”. 5.–9. klase

Skat. 5.10. pielikumu



Apskati attēlus un raksti atbilstošu ceļu satiksmes drošības noteikumu!

Velosipēdista praktiskās braukšanas iemaņas.

Caurvijas

kritiskā domāšana un problēmu risināšana, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, pilsoniskā līdzdalība

Tikumi, vērtības

gudrība, atbildība, godīgums, laipnība, savaldība, drosmē, tolerance, dzīvība, cilvēka cieņa, brīvība

Jomas

sociālā un pilsoniskā, matemātikas, dabaszinātņu, veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma

Temata apguves mērķis

pilnveidot jauno velosipēdistu prasmes vadīt velosipēdu un veidot izpratni par to nepieciešamību, lai varētu droši un pārliecinoši piedalīties ceļu satiksmē.

Mācību uzdevumi

1. Veicināt izpratni par velosipēda vadīšanas prasmju nepieciešamību drošībai uz ceļa un iepazīstināt ar īpašajām prasībām velosipēda vadītājam ceļu satiksmē.
2. Izvērtēt savas velosipēda vadīšanas prasmes.
3. Pilnveidot velosipēda vadīšanas prasmes dažādās situācijās ceļu satiksmē.

Vēstījums

Brauc pārliecinoši!

Jēdzieni

apstāšanās ceļš, bremzēšana, droša distance, manevrs, pirmā palīdzība, reakcijas laiks, roku žesti

Jēdzienu skaidrojums

Apstāšanās ceļš – ceļa posms, ko nobrauc transportlīdzeklis no brīža, kad vadītājs ir pamanījis šķērslī, līdz brīdim, kad transportlīdzeklis ir pilnīgi apturēts. Apstāšanās ceļa posms, ko nobrauc transportlīdzeklis, ir atkarīgs arī no vadītāja reakcijas laika. Vadītāja reakcijas laiks ietekmē transportlīdzekļa bremzēšanas ceļu.

Bremzēšana – process, kurā tiek kontrolēts objekta ātrums, kavējot tā kustību. Kustīgam objektam ir enerģija, un, lai objektu apturētu, šī enerģija ir jānoņem. Enerģiju var noņemt, mazinot to ar berzi vai pārvēršot to citā enerģijas veidā. Kustīga ķermeņa enerģiju sauc par kinētisko enerģiju.

Droša distance – attālums, kas nepieciešams, lai, priekšā braucošajam transportlīdzeklim bremzējot, būtu iespējams izvairīties no sadursmes.

Manevrs – jebkura ceļu satiksmē veikta satiksmes dalībnieka kustība, kas saistīta ar virziena maiņu (braukšanas sākšana, pārkārtošanās, nogriešanās, apgriešanās braukšanai pretējā virzienā, apdzīšana, transportlīdzekļa apturēšana u. tml.).

Pirmā palīdzība – palīdzība, ko cietušajam savu zināšanu un iespēju robežās sniedz personas neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.

Reakcijas laiks – intervāls starp kairinātāja izraisīto stimulu un organisma atbildes reakciju, kas iekļauj arī cilvēka reaģēšanas spēju negaidītās dzīves situācijās.

Roku žesti – signāli, kurus vadītājs parāda ar roku pirms jebkura manevra (braukšanas sākšanas, pārkārtošanās, nogriešanās, apgriešanās braukšanai pretējā virzienā, transportlīdzekļa apturēšanas u. tml.).

Temata atsegums

Redzi un klausies.

- Skaties uz priekšā esošo ceļu un pievērs uzmanību lietām, kas var radīt briesmas. Tās var būt bedres, izlijusi eļļa, irdena virsma vai arī citu cilvēku rīcība uz ceļa neatkarīgi no tā, vai viņi ir velosipēdisti, mopēdu vadītāji, autobraucēji vai gājēji.
- Pagriezienā skaties uz to vietu, kur vēlies braukt.
- Braucot gar brauktuves malu, uzmanies no lūku vākiem, bedrēm, asiem priekšmetiem, seko līdzī, lai ar pedāli neaizķertu ceļa apmali.
- Pievērs uzmanību ceļa stāvoklim (putekļi, šķembas, peļķes u. tml.) – tas ietekmē bremzēšanas efektivitāti un distanci, kas ir nepieciešama, lai apstātos.
- Īpašu uzmanību pievērs gariem un / vai augstiem transportlīdzekļiem, kam ir nepieciešams liels manevrēšanas laukums līkumos. Ņem vērā, ka autovadītāji var tevi neredzēt.

Domā.

- Braukšanas prasmes ir būtiskas, lai velosipēda vadītājs saglabātu savu pozīciju ceļu satiksmē un virzītos uz priekšu.
- Apgūsti braukšanas prasmes vietās, kur tas netraucē satiksmi un ir droši.
- Braucot diennakts tumšajā laikā, lukturus noregulē tā, lai tie izgaismotu ceļu, nevis spīdētu citiem acīs. Ieteicams lukturus lietot mirgojošā režīmā, jo tad tu labāk izcelsies starp citām pilsētas gaismām.
- Gaisa pretestība palielinās, palielinoties ātrumam.
- Abas bremzes ieteicams lietot kopā.
- Ja veic kādu manevru, obligāti par to brīdini pārējos ar atbilstošu rokas žestu.

- Ideālos apstākļos velosipēda bremžu noslodze ir 75 % priekšējām bremzēm un 25 % aizmugurējām bremzēm.
- Slapji ceļi un ceļi ar bērtu virsmu (šķembām, smiltīm uz asfalta utt.) ir samērā slideni, tāpēc uz šādām ceļa virsmām izmanto aizmugurējās velosipēda bremzes.
- Braukt ātri māk visi, lai brauktu lēnām ir nepieciešama īpaša izveicība.
- Braucot ar velosipēdu, ir svarīga stabilitāte, tāpēc, ja pārvietojies ar mugursomu, izvēlies tādu, kurai ir vidukļa sikсна un sikсна pāri krūtīm.
- Braucot ar velosipēdu, tavas bagāžas svars un veids, kā to pārvadāsi, ir papildu slodze ķermenim un var būtiski ietekmēt muskuļu un skeleta sistēmas attīstību.
- Neizrādies, ceļu satiksmē trikiem nav īstā vieta.

Prognozē.

- Apkārtnes apzināšana ir svarīga drošas braukšanas daļa, pat ja brauc pa veloceliņu un velojoslu.
- Pirms braukšanas sākšanas pārlicinies, ka vari aizsniegt bremzes un nobremzēt būs ērti.
- Stūrējot turi plecus brīvus, elkoņus saliektus un atslābini stūres satvērienu, tas ļaus kontrolēt ātrumu ar elastību, kas nepieciešama, lai manevrētu ap šķēršļiem un saglabātu kontroli.
- Bremzē un samazini ātrumu pirms iebraukšanas pagriezienā.
- Ja pagriezienā ceļš ir slapjš, ar grants segumu vai brauc pa jebkādu citu nestabilu virsmu, turi velosipēdu iespējami taisni. Jo vairāk noliecies, jo vairāk smaguma centrs attālinās no riepu saķeres laukuma. Ja saķere ir zemāka, svarīgi, lai smaguma centrs atrastos tuvāk viduslīnijai.
- Lielā pretvējā koncentrējies uz savu ātrumu un / vai individuāli izjusto slodzi un saglabā stabilitāti.
- Jo tuvāk tu pietuvojies citam satiksmes dalībniekam, kurš brauc priekšā, jo vairāk šis cilvēks aizsedz tavu skatu uz notiekošo priekšā.
- Ieturi tādu distanci, lai vari laikus apstāties.
- Braucot gan vienatnē, gan grupā, dari to paredzami, izvairoties no pēkšņām kustībām.
- Velosipēda somas ir ērtas un piemērotas garākiem braucieniem. Lai soma droši turētos, pievērs uzmanību somas piestiprināšanas sistēmai.

Dari.

- Pirms braukšanas noregulē sēdekli. Ja sēdekļa augstums ir noregulēts pareizi, tad, pedālim atrodoties apakšējā vertikālajā stāvoklī, ceļgals ir nedaudz saliekts.
- Vadošā pēda ir vislabākā braukšanas uzsākšanai.
- Minoties centies turēt abas kājas paralēli velosipēda rāmim.
- Uzsākot braukšanu, stingri turi stūri, virzot velosipēdu uz priekšu.

- Braucot saglabā taisnu braukšanas trajektoriju.
- Pagriezienā savu svaru koncentrē uz ārējo pēdu (kurai jābūt vērstai uz leju) un iekšējo roku. Spiediens uz ārējo pēdu veido tavu saķeri ar ceļu, bet spiediens uz iekšējo roku veido pagrieziena trajektoriju. Ja nepieciešams samazināt pagrieziena rādiusu (pagrieziens ir asāks), vairāk uzspied uz iekšējo roku, lai novirzītu velosipēdu uz iekšpusi.
- Vienīgā reize, kad tev vajadzētu uzlikt roku uz kāda cita braucēja pleca vai gūžas, ir, lai novērstu sadursmi.
- Ja griezies, lai paskatītos pāri kreisajam plecam, maksimāli koncentrējies uz to, lai saglabātu spiedienu uz rāmja priekšdaļu, vai pat nedaudz pagriez plecu pa labi.
- Braucot grupā, uzmanies no riteņu pārklāšanās, proti, sava priekšējā riteņa novietošanas blakus kādam aizmugurējam ritenim. Drošības labad centies vienmēr atrasties aiz priekšā braucošā(-iem) velosipēdista(-iem), ja vien nebrauc garām.
- Lai ātri un kontrolēti nobremzētu, vislabāk izmanto abas bremzes kopā. Ja nepieciešams veikt strauju bremzēšanu, stingri pievelc abas bremzes, bet nedaudz vairāk pievelc priekšējo bremzi, turi plecus atbrīvotus (vai mēģini to darīt) un velosipēdu taisni.
- Ja, strauji bremzējot, jūti, ka aizmugurējais ritenis slīd vai paceļas no zemes, samazini spiedienu uz priekšējām bremzēm.
- Mācoties braukt ar vienu roku, vispirms trenējies, atlaižot nedominējošo roku un stūri turot ar dominējošo roku.
- Trenējoties apbraukt šķēršļus, sajūti, kā velosipēda rāmis reaģē uz noliekšanos un nelielām kustībām, nevis uz ātrumu.
- Trenējies veikt dažādus manevrus pareizi – apbraucot vai apsteidzot, centies palikt savā braukšanas joslā.
- Pārslēdz pārnesumu tieši pirms augšupejoša ceļa posma.
- Ja pārslēdz pārnesumu augšupejošā ceļa posmā, pārslēdz pa vienam pārnesumam un, to darot, uz brīdi atslābini spiedienu uz pedāļiem.
- Līdzenumos vai nobrauciena posmos vienlaikus pārslēdz vairāk nekā vienu pārnesumu.
- Pirms pārnesumu pārslēgšanas atlaid pedāļus.
- Turi abas pēdas uz pedāļiem.

TAS JĀZINA, BRAUCOT AR VELOSIPĒDU! ZINI UN ESI DROŠS!

#brauc droši #mācos braukt #esi paredzams #esi redzams

Riteņbraukšanas prasmes apgūsti tur, kur nav satiksmes, vēlams vietā ar asfalta segumu.

Apgūstot riteņbraukšanas prasmes, var iegūt nobrāzumus un sasitumus, taču ne vairāk kā citās fiziskās spēlēs, tāpēc esi gatavs līdziūtībai un plāksteriem.

! Pirms sāk braukšanu, atceries!

- Ievēro ceļu satiksmes noteikumus.
- Brauc satiksmes plūsmā.
- Ievēro drošu distanci starp sevi un citiem braucējiem vai transportlīdzekļiem.
- Ievēro ērtu attālumu no ietves malas.
- Skaņas signālu izmanto tikai tad, ja jānovērš potenciāli bīstama situācija vai jābrīdina kāds par savu tuvošanos.
- Apdzen tikai pa kreiso pusi.
- Esi gatavs bremsēt. Turi rokas uz bremžu svirām vai to tuvumā, lai varētu ātri apstāties.
- Šķērsojot krustojumu, stingri turi pēdas uz pedāļiem.

! Esi paredzams!

Paredzamība ir svarīga satiksmes dalībnieku īpašība. Tas nozīmē, ka tu nepārsteidz citus satiksmes dalībniekus, bet skaidri parādi savus nodomus, lai citi uz ceļa zinātu, ko tu plāno darīt, un varētu pielāgoties.

- Veido draudzīgu acu kontaktu ar autovadītājiem.
- Izvairies no braukšanas aklajā zonā.
- Ja brauc grupā, ieturi drošu distanci.
- Esi īpaši piesardzīgs krustojumos.
- Brauc ar pārliecību.

Pirms sāk kustību kopējā ceļu satiksmē ar velosipēdu, paskaties pār kreiso plecu, vai netuvojas kāds transportlīdzeklis, un parādi nepārprotamu roku žestu par kustības sākšanu, tad vēlreiz paskaties pār kreiso plecu un dodies ceļā.

! Pirms katra manevra atceries parādīt skaidrus un viennozīmīgus roku žestus.

- Kreisā pagrieziena signālam atbilst plecu līmenī sānis pacelta iztaisnota kreisā roka vai arī sānis pacelta un elkonī taisnā leņķī augšup saliekta labā roka.
- Labā pagrieziena signālam atbilst plecu līmenī sānis pacelta iztaisnota labā roka vai arī sānis pacelta un elkonī taisnā leņķī augšup saliekta kreisā roka.
- Bremzēšanas signālam atbilst taisni augšā pacelta labā vai kreisā roka.



Pārnesumi

- Velosipēdi ir aprīkoti ar pārslēdzamu pārnesumu sistēmu, kas pārvieto ķēdi starp zobratiem ar dažādu zobu skaitu.
- Maināmo pārnesumu mērķis ir ļaut saglabāt vienmērīgu pedāļu apgriezīenu tempu dažādos apstākļos, tas nozīmē, ka braukšana ir mazāk nogurdinoša un neprasa papildu piepūli, lai uzbrauktu kalnā, un nav nepieciešama ātra mīšanās, braucot no kalna.
- Velosipēdiem ir dažāds pārnesumu skaits (no 5 līdz 27), pareiza pārnesuma izvēle ļauj efektīvi uzturēt ātru braukšanas tempu un atvieglo lēnbraukšanu.

Pārnesumu pārslēgšana

- Pārnesumu pārslēgšana lielākoties notiek vienādi visiem velosipēdiem: priekšējais pārslēdzējs tiek vadīts ar kreiso slēdzi, aizmugurējais – ar labo.
- Lai pārslēgtu pārnesumu, griez pedāļus uz priekšu. Nav iespējams pārslēgt pārnesumu, ja pedāļi negriežas vai griežas atpakaļ.
- Pirms pārnesumu pārslēgšanas, nepārtraucot mīšanos, nedaudz samazini spiedienu uz pedāļiem.
- Pirms apstāšanās pārslēdz zemāku pārnesumu, lai braukšanas sākšana būtu vieglāka.

Lai pilnveidotu **braukšanas prasmi ierobežotā laukumā un noteiktā trajektorijā**, kas nepieciešama transportlīdzekļu, remonta vietu, bedru apbraukšanai, nelielu grāvju vai strautu šķērsošanai pār šauru laipu vai tiltiņu u. tml.:

- novieto dēli (aptuveni 5 metrus garu un 20 centimetrus platu) un trenējies braukt pa to;
- novieto uz trases gumijas vai koka pumpiņas. Ieteicamais attālums starp koka vai gumijas pumpiņām – aptuveni 10 centimetri (tā kā šis attālums ir saistīts ar velosipēda riepu platumu, tas var būt arī lielāks).
- izveido no gumijas vai koka pumpiņām S burta trajektoriju, izbrauc to gan uz labo pusi, gan uz kreiso pusi;
- izveido koridoru no konusiem vai klucīšiem, kas ir 20 centimetrus augsti, un izbrauc to;
- atkārti vingrinājumus, turot uz galvas maisiņu ar pupiņām, lai trenētu līdzsvarotas un stabilas braukšanas prasmes sarežģītās situācijās.

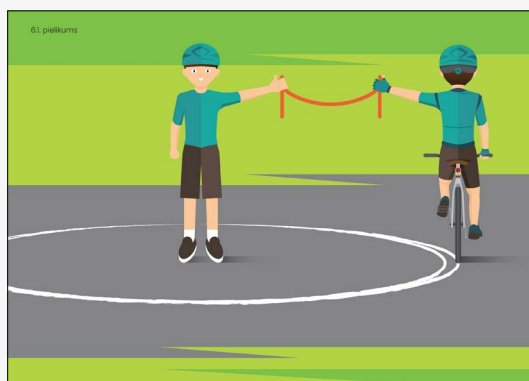
Lai pilnveidotu **lēnbraukšanas prasmi**, kas attīstīs arī spēju noturēt līdzsvaru un kontrolēt velosipēdu:

- ar draugiem nostājieties taisnā līnijā un brauciet no viena punkta uz otru (piemēram, no viena futbola laukuma gala uz otru), uzvar tas velosipēdists, kurš finišē pēdējais;
- brauc pa apli, lai iemācītos braukt lēni šauros pagriezienos. Apli uzzīmē ar krītu vai izliec no čiekuriem vai akmeņiem. To tu vari praktizēt savā piebraucamajā ceļā vai pagalmā. Tavs uzdevums ir padarīt apli pēc iespējas mazāku. Izbrauc apli uz abām pusēm;
- cenšoties braukt ļoti lēnām, vienmērīgi izmanto bremzes;
- izvēlies zemu pārnesumu.

Lai pilnveidotu **prasmi braukt, turot stūri ar vienu roku**, kas nepieciešama, lai ar otru roku būtu iespējams rādīt pagrieziena signālus:

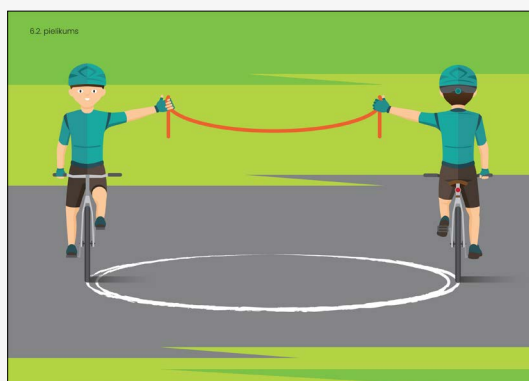
- brauc pa apli, turot rokā ķēdi vai auklu vai braukšanas laikā paņem un noliec kādu priekšmetu. Apļa ieteicamais rādiuss ir 3 metri. Ķēde / aukla nedrīkst pieskarties zemei. Ķēdes galā vari pievienot magnētu vai gumijas apli, ko uzlikt uz paaugstinājuma, kurš ir mazāks nekā gumijas apļa diametrs. Apli izbraukt izmēģini gan ar labo, gan kreiso roku;

Skat. 6.1. pielikumu



- ja esat divatā, uzzīmējiet uz asfalta apli, kura rādiuss ir 3 metri. Brauciet pa apli divatā un katrs ar vienu roku turiet lenti, ar otru – stūri. Nepieciešamais materiāls trīs četrus metrus gara lente.

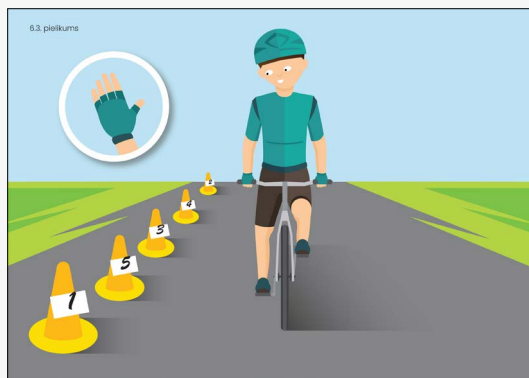
Skat. 6.2. pielikumu



Lai pilnveidotu **prasmi ieturēt taisnu braukšanas trajektoriju, kad jāpalūkojas atpakaļ un jānovērtē situācija uz ceļa**, piemēram, pirms manevra veikšanas:

- noliec piecus konusus / klucīšus ar uzrakstītiem skaitļiem priekšpusē, brauc garām tiem un nosauc skaitli. Tev jābrauc un jāatskatās, lai redzētu skaitli. Vari uzdevumu padarīt vēl sarežģītāku – skaitli nevis nosauc, bet parādi ar pirkstiem.

Skat. 6.3. pielikumu



Lai pilnveidotu **prasmi braukt līklocī vai slalomā**, kas nepieciešama, lai reaģētu situācijās, ja ceļš ir līkumains vai pēkšņi jāveic manevrs, kā arī tad, ja brauc pa ietvi, kur pārvietojas gājēji:

- brauc starp rindā novietotiem mietiņiem vai citiem elementiem, stūri vari turēt ar abām rokām vai ar vienu roku. Ieteicamais attālums starp elementiem – 1,8 metri, grūtības pakāpi palielinot, šaurākajā vietā – 1,5 metri.

Lai pilnveidotu prasmi **apgriezties braukšanai pretējā virzienā**, trenē astotnieka izbraukšanu. To dari gan virzienā pa labi, gan kreisi. Figūru vari izkārtot no klucīšiem, bet noderēs arī citi priekšmeti. Klucīšu augstums – 20 centimetri, joslas platums – 50 centimetri, mazā apļa diametrs – 5,6 metri, lielā apļa diametrs – 10 metri.

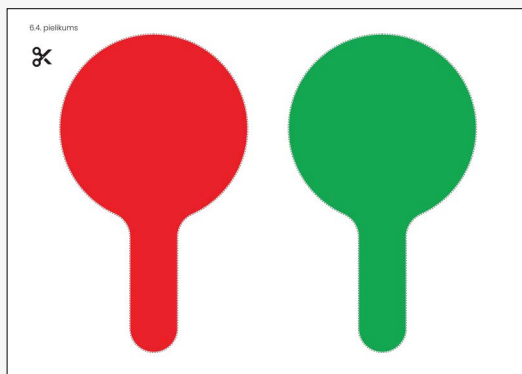
Lai pilnveidotu **prasmi braukt pa nelīdzenu virsmu**, kas ir nepieciešama braukšanai pa dažādiem ceļa segumiem, trenējies dažādus vingrinājumus veikt uz dažādiem segumiem, taču atceries:

- lai nelīdzenā reljefā saglabātu stabilitāti, galvenais ir laiks, līdzsvars un savlaicīga nelīdzenā reljefa līnijas pamanīšana;
- samazini ātrumu pirms šķēršļa vai vietas, kur mainās ceļa segums.

Lai pilnveidotu **prasmi samazināt ātrumu un apstāties**, kas ir nepieciešama, lai ievērotu ceļa zīmju un ceļa apzīmējumu norādījumus, ātruma samazināšanai pirms krustojuma:

- izbrauc visus vingrinājumus, pirms tam uzstādot dažādas pašizgatavotas ceļa zīmes, piemēram, „Neapstājoties tālāk braukt aizliegts”, „Galvenais ceļš” vai „Dodiet ceļu”, kā arī attiecīgos ceļa apzīmējumus, pie kuriem būtu jāapstājas;
- ar krītu uz asfalta uzzīmē dažādu ceļu satiksmes infrastruktūru un izbrauc šo modeli;
- novieto papīra glāzīti vai konusu 5–10 metru attālumā, uzņem ātrumu un bremzē tā, lai glāzīti vai konusu neapgāztu vai nesabrauktu;
- uzliec uz ķiveres maisiņu ar pupiņām, uzņem ātrumu un strauji nobremzē. Maisiņš nedrīkst nokrist no ķiveres;
- noliec ik pa pieciem metriem konusus, oļus vai ar krītu uz asfalta uzzīmē stop zīmi. Brauc un pie katras atzīmes nobremzē;
- ja esat vairāki braucēji, izmantojiet arī luksofora krāsas. Viens dalībnieks ir ceļu satiksmes regulētājs un rāda citiem braucējiem sarkanās vai zaļās gaismas signālu. Mainiet attālumu un mēģiniet nobremzēt aizvien straujāk.

Skat. 6.4. pielikumu



Lai pilnveidotu **prasmī braukt ar kravu**, kas nepieciešama, ja brauc ar mugursomu plecos vai nostiprinātu kravu uz bagāžnieka, uzliec mugursomu un piefiksē, kā mainās velosipēda vadīšana.

Lai pilnveidotu **prasmī braukt, mainot ķermeņa pozīciju / stāvokli uz velosipēda**, ja braukšanas laikā tas nepieciešams, piemēram, ja pār ceļu stiepjas augoša koka zari vai jāizbrauc zems tunelis:

- izbrauc augstuma barjeras vārtiņu vingrinājumu.

Augstuma barjeras vārtiņu platums – 1,20 metri, bet barjeras augstumu izvēlies atbilstoši savam augumam un velosipēda izmēram – optimāli ~20 centimetri virs stūres. Vingrinājumu var padarīt sarežģītāku, izbraucot vārtiņus ar mugursomu.

Atceries! Veidojot augstuma barjeru, dari to tā, lai augšējā barjera brīvi kustētos un varētu nokrist, ja to aizķer. Piemēram, nekādā gadījumā nedrīkst piesiet virvi starp kokiem kā augstuma barjeru!

Lai pilnveidotu **velosipēda vadīšanas prasmī braukšanai grupā**, citam aiz cita un blakus:

- ar krītu uz asfalta uzzīmējiet velopilsētu. Zīmējot velopilsētu, izmantojiet līdz šim apgūtās ceļa zīmes, krustojumu veidus un citus likumus. Pēc tam visi reizē brauciet pa velopilsētu, ievērojot ceļa zīmes, labās rokas likumu un savstarpējo pieklājību;
- ar krītu uz asfalta uzzīmējiet apli, brauciet pa apli cits aiz cita.

Atceries svinēt savu izdošanos!

Idejas tēmas izziņai

1. Uzdevums braukšanas iemaņu attīstībai „Ziepju burbuļi”. 1.–3. klase

Spēles vadītājs pūš ziepju burbuļus, spēles dalībniekiem (spēlē individuāli vai pāros) tiek dots uzdevums:

- 1) pieskarties burbulim ar ķiveri;
- 2) izbraukt caur diviem burbuļiem;
- 3) noķert burbuli ar vienu roku;
- 4) pārbraukt pāri zemē nokritušam burbulim.

2. Uzdevums braukšanas iemaņu attīstībai „Velo safari”. 1.–3. klase

Pirms spēles pārrunājiet drošības jautājumus un pārbaudiet drošības ekipējumu. Sekojiet līdzi drošībai visu spēles laiku!

Dalībnieki sadalās divās grupās – vieni pārtop par savvaļas dzīvniekiem, otri ir velobraucēji.

Skolas pagalmā ar krītu uzzīmējiet aplūsus. Katrā aplī nostājas viens skolēns, iztēlojas, ka ir kāds savvaļas dzīvnieks, izstiepj rokas dzīvniekam atbilstošā pozā un sastingst.

Safari apmeklētāji, braucot ar velosipēdu, cenšas ar savu roku pieskarties „dzīvnieka ķepai”. Katrs pieskāriens – viens punkts.

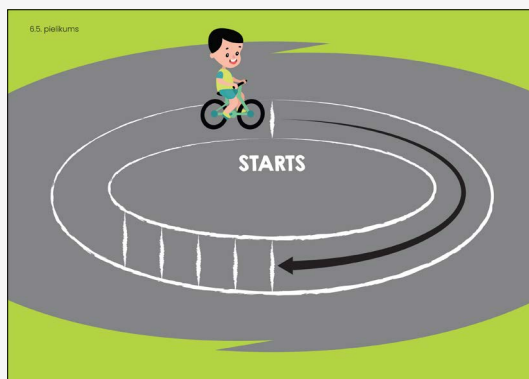
Spēli var dažādot atbilstoši skolēnu skaitam, laika limitam. Piemēram, neizmantojot safari tematiku, bet dot uzdevumu – sasveicinies ar visām meitenēm (sasveicinās, ar vienu roku pieskaroties otra rokai, – dod pieci!); sasveicinies ar visiem, kuru apģērbā ir sarkana krāsa; sasveicinies ar tiem, kuru vārdā ir vairāk nekā seši burti u. c.

3. Uzdevums braukšanas iemaņu attīstībai „Muzikālie signāli”. 1.–3. klase

Spēles vadītājs ieslēdz mūziku vai izmanto kādu sitamo instrumentu. Kamēr skan mūzika, skolēni brīvi braukā pa ierādīto teritoriju iepriekš norādītajā braukšanas virzienā, lai izvairītos no sadursmēm. Tiklīdz mūzika apklust, bērniem jābremzē un pilnībā jāapstājas.

4. Uzdevums braukšanas iemaņu attīstībai „Aplis”. 1.–3. klase

Skat. 6.5. pielikumu

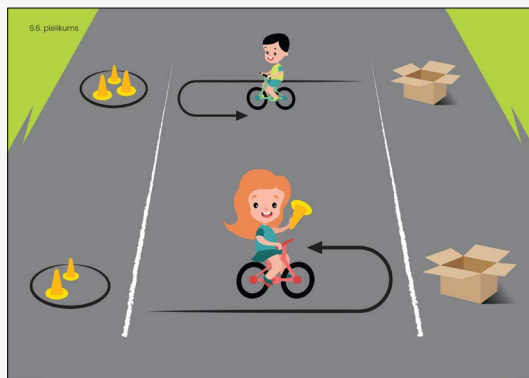


Skolas pagalmā ar krītu uzzīmējiet apli (skat. paraugu).

Skolēniem jābremzē un pilnībā jāapstājas pie katras līnijas, pēc apstāšanās jānoliek kāja uz zemes. Tāpat jāievēro nosacījums – nedrīkst izbraukt ārpus apļa līnijām. Ja tas notiek, brauciens jāsaņem no jauna.

5. Uzdevums braukšanas iemaņu attīstībai „Kurjers”. 1.–3. klase

Skat 6.6. pielikumu



Spēles laukumu veido divas paralēlas līnijas, kas viena no otras atrodas 20–30 metru attālumā. Aiz vienas līnijas ir vingrošanas riņķis ar tajā saliktiem 5–7 objektiem (konusi, papīra glāzītēm, bumbiņām u. c.). Aiz otras līnijas ir kaste vai riņķis, kurā šie objekti jāsaliek pēc pārvešanas. Dalībnieku uzdevums ir ne tikai pēc iespējas ātrāk pārvietot objektus, bet arī vērot luksoforu (spēles vadītājs ceļ sarkanu, zaļu, dzeltenu lapu). Braukt drīkst tikai pie zaļās gaismas. Objektu paņemt drīkst, tikai pilnībā apstājoties. Ja kāds dalībnieks noteikumus neievēro – saņem soda punktu.

6. Uzdevums braukšanas iemaņu attīstībai „Karalis”. 1.–3. klase

Spēles vadītājs (pieaugušais, skolēns) uzliek galvā karaļa kroni un vada spēli. Vadītājs brauc skolēnu kolonnas priekšgalā un rāda kustības, kas pārējiem jāatdarina: braukt, turot stūri ar labo roku; braukt, turot stūri ar kreiso roku; braukt, mainot rokas; braukt, atraujot labo kāju no pedāļa; braukt stāvus utt. Tad spēles vadītāji mainās, un spēle turpinās.

7. Spēle „Cik ir pulkstenis, Vilka kungs?”. 1.–4. klase

Viens spēles dalībnieks iejūtas Vilka kunga lomā un stāv ar muguru pret pārējiem skolēniem, kas ir braucēji. Pārējie braucēji uz saviem velosipēdiem nostājas uz vienas līnijas laukuma attālākajā vietā.

Braucēji sauc: „Cik ir pulkstenis, Vilka kungs?” Vilka kunga atbilde noteiks, cik pedāļu apgriezieni braucējiem jāveic. Piemēram, ja viņš saka: „Pulkstenis ir divi,” – viņi pabrauc uz priekšu par diviem pedāļu apgriezieniem.

Tad spēles dalībnieki apstājas un atkārto jautājumu. Ja Vilka kungs atbild: „Vakariņu laiks!”, tas nozīmē, ka viņš mēģinās noķert kādu no spēles dalībniekiem, tāpēc braucējiem ir jābēg.

Spēli turpina, līdz palicis tikai viens braucējs.

Ja nav pārliecības par velosipēdu vadītāju prasmēm, vispirms aiciniet skolēnus spēlēt spēli kā gājējiem.

Šajā spēlē īpaši jāpieņem par drošību: pastāv sadursmju iespējamība. Pārliecinieties, vai spēļu laukums ir pietiekami liels, vai samaziniet braucēju skaitu vienā spēlē.

8. Metarefleksijas uzdevums „Es par sevi, man par sevi”. 1.– 9. klase

Lūdziet skolēniem ierakstīt savas personības aplī atbildes uz jautājumiem.

Jautājumu mērķis ir papildināt izpratni par sevi un savām velosipēda vadīšanas prasmēm.

Domājošais Es

Kāpēc, lai iemācītos braukt ar velosipēdu, ir jātrenējas?

Sociālais Es

Kāpēc ir labi lūgt palīdzību, ja mācīšanās laikā kaut kas ir nesaprotams vai neizdodas?

Veselīgais Es

Kura darbība man, braucot ar velosipēdu, patīk vislabāk?

Fiziskais Es

Ko es varu darīt citādi, lai man izdotos labāk?

Radošais Es

Kā, mācoties braukt ar velosipēdu, es varu sev noteikt kādu izaicinājumu?

9. Darba lapa „Protu, protu!”. 2.–4. klase

Skat. 6.7. pielikumu

6.7. pielikums
DARBA LAPA | PROTU, PROTU! 2.–4. KLASE

Lasi dzejoļi! Kāda doma ir izteikta dzejoļī? Vai slēpju vietā var būt arī kāds transportlīdzeklis? Pamato savu domu!

Majā laimē!

Slēpēm grūta galva
Slēpes negrib mani klausīt,
Tīrās negāsi!
Sānu vien, sānu vien tās
Iebrauc slēdes -
neprot braukt tālāni!

Slēpes negrib mani klausīt,
Sāniem tīrās kokos!
Slēpes maz trenējās nesin,
kā līti slēpotājs
Ivārsind!
Tīrās mokāsi!

Mācu, mācu un mācu
apbraukt tīgu un priedes,
bet slēpēm grūta galva nekā
navar noturētīas
Iebrauktīs slēdes!



6.7. pielikums
DARBA LAPA | PROTU, PROTU! 2.–4. KLASE

Lasi latviešu tautas pasaku „Putni māca balodim līgzdu taisīt”!
Kas tai kopīgs ar dzejoļi „Slēpēm grūta galva”? Vai tu piekriti
dzejoļi un pasakā pasūtītajai domātei? Pamato!

Putni māca balodim līgzdu taisīt!

Iesākumā balodis olas dējās zemē. Bet lapsa vienreiz izēdusi olas. Par to
balodis briesmīgi sadusmējies un lūdzis citiem putniem, lai iemāca
viņam līgzdu taitīt.

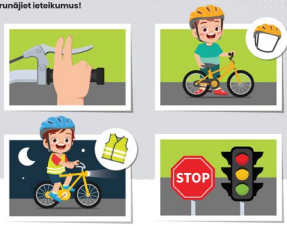
Citi putni tūkstošiem zarus vīl kopā, kad balodis jau saucis: „Protu,
protu!” Labi, putni kaldušies prom: kad prot, ko kur vairāk darīt!

Pēc mīkka balodis atļēdzies, ko neprot vis. Nu zicinājās otrreiz putmus
taikā. Šie sanākuši, ievījuši atkal datus zarus, gendzīt jau pusē tīkusi,
kad balodis atkal saucis: „Protu, protu!”

Labi, kad prot, ko kur darīt - putni kaldušies prom. Bet, kur nu - ne pratis,
nekā. Nu balodis putnus aicināja vēl trešreiz paglāgt, bet putni vairs
nav nākuši. Kopš tā laika par līelbniekiem, kuri negrib mācīties, mēdz
teikt: „Ka tik nesanaik kā tam balodim!”

6.7. pielikums
DARBA LAPA | PROTU, PROTU! 2.–4. KLASE

Apskati attēlus! Raksti četrus ieteikumus tiem, kuri mācās braukt
ar velosipēdu! Sarindo tos secībā no svarīgākā uz mazāk svarīgo!
Pārrunājiet ieteikumus!



Lasi dzejoļi! Kāda doma ir izteikta dzejoļī? Vai slēpju vietā var būt arī kāds transportlīdzeklis? Pamato savu domu!

Lasi latviešu tautas pasaku „Putni māca balodim līgzdu taisīt”! Kas tai kopīgs ar dzejoļi „Slēpēm grūta galva”?

Apskati attēlus! Raksti četrus ieteikumus tiem, kuri mācās braukt ar velosipēdu! Sarindo tos secībā no svarīgākā uz mazāk svarīgo! Pārrunājiet ieteikumus!

10. Darbs ar video. 3.–6. klase

Mudinām izmantot CSDD izstrādātos video, kas palīdz izprast un nostiprināt zināšanas par drošas braukšanas nozīmi, nepieciešamajām iemaņām, kas jāapgūst topošajam velosipēda vadītājam. Pēc video noskatīšanās skolēni pārrunā redzēto, analizē savu pieredzi, apspriež zināmas līdzīgas situācijas.

Video „Velosipēdista braukšanas iemaņas un prasmes”

https://www.youtube.com/watch?v=XCx_TAP-VUS

Videokopa „Velopilsēta” (10 video)

<http://berniem.csdd.lv/content/index.php/video/velopilseta>

11. Attēlu skaidrojošā vārdnīca. 4.–6. klase

Skat. 6.8. pielikumu

6.8. pielikums
DARBA LAPA **4.–6. KLASE**

Galvenās velosipēda vadīšanas prasmes

Braukšanas uzākšana: situācijas uz ceļa novērtēšana, priekšrocības noteikšana, ceļa zīmju un luksatora signālu ievērošana

Braukšana taisni, pa loku, ierobežotā laukumā un slatoma braukšana

Bremzēšana
(gan iepriekš zināma vieta, gan negaidītā)

Situācijās novērtēšana pirms pārkāpšanas: citā braukšanas joslā, apzīšanas vai apbraukšanas manevra

Braukšana, ievērojot ceļa zīmju un ceļa apzīmējumu norādījumus

Braukšana, turot stūri ar vienu roku (ar otru roku rādot signālu)

Braukšanas ātruma maiņa (braukt ātri vai lēni) un atbilstoša pārnesuma līvele

Braukšanas iemana uz dažādiem ceļa segumiem un ar dažādu pārvietojuma ātrumu, ieskaitot lēnbraukšanu

Braukšana ar krāvu (mugursoma plecos vai nostiprināta krava uz bagāžnieka)

Braukšana grupā – citam aiz cita

Plašs izziņas materiāls pieejams sadaļā „Velosipēda vadīšanas prasmes”

http://berniem.csdd.lv/content/attachments/article/135/M%C4%81c%C4%ABbu%20materi%C4%81s%20LV_2.pdf

Lai pilnveidotu izpratni par praktisko braukšanas iemaņu nozīmi, skolēni sadalās grupās un izlozē vienu no 10 velosipēda vadīšanas prasmēm. Katra grupa saņem atbilstošu izziņas materiālu, var meklēt papildmateriālus arī internetā. Grupas uzdevums ir izveidot attēlu vārdnīcu, kas raksturo konkrēto velosipēda vadīšanas prasmi. Ieteicamā struktūra: fotogrāfijas (paši ir modeļi, modelē situāciju ar izgrieztām vai no plastilīna veidotām figūrām, fotografē citus satiksmes dalībniekus), kas raksturo prasmes lietojumu reālās dzīves situācijās (ne mazāk kā trīs situācijas), pozitīva piemēra fotogrāfija un apraksts.

12. Iedrošinājums

Uzraksti novēlējumu vai iedrošinājumu sev, lai nokārtotu eksāmenu un saņemtu velosipēda vadītāja apliecību!

Elektroskrejriteņa vadītājs.

Elektroskrejriteņa tehniskais stāvoklis, braucēja ekipējums. Īpašās prasības elektroskrejriteņa vadītājam.

Caurvijas

kritiskā domāšana un problēmu risināšana, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, pilsoniskā līdzdalība

Tikumi, vērtības

gudrība, atbildība, godīgums, laipnība, savaldība, drosmība, tolerance, dzīvība, cilvēka cieņa, brīvība

Jomas

sociālā un pilsoniskā, matemātikas, dabaszinātņu, veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma

Temata apguves mērķis

paplašināt izpratni un veicināt sociāli atbildīgu, drošu un cieņpilnu uzvedību kā elektroskrejriteņa vadītājam.

Mācību uzdevumi

1. Iepazīstināt ar īpašajām prasībām elektroskrejriteņa vadītājiem ceļu satiksmē.
2. Izvērtēt personisko pieredzi, kas saistīta ar drošību un atbildību ceļu satiksmē kā elektroskrejriteņa vadītājam.
3. Veicināt problēmrisināšanas prasmes un kritisko domāšanu, piedaloties satiksmē kā elektroskrejriteņa vadītājam.

Vēstījums

Elektroskrejriteņim gatavs!

Jēdzieni

elektroskrejriteņis, gājēju ceļš, gājēju un velosipēdu ceļš, kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš

Jēdzienu skaidrojums

Elektroskrejriteņis – ar elektromotoru aprīkots transportlīdzeklis, kura konstrukcijā paredzētais maksimālais ātrums nepārsniedz 25 km/h, kuram nav pedāļu un kurš paredzēts vienam cilvēkam un aprīkots ar stūri vai roku atbalstu, kas ir mehāniski savienots ar kāju atbalsta virsmu.

Gājēju ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta gājējiem un apzīmēta ar 415. ceļa zīmi.

Gājēju un velosipēdu ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta gājējiem un braukšanai ar velosipēdu vai elektroskrejriteņi.

Kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš – atdalīts ceļš vai ceļa daļa, kas paredzēta jauktai gājēju, velosipēdu un elektroskrejriteņu satiksmei un apzīmēta ar 417. ceļa zīmi.

Temata atsegums

Redzi un klausies.

- Koncentrē uzmanību uz ceļu.
- Braucot pa ietvēm, pievērš uzmanību gājējiem, velosipēdistiem, dzīvniekiem, kokiem, elektrības stabiem, atkritumu tvertnēm un citiem objektiem.
- Īpašu uzmanību pievērš ceļa malā stāvošiem transportlīdzekļiem – skaties, vai kāds nedodas uz šiem transportlīdzekļiem vai no tiem.
- Novietojot elektroskrejriteņi stāvēšanai, izvērtē apkārtni un atrodi tādu vietu, kur tas netraucēs un neapdraudēs citiem satiksmes dalībniekiem pārvietošanos vai piekļuvi veikaliem un ēku ieejām un izejām.
- Ja esi ceļu satiksmes negadījuma aculiecinieks, zvani 112.

Domā.

- Koplietošanas elektroskrejriteņu vadītāju uzvedība uz ceļa ir nedrošāka kā privāto elektroskrejriteņu vadītājiem.
- Elektroskrejriteņi nereti tiek uzskatīti par izklaidi, nevis par pārvietošanās veidu, tāpēc vadītāju uzvedība bieži ir nedroša.
- Elektroskrejriteņa tehniskās uzbūves īpatnības nosaka, ka tā vadīšana ir sarežģītāka un stabilitāte zemāka.
- Elektroskrejriteņi virza elektriskais impulss, tas ir grūti kontrolējams un var radīt grūtības droši un vienmērīgi kontrolēt ātrumu.
- Elektroskrejriteņi ir paredzēti vienam cilvēkam – tā vadītājam.
- Elektroskrejriteņa vadīšana ir grūtāka nekā braukšana ar velosipēdu, tādēļ ar to nedrīkst vest pasažierus.
- Izvēlies drošu braukšanas ātrumu.
- Braucot pa ietvi, atceries – gājējiem ir priekšroka. Izvēlies tādu ātrumu, kas ļaus nepieciešamības gadījumā nekavējoties apstāties.
- Novieto elektroskrejriteņi velosipēdu statīvu tuvumā vai tam īpaši paredzētās vietās.
- Braukt, turoties pie cita braucoša transportlīdzekļa, ir ļoti bīstami.

Prognozē.

- Elektroskrejriteņim ir mazs akumulators, plāno sava brauciena garumu.
- Elektroskrejriteņi ir īpaši nestabili, braucot pa nelīdzenu ceļa segumu, jo to riteņi ir mazi un attālums starp tiem neliels.
- Elektroskrejriteņu riepu veids būtiski ietekmē drošību. Elektroskrejriteņiem ir divu veidu riepas: bezgaisa (cietās) un ar gaisu pildītās (pneimatiskās). Izbraucot līkumus vai nonākot uz slidena ceļa, piemēram, lietus laikā vai vietā, kur izlijusi eļļa, pneimatiskās riepas ir drošākas.
- Pareizi izvēlēts braukšanas ātrums tieši ietekmē brauciena drošību.
- Tuvojoties krustojumam, samazini braukšanas ātrumu un pārlicinies, ka esi pamanījis visus satiksmes dalībniekus un viņi ir pamanījuši tevi.
- Brauc uzmanīgi starp gājējiem un transportlīdzekļiem.
- Novieto elektroskrejriteņi tā, lai tas neapgāztos, tādējādi radot apdraudējumu citiem satiksmes dalībniekiem.
- Ja izmanto koplietošanas elektroskrejriteņi, atstāj to vietā, kur to ērti var paņemt nākamais braucējs.

Dari.

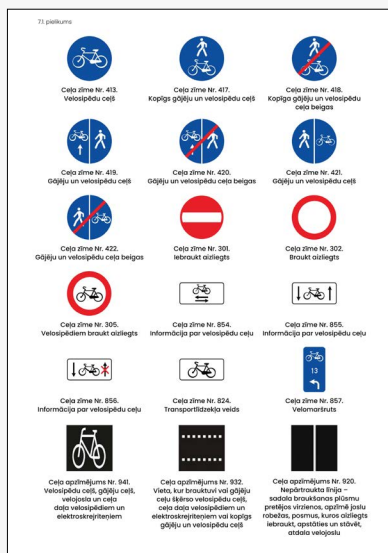
- Piedalies ceļu satiksmē ar elektroskrejriteņi tikai tad, kad esi sasniedzis 14 gadu vecumu un ieguvis velosipēda vai jebkuras kategorijas transportlīdzekļa vadītāja apliecību.
- Pirms došanās braucienā pārlicinies, ka elektroskrejriteņis ir tehniskā kārtībā.
- Uzliec un aizsprādzē aizsargķiveri.
- Ja iespējams, uzvelc atstarojošu vesti vai apģērbu ar labi redzamiem gaismu atstarojoša materiāla elementiem.
- Ar elektroskrejriteņi brauc viens.
- Braucot ar abām rokām turi stūri.
- Brauc pa attiecīgā virziena velojoslu, velosipēdu ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, vai kopīgu gājēju un velosipēdu ceļu iespējami tuvāk labajai malai.
- Braucot pa ietvi vai ceļa nomali, dod ceļu gājējiem.
- Braucot pa ietvi vai kopīgu gājēju un velosipēdu ceļu, izvēlies tādu braukšanas ātrumu, lai netiktu apdraudēti vai traucēti gājēji.
- Brauc pa brauktuvi tikai tad, ja nav intensīvas satiksmes.
- Pirms brauktuves šķērsošanas laikus samazini braukšanas ātrumu un, ja tas nepieciešams ceļu satiksmes drošībai, apturi elektroskrejriteņi.
- Pārvadā tikai tādu kravu, kas netraucē vadīšanu un neapdraud citus ceļu satiksmes dalībniekus.

TAS JĀZINA, BRAUCOT AR ELEKTROSKREJRITENI! ZINI UN ESI DROŠS!

#elektroskrejritenis #atstarotājs #ķivere #drošība #esiredzams

Ceļa zīmes

Skat. 7.1. pielikumu



Ar elektroskrejriteni **satiksmē drīksti piedalīties** tikai tad, ja esi sasniedzis **14 gadu vecumu** un esi ieguvis **velosipēda vai jebkuras citas kategorijas transportlīdzekļa vadīšanas tiesības**.

! Elektroskrejriteņa **reģistrācija** ir brīvprātīga, un ceļu satiksmē atļauts piedalīties arī ar neregistrētu elektroskrejriteni.

Savu elektroskrejriteni reģistrē CSDD.

Pirms katra brauciena **pārbaudi elektroskrejriteņa tehnisko stāvokli**. Lai dotos ceļā, elektroskrejritenim jābūt tehniskā kārtībā, aprīkotam ar bremzēm. Elektroskrejritenim braukšanas laikā priekšpusē jādeg baltas gaismas lukturim, bet aizmugurē – sarkanas gaismas lukturim.

Elektroskrejriteņi tāpat kā mobilie tālruņi ir regulāri jālādē – pārliecinies par akumulatora uzlādes līmeni.

Pirms došanās ceļā izpēti maršrutu, lai izvairītos no negadījumiem.

Arī elektroskrejriteņa vadītājam ir nepieciešams ekipējums – vēlams uzvilkt atstarojošu vesti vai apģērbu ar labi redzamiem gaismu atstarojoša materiāla elementiem. Tāpat – liec galvā aizsargķiveri.

Ar elektroskrejriteni ceļu satiksmē drīksti braukt pa:

- attiecīgā virziena velojoslu,



941.

- velosipēdu ceļu,



413.

- gājēju un velosipēdu ceļu.



419.



421.

Ja to nav, elektroskrejriteņa vadītājam atļauts braukt pa:

- brauktuves daļu, kas apzīmēta ar 956. ceļa apzīmējumu



956.

- nomali, dodot ceļu gājējiem,
- ietvi vai kopīgu gājēju un velosipēdu ceļu,



417.

- brauktuvi vienā rindā iespējami tuvāk tās labajai malai vietās, kur atļautais braukšanas ātrums nepārsniedz 50 km/h un kur nav intensīvas satiksmes.

Atceries! Braucot pa ietvi vai kopīgu gājēju un velosipēdu ceļu, tev jāizvēlas tāds braukšanas ātrums, lai netiktu apdraudēti vai traucēti gājēji, un, ja nepieciešams, jābrauc ar ātrumu, kas nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu.

Atceries – intensīvākā gājēju kustība ir sabiedriskā transporta pieturās, tur esi īpaši uzmanīgs!

!Elektroskrejriteņa vadītājs **nedrīkst:**

- braukt, neturot stūri;
- braukt, turoties pie cita braucoša transportlīdzekļa;
- pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļu satiksmes dalībniekus;
- vest pasažieri.

Braucieni sāk, viegli atsperoties pret zemi, lai elektroskrejriteņa motors sāktu strādāt. Vienlaicīgi spied un turi paātrinājuma slēdzi uz labā roktura. Lai saglabātu līdzsvaru, turi elektroskrejriteņa stūri ar abām rokām.

Brauc tikai labas redzamības apstākļos. Esi īpaši uzmanīgs uz slapjiem vai nelīdzena seguma ceļiem. Vienmēr atceries – tehniskās specifikas dēļ elektroskrejriteņa vadāmība šādos apstākļos ievērojami pasliktinās.

Piedaloties ceļu satiksmē, neatkarīgi no tā, kur brauc, **izvēlies drošu braukšanas ātrumu** un vienmēr pārliecinies, ka tava rīcība neapdraud citus – ne gājējus, ne velosipēdistus, ne arī citus elektroskrejriteņu vadītājus. Īpaši uzmanīgs esi vietās, kur gājēju un citu transportlīdzekļu kustība ir intensīvāka.

Ievēro drošu distanci no citiem satiksmes dalībniekiem, pārliecinies, ka citi tevi pamana.

Brauktuvi šķērso pa ietves vai nomales iedomāto turpinājumu vai, netraucējot gājējus, – pa gājēju pāreju.

Šķērsojot brauktuvi pa ietves iedomāto turpinājumu, tev jābrauc ar ātrumu, kas nepārsniedz gājēju pārvietošanās ātrumu, un **jādod ceļš** transportlīdzekļiem, kas brauc pa šķērsojamo ceļu.

Pirms brauktuves šķērsošanas laikus samazini braukšanas ātrumu un, ja nepieciešams ceļu satiksmes drošībai, apturi elektroskrejriteņi.

Lai elektroskrejriteņi apstādinātu, spied bremžu slēdzi uz viena vai abiem rokturiem (atkarībā no elektroskrejriteņa modeļa). Bremzē savlaicīgi un pakāpeniski, lai izvairītos no kritiena.

Atceries! Kreisā pagrieziņa manevrs ir viens no sarežģītākajiem satiksmē – ja neesi pārliecināts, ka spēsi šo manevru veikt droši, izvēlies šķērsot krustojumu kā gājējs.

Nogriežoties pa kreisi vai apgriežoties braukšanai pretējā virzienā krustojumos apdzīvotās vietās, kur nav iekārtots velosipēdu ceļš, gājēju un velosipēdu ceļš vai kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš, elektroskrejriteņa vadītājam brauktuvi krustojumā jāšķērso pa brauktuves labo malu, dodot ceļu tajā pašā virzienā taisni braucošiem transportlīdzekļiem un tiem satiksmes dalībniekiem, kuriem saskaņā ar braukšanas noteikumiem krustojumos ir priekšroka.

! Braucot pa brauktuvi un nogriežoties pa labi, atceries, ka tev ir jādod ceļš tiem satiksmes dalībniekiem, kuri šķērso brauktuvi, uz kuras nogriežies!

Ievēro – vietās, kur gājēju pāreja vai veloceļš šķērso brauktuvi, uz gājēju pārejas tev būs priekšroka, bet, ja pārvietojies pa veloceļu, – priekšroka tev nav!

legaumē – ja satiksme ir intensīva un neesi pārliecināts, ka tava prasme vadīt elektroskrejriteņi ir pietiekama, drošāk būs nokāpt no tā un pārvietoties kājām.

Ja izmanto koplietošanas elektroskrejriteņi, nonākot galamērķī, novieto elektroskrejriteņi tam paredzētajā vietā, ja tādas nav, pārliecinies, ka tas netraucēs gājējiem, velosipēdistiem vai citiem elektroskrejriteņu vadītājiem. Pārliecinies arī, ka elektroskrejriteņi ir novietoti stabili un nevar negaidīti apgāzties.

Ja brauc ar savu elektroskrejriteņi, vienmēr ne tikai pārliecinies par to, ka tas novietots stāvēšanai atbilstoši drošības prasībām, bet arī parūpējies, lai savu elektroskrejriteņi nevarētu izmantot citi – pieslēdz to kārtīgi. Ja tas atļauts – ienes elektroskrejriteņi telpās.

Idejas tēmas izziņai

1. Uzdevums „Drošie riteņi”. 1.–9. klase

Skat. 7.2. pielikumu



Ieraksti piecas svarīgas lietas, kas jāatceras, braucot ar elektroskrejriteni!

2. Drošības noteikumi elektroskrejriteņa vadītājam. 6.–9. klase

Skat. 7.3. pielikumu

7.3. pielikums
DARBA LAPA | **DROŠĪBAS NOTEIKUMI**
ELEKTROSKREJRITEŅA VADĪTĀJAM **6.–9. KLASE**

Lasi un papildini teikumus!

1. Zini un ievēro ceļu satiksmes noteikumus!	Zināt un ievērot ceļu satiksmes noteikumus ir svarīgi, jo _____
2. Lieto aizsargšvērni!	Aizsargšvēre ir vajadzīga, lai _____
3. Izmanto velojasuli!	Ar elektroskrejriteni ir jābrauc pa _____
4. Skaties, kas notiek uz ceļa!	Pierīga koncentrēšanās ceļam nodrošina _____
5. Klausies, kas notiek uz ceļa!	Lietot ausiņņas un klausīties mūziku braukšanas laikā ir bīstami, jo _____

7.3. pielikums
DARBA LAPA | **DROŠĪBAS NOTEIKUMI**
ELEKTROSKREJRITEŅA VADĪTĀJAM **6.–9. KLASE**

Lasi un papildini teikumus!

6. Brauc mierīgi un atbildīgi!	Atbildība ceļu satiksmē nozīmē _____
7. Izproti fiziku!	Braucot lejā no kalna, gravitācija _____
8. Turī stūri ar abām rokām!	Droši stūrēt _____
9. Sliktos laikapstākļos esi īpaši uzmanīgs!	Slikti laikapstākļi ietekmē _____

Lasi un papildini teikumus!

3. Atmiņas spēle „Zini ceļazīmes!”.

Skat. 7.4. pielikumu.

	Galvenais ceļš Ceļš, pa kuru braucot ir priekšroka šķērsot neregulārijām kustīgumus.		Neapstājoties tālāk braukt aizliegts Aizliegts braukt tālāk, neapstājoties transportīdzekļi tieši pirms stoplīnijas, bet, ja tāl runā – tieši pirms šķērsojamās brauktuves malas. Vadītājam jānodrošina ceļš transportīdzekļiem, kuri brauc pa šķērsojamo ceļu.
	Galvenā ceļa beigas		Velosipēdu ceļš Atļauts braukt tikai ar velosipēdiem un elektriskajiem riteņiem. Ja zīme netiek izstādīta, lai apzīmētu velosipēdu, atļauts pārvietoties gājājiem, netraucējot velosipēdu un elektriskajiem riteņiem braukšanu.
	Dodiet ceļu Vadītājiem jānodrošina ceļš transportīdzekļiem, kuri brauc pa šķērsojamo ceļu.		Velosipēdu ceļa beigas

	Gājēju ceļš Atļauts pārvietoties tikai gājājiem.		Kopīga gājēju un velosipēdu ceļa beigas
	Gājēju ceļa beigas		Gājēju un velosipēdu ceļš Pa gājēju un velosipēdu ceļu vienu pusī atļauts braukt tikai ar velosipēdiem un elektriskajiem riteņiem, bet pa otru pusī – pārvietoties gājājiem (atbilstoši zīmē norādītajam).
	Kopīgs gājēju un velosipēdu ceļš Atļauts braukt tikai ar velosipēdiem un elektriskajiem riteņiem, kā arī pārvietoties gājājiem.		Gājēju un velosipēdu ceļa beigas

	Gājēju un velosipēdu ceļš Pa gājēju un velosipēdu ceļu vienu pusī atļauts braukt tikai ar velosipēdiem un elektriskajiem riteņiem, bet pa otru pusī – pārvietoties gājājiem (atbilstoši zīmē norādītajam).		Vienvirziena ceļš Ceļš vai brauktuve, pa kuru visā platumā atļauts braukt transportīdzekļiem vienā virzienā.
	Gājēju un velosipēdu ceļa beigas		Vienvirziena ceļa beigas
	Šķērsli apbraukt pa labo vai pa kreiso pusī		Izbraukšana uz vienvirziena ceļa Izbraukšana uz ceļa vai brauktuves, pa kuru atļauts braukt vienā (zīmē norādītajā) virzienā.

	Jostas pasažieru sabiedriskajiem transportīdzekļiem Josta, kas paredzēta tikai pasažieru sabiedriskajiem transportīdzekļiem, kas izmantojot elektrisko riteņus, arī motocikliem un citiem riteņiem, kuri brauc vienā virzienā ar pārējo transportīdzekļu plūsmu.		Dzīvojamā zona Izveidota zona gājājiem un velosipēdu un elektriskajiem riteņiem vadītājiem, kurus ierobežo pa ietīvētiem un pa brauktuvī visā tās platumā. Lai gan vietām ir priekšroka, tēm ir aizliegts nepamatot traucēt ceļu transportīdzekļu braukšanu. Dzīvojamās zonas ir daudzvietu namu pagātnes atbilstoši braukšanas ātrums ir šīs 20 km/h.
	Jostas pasažieru sabiedriskajiem transportīdzekļiem beigas		Dzīvojamās zonas beigas
	Jā šīs ceļa zīmes uzstādītas kopā jostu, kas paredzēta pasažieru sabiedriskajiem transportīdzekļiem, atļauts izmantot arī velosipēdiem un elektriskajiem riteņiem.		Ātrgaitas ceļš Izveidota uz ceļa, pa kuru atļauts braukt tikai ar motocikliem, kvadracikliem, automobiļiem un autošosejām. Velosipēdiem, elektrisko šosejām un gājājiem pa to braukt, lai aizliegta.

	Ātrgaitas ceļa beigas		Velosipēdu ceļa šķērsošana Vieta, kur ceļš šķērso velosipēdu ceļi, gājēju un velosipēdu ceļi, kopīgs gājēju un velosipēdu ceļi, velojostas vai uz ceļa bieži izbrauc velosipēdi un elektriskajiem riteņiem.
	Gājēju pāreja Apzīmē vietu, kas paredzēta gājēju pāriešanai pāri brauktuvei. Zīmī uzstādīta ceļa labajā pusī uz pārejas tuvākā robežas.		Gājēju pāreja Brīdina par tuvošanos gājēju pārejai.
	Vienādas nozīmes ceļu krustojums		Iebraukt aizliegts Aizliegts iebraukt jebkādiem transportīdzekļiem.

	Braukt aizliegts Aizliegts braukt jebkādiem transportīdzekļiem. Zīmē darbojas režimā ar transportīdzekļiem, kuri nepieciešami transportīdzekļiem, kas brauc veikt darbus šajā zonā. Zīmē uzstādīta uz transportīdzekļiem, kuri braucot šajā zonā, un uz taksiem, kuri šādā zonā ir izņemti, kuri brauc pēc pasūtīto vai nogādāt šajā zonā pasūtīt.		Autobusa un trolejbusa pietura
	Velosipēdiem braukt aizliegts Aizliegts braukt velosipēdiem un elektriskajiem riteņiem.		Tramvaja pietura
	Bīstami Bīstams ceļš posms, kura bīstamību nevar apzīmēt ar citām brīdinājuma zīmēm.		Dzelzceļa pārbrauktuve ar barjeru

Atmiņas spēli veido 36 kartiņu pāri. Spēli var spēlēt divos veidos:

- 1) pāri veido ceļa zīme un tās skaidrojums;
- 2) pāri veido divas vienādas ceļa zīmes.

4. Darbs ar tekstu. 7.–9. klase

Skat. 7.5. pielikumu

7.5. pielikums	7.–9. KLASE			
DARBA LAPA DARBS AR TEKSTU				
Lasi tekstu! Atzīmē jauno informāciju (!), jau zināmo informāciju (+), informāciju, kuru vēlies izziņāt sīkāk (!!!), ļoti svarīgu informāciju (!!!!). Pārrunājiet informāciju!	+	!	!!!	!!!!
Elektroraspēdētis ir sasmalcinātāja transportlīdzeklis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atšķirībā no citiem transportlīdzekļiem, braucot ar elektroraspēdētī, vienīgais, kas tev ir pasargāts, ir dzinorgāji, ceļu un eļļas sargi, cimdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nov nepieciešama speciāla aizsargāšana – var izmantot arī veselīgāda aizsargāšanu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viena no svarīgākajām noteikumiem ir braukt lēni un nerisēties, īpaši tad, ja pārslēdzies pa nesošā vāciņa vai tur ir cilvēku drūmas, tās sadalītas un šķērsi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aizvairies elektroraspēdētāja braukšanas ātruma ir līdz 25 km/h.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elektroraspēdētīm ir jābūt elektroraspēdētā, tādā, ja braucotājam ir jābūt cieši tuvu rādītājiem, padziņotājiem, īpaši, ja braucotājam ir jābūt elektroraspēdētā, ņemot vērā ātrumu un sasmalcinātāja braukšanas ātrumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja ceļš pasākums šķēršļi, izmanto savlaicīgi, nevis pēdējā brīdī. Šis padoms ir ļoti svarīgs, ja braucotājam ir jābūt cieši tuvu rādītājiem, padziņotājiem, īpaši, ja braucotājam ir jābūt elektroraspēdētā, ņemot vērā ātrumu un sasmalcinātāja braukšanas ātrumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Katru braucēju sīkāk ir specifiska prasība, kas ir jābūt cieši tuvu rādītājiem, padziņotājiem, īpaši, ja braucotājam ir jābūt elektroraspēdētā, ņemot vērā ātrumu un sasmalcinātāja braukšanas ātrumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vēl ir jābūt cieši tuvu rādītājiem, padziņotājiem, īpaši, ja braucotājam ir jābūt elektroraspēdētā, ņemot vērā ātrumu un sasmalcinātāja braukšanas ātrumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja iespējams, izvairies no drūmas, īpaši, ja braucotājam ir jābūt elektroraspēdētā, ņemot vērā ātrumu un sasmalcinātāja braukšanas ātrumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pārbaudiet, ka braucotājam ir jābūt cieši tuvu rādītājiem, padziņotājiem, īpaši, ja braucotājam ir jābūt elektroraspēdētā, ņemot vērā ātrumu un sasmalcinātāja braukšanas ātrumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ja izmanto elektroraspēdētā, sīkāk ir jābūt cieši tuvu rādītājiem, padziņotājiem, īpaši, ja braucotājam ir jābūt elektroraspēdētā, ņemot vērā ātrumu un sasmalcinātāja braukšanas ātrumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elektroraspēdētis ir paredzēts tikai vienam cilvēkam, tālāk, ja braucotājam ir jābūt elektroraspēdētā, ņemot vērā ātrumu un sasmalcinātāja braukšanas ātrumu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lasi tekstu! Atzīmē jauno informāciju (!), jau zināmo informāciju (+), informāciju, kuru vēlies izziņāt sīkāk (!!!), ļoti svarīgu informāciju (!!!!). Pārrunājiet informāciju klasē!

Mopēda vadītājs.

Mopēda tehniskais stāvoklis un aprīkojums, braucēja ekipējums.

Caurvijas

kritiskā domāšana un problēmu risināšana, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, pilsoniskā līdzdalība

Tikumi, vērtības

gudrība, atbildība, godīgums, laipnība, savaldība, drosmē, tolerance, dzīvība, cilvēka cieņa, brīvība

Jomas

sociālā un pilsoniskā, matemātikas, dabaszinātņu, veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma

Temata apguves mērķis

paplašināt izpratni un veicināt sociāli atbildīgu, drošu un cieņpilnu uzvedību ceļu satiksmē kā mopēda vadītājam.

Mācību uzdevumi

1. Iepazīstināt ar īpašajām prasībām mopēda vadītājiem ceļu satiksmē.
2. Izvērtēt personisko pieredzi, kas saistīta ar drošību un atbildību ceļu satiksmē kā mopēda vadītājam.
3. Veicināt problēmrisināšanas prasmes un kritisko domāšanu, piedaloties ceļu satiksmē kā mopēda vadītājam.

Vēstījums

Droši visās situācijās!

Jēdzieni

divriteņu mopēds, trīsriteņu mopēds, četrriteņu mopēds, iekļaušanās satiksmes plūsmā, medicīniskā izziņa, OCTA

Jēdzienu skaidrojums

Divriteņu mopēds – divriteņu mehāniskais transportlīdzeklis, kura motora maksimālā jauda nepārsniedz 4 kW, kura konstrukcijā paredzētais maksimālais ātrums pārsniedz 25 km/h, bet nepārsniedz 45 km/h, un, ja minētais transportlīdzeklis aprīkots ar dzirksteļaiždedzes tipa motoru, tā motora darba tilpums nepārsniedz 50 cm³.

Trīsriteņu mopēds – trīsriteņu mehāniskais transportlīdzeklis, kura pašmasa bez vadītāja nepārsniedz 270 kg, kuram ir ne vairāk kā divas sēdvietas (ieskaitot vadītāja sēdvietu), kura motora maksimālā jauda nepārsniedz 4 kW, kura konstrukcijā paredzētais maksimālais ātrums pārsniedz 25 km/h, bet nepārsniedz 45 km/h, un, ja minētais transportlīdzeklis aprīkots ar dzirksteļaiždedzes tipa motoru, tā motora darba tilpums nepārsniedz 50 cm³, vai, ja minētais transportlīdzeklis aprīkots ar kompresijaizdedzes tipa motoru, tā motora darba tilpums nepārsniedz 500 cm³.

Četrriteņu mopēds – četrriteņu mehāniskais transportlīdzeklis, kura pašmasa bez vadītāja nepārsniedz 425 kg, kuram ir ne vairāk kā divas sēdvietas (ieskaitot vadītāja sēdvietu), kura motora maksimālā jauda nepārsniedz 4 kW (transportlīdzeklim ar slēgta tipa vadītāja un pasažiera nodalījumu – 6 kW), kura konstrukcijā paredzētais maksimālais ātrums pārsniedz 25 km/h, bet nepārsniedz 45 km/h, un, ja minētais transportlīdzeklis aprīkots ar dzirksteļaiždedzes tipa motoru, tā motora darba tilpums nepārsniedz 50 cm³, vai, ja minētais transportlīdzeklis aprīkots ar kompresijaizdedzes tipa motoru, tā motora darba tilpums nepārsniedz 500 cm³.

Iekļaušanās satiksmes plūsmā – iekļaušanās vienotā satiksmes plūsmā, nekavējot autovadītājus, kuri pārvietojas ar atļauto braukšanas ātrumu.

Medicīniskā izziņa – ārstu apstiprināts dokuments, kas apliecina transportlīdzekļa vadītāja (izņemot velosipēda) veselības stāvokli un viņa spēju vadīt transportlīdzekli.

OCTA – sauszemes transportlīdzekļu īpašnieku civiltiesiskās atbildības obligātā apdrošināšana, to regulē Latvijas Republikas normatīvie dokumenti. Apdrošināšanas mērķis ir segt zaudējumus, ko ceļu satiksmes negadījuma rezultātā transportlīdzekļa vadītājs ir nodarījis citas personas fiziskajai un morālajai veselībai un īpašumam.

Temata atsegums

Redzi un klausies.

- Satiksme ir nemitīgi mainīga un ļoti ātra – esi uzmanīgs un vērtīgs visu laiku.
- Uzmanīgi skaties un klausies, manevrēšanas laikā īpašu uzmanību pievērs tam, lai nenokļūtu citu transportlīdzekļu aklajā zonā.
- Pievērs uzmanību velosipēdistiem, skrējējiem, cilvēkiem ar redzes traucējumiem, dzīvniekiem un ceļa segumam.
- Mopēda vadītājs drīkst pārvietoties tikai pa brauktuvi kopā ar citiem mehāniskajiem transportlīdzekļiem, tādēļ esi īpaši uzmanīgs.
- Nelielā izmēra dēļ mopēds ne vienmēr ir labi redzams citu transportlīdzekļu vadītājiem.
- Ja esi ceļu satiksmes negadījuma aculiecinieks, zvani 112.

Domā.

- Atceries – izieta medicīniskā pārbaude un OCTA polise mopēda vadītājam ir obligāta.
- Izvēlies pareizo apģērbu, tas tevi pasargās no smagām kritiena sekām.
- Izvēlies slēgtus apavus, tas nodrošinās tavu pēdu un potīšu aizsardzību.
- Plāno piemērotāko un drošāko maršrutu, ņemot vērā ceļa apstākļus, laikapstākļus, satiksmi, savu braukšanas pieredzi.
- Ar mopēdu drīkst braukt tikai pa brauktuvi, kur satiksmes intensitāte vienmēr būs lielāka, nekā pārvietojoties ar velosipēdu vai kājām. Esi pārliecināts par savu rīcību.
- Ņem vērā, ka neesi lielākais satiksmes dalībnieks uz ceļa – uzmanies no aklajām zonām.
- Esi ļoti piesardzīgs, šķērsojot krustojumus, jo mopēds ir mazs un grūti ieraugāms transportlīdzeklis.
- Pirms dažādu manevru veikšanas samazini ātrumu un dari zināmus savus nodomus citiem satiksmes dalībniekiem.

Prognozē.

- Pirms došanās ceļā vienmēr pārbaudi degvielas daudzumu.
- Savu iespēju robežās maksimāli prognozē citu satiksmes dalībnieku iespējamo rīcību.
- Pievērs uzmanību ceļa segumam un laikapstākļiem.
- Ātrums ir vissvarīgākais drošības kontroles aspekts.
- Ierobežo braucienus tumšajā diennakts laikā.
- Esi piesardzīgs, kad garām brauc liels transportlīdzeklis – tā radītās gaisa svārstības ietekmē mazākus satiksmes dalībniekus.
- Braukšana pa ceļa nomali var būt nedroša, jo tur var būt izlijuši šķidrums (piemēram, motoreļļa) vai atrasties dažādi priekšmeti, kas var radīt bīstamību.
- Jebkādas kravas vai pasažieru pārvadāšana ietekmē spēju manevrēt, tādēļ esi uzmanīgs.

Dari.

- Pirms došanās ceļā pārliecinies, ka mopēds ir atbilstošā tehniskā kārtībā – izmanto tikai tādu mopēdu, kuram uzstādītas izgatavotāja paredzētās iekārtas, mehānismi un ierīces.
- Vadot mopēdu, obligāti lieto aizsprādzētu aizsargķiveri.
- Vienmēr ņem līdzi atstarojošu vesti.
- Ja ved pasažierus, pārliecinies, ka arī viņiem galvā ir aizsprādzēta aizsargķivere.
- Nostiprini un pārvadā kravu tā, lai neapgrūtinātu mopēda vadīšanu un neapdraudētu citus ceļu satiksmes dalībniekus.

- Esi prognozējams.
- Veicot manevrus, rīkojies pārlicinoši, izvēlies atbilstošu ātrumu un seko formulai: paskaties – signāls – paskaties – manevrs.
- Atbildīgi iekļaujies satiksmes plūsmā.
- Apdzen tikai pa kreiso pusi.
- Periodiski pārlicinies par satiksmi atpakaļskata spoguļos, lai pamanītu transportlīdzekļus, kas tuvojas vai brauc no aizmugures.
- Ieturi atbilstošu distanci ar priekšā braucošo transportlīdzekli, lai nepieciešamības gadījumā būtu laiks reaģēt.
- Iebrauc krustojumā, kad tas ir brīvs, un esi pārlicināts, ka no krustojuma laikus varēsi izbraukt.
- Manevrējot esi uzmanīgs, lai nepieļautu, ka riteņi atsitas pret apmali vai ietvi – tas var beigties ar kritienu.
- Lai apstāšanās būtu drošāka, izmanto abas bremzes vienlaikus.

TAS JĀZINA, BRAUCOT AR MOPĒDU! ZINI UN ESI DROŠS!

#mopēds #brauc droši #ķivere #esi redzams

Ceļa zīmes

Skat. 8.1. pielikumu



Ceļu satiksmē **ar mopēdu drīkst piedalīties** personas, kas sasniegušas **14 gadu vecumu** un ieguvušas **AM kategorijas transportlīdzekļa vadītāja apliecību**.

Lai iegūtu AM kategorijas transportlīdzekļa vadītāja apliecību, tev pašmācības ceļā vai autoskolā jāapgūst ceļu satiksmes noteikumi, jāiemācās braukt ar mopēdu, jānokārto CSDD teorijas un praktiskās braukšanas eksāmeni, jāsaņem medicīniskā izziņa.

Atceries – ceļu satiksmē tu drīksti piedalīties tikai ar noteiktā kārtībā **reģistrētu mopēdu**, kam uzstādītas numurzīmes.

Piedaloties ceļu satiksmē ar mopēdu, **obligāta ir OCTA polise** – tās mērķis ir segt zaudējumus, ko ceļu satiksmes negadījuma rezultātā transportlīdzekļa vadītājs ir nodarījis citas personas fiziskajai un morālajai veselībai un īpašumam.

Pirms došanās ceļā pārlicinies, ka **mopēds ir atbilstošā tehniskā kārtībā**.

- Mopēdam jābūt aprīkotam ar izgatavotāja paredzētajām iekārtām, mehānismiem un ierīcēm. Tām jādarbojas visos paredzētajos režīmos.
- Mopēdam jābūt aprīkotam ar divām savstarpēji nesaistītām bremzēm.
- Priekšā jābūt tuvās gaismas lukturiem, bet aizmugurē – sarkanās gaismas lukturim un sarkanam gaismas atstarotājam.

- Mopēdam jābūt aprīkotam ar skaņas signālu, stāvbilstu un trokšņu slāpētājiem.
- Mopēdiem, kas izgatavoti pēc 2001. gada 1. janvāra, papildus jābūt aprīkoti ar pakaļējo bremžu signāllukturi, gaismas virzienrādītājiem, numura apgaismojuma lukturi, atpakaļskata spoguļiem un spidometru.

Nekādā gadījumā nedodies ceļā, ja konstatē, ka mopēdam ir kāds no šiem bojājumiem:

- diennakts tumšajā laikā vai nepietiekamas redzamības apstākļos nedeg gaismas lukturi;
- stūres iekārtas bojājumi neļauj izdarīt manevru;
- darba bremžu sistēma nedod iespēju apturēt transportlīdzekli;
- konstatēti bīstami bojājumi, kas apdraud ceļu satiksmes drošību;
- riepas neatbilst drošības prasībām, jo ir nodilis protektors.

Atceries, ka arī **mopēda vadītāja ekipējums** ir obligāts, un pirms dodies ceļā:

- uzliec un aizsprādzē ķiveri, kas aprīkota ar sejas sargu;
- izvēlies apģērbu un apavus, kas pasargās no kritiena sekām.

Ar mopēdu tu **drīkst vest pasažierus**, tomēr vienmēr pārliedies, ka pasažieris ir uzvilcis un aizsprādzējis ķiveri.

Ja paredzēts pārvadāt **kravu**, vienmēr nostiprini to tā, lai krava netraucētu mopēda vadīšanai un neapdraudētu tavu dalību ceļu satiksmē. Nekad nenovieto kravu pie kājām.

Ņem vērā – pārvadājot pasažierus un kravu, mainās mopēda svars un vadāmība, tas ietekmēs spēju manevrēt un bremzēšanas iespējas.

Ar mopēdu tu **drīkst braukt tikai pa brauktuvi**, turoties pēc iespējas tuvāk tās labajai malai vai attiecīgās joslas labajai malai – tas nozīmē, ka tev būs jāieklaujas satiksmē ar citiem – par tevi lielākiem – mehāniskajiem transportlīdzekļiem. Tev atļauts braukt arī pa pasažieru sabiedriskā transporta joslu.

Atļautais braukšanas ātrums ar mopēdu ir 45 km/h. Izvēlies tādu braukšanas ātrumu, kādā jūties droši, tomēr atceries – tev ir jāieklaujas satiksmes plūsmā.

Pirms krustojuma samazini braukšanas ātrumu, lai spētu novērtēt situāciju gan krustojumā, gan aiz tā. Pārliedies, ka, iebraucot krustojumā, tu varēsi no tā arī izbraukt.

Nogriezies pa labi vai pa kreisi, atceries, ka tev jādod ceļš gājējiem, kas šķērso brauktuvi, uz kuras nogriezies.

Nogriezies pa kreisi, pārliedies, ka to dari no atbilstošās joslas (šī manevra veikšana ir īpaši sarežģīta), dod ceļu pretim braucošiem transportlīdzekļiem un tiem, kas nogriežas pa labi, seko tam, lai neiebrauktu citā joslā.

Atceries, ka apgriezties braukšanai pretējā virzienā ir aizliegts līkumos, kalna virsotnes tuvumā, kā arī vietās, kur ir izvietota ceļa zīme Nr. 317.



317.

Esi īpaši piesardzīgs un atceries!

- Turies priekšā braucošā transportlīdzekļa aizmugurē vairāk labajā pusē, lai vari redzēt transportlīdzekļa pagriezienu rādītājus.
- Neiebrauc cita transportlīdzekļa vadītāja aklajā zonā.
- Distance ar citiem transportlīdzekļiem ir tieši atkarīga no laikapstākļiem – jo sliktāki tie ir, jo lielāku distanci ieturi.
- Ceļa stāvoklis (puteņļi, šķembas, peļķes u. tml.) ietekmē bremzēšanas efektivitāti un distanci, kas ir nepieciešama, lai apstātos.
- Sliktos laikapstākļos, tostarp, ja ir stiprs lietus, vētra vai spēcīgs vējš, mopēda vadīšana kļūst apgrūtināša.
- Lietusgāzes pirmās minūtes bieži ir visbīstamākās, jo netīrumi un eļļa, kas ir uz ceļa, uzpeld, radot slidenu ceļa apstākļus, tāpēc, sākoties lietugāzei, apstājies un nogaidi.
- Sliktos laikapstākļos izvairies no pēkšņām kustībām un manevriem, lēni un vienmērīgi spied bremzes un sajūgu, neizdari asas stūres kustības.
- Braukšanai meklē sausāko ceļa brauktuves daļu, bieži tas nozīmē braukšanu pa priekšā braucoša transportlīdzekļa riepu pēdām.
- Izvairies no peļķēm.
- Braucot diennakts tumšajā laikā, izvēlies labi apgaismotu brauktuvi.
- Saglabā kontroli pār mopēdu, nevis mēģini to atgūt.

Piespiedu apstāšanās gadījumā nepietiekamas redzamības apstākļos un diennakts tumšajā laikā, izejot uz brauktuves vai atrodoties uz nomales, uzvelc atstarojošu vesti vai apģērbu ar labi redzamiem gaismu atstarojoša materiāla elementiem.

Slīdēšana, kritieni un nelaimes gadījumi visbiežāk notiek tāpēc, ka mopēda vadītājs brauc pārāk ātri. Dod sev vairāk laika bremzēšanai uz slapja ceļa. Pagriezienus izbrauc lēnām, lai izvairītos no slīdēšanas. Ieturi distanci no citiem transportlīdzekļiem.

Rīcība, ja zaudē kontroli pār mopēdu:

- centies saglabāt mieru,
- ja mopēds sāk slīdēt, saglabā līdzsvaru, virzienu un ātrumu. Nespied bremzes, citādi slīdēsi vēl vairāk,
- ja konstatē, ka pagriezies pārāk ātri, lai novērstu krišanu, noliec kāju tajā pašā pusē, uz kuru griezies,
- ja saproti, ka ietrieksies citā transportlīdzeklī, sienā vai kokā, noliec mopēdu uz sāniem, paliec kāju zem mopēda un slīdi kopā ar mopēdu, šādi Tu novērsīsi kājas iesprūšanu,
- krītot pasargā galvu, paceļot to pēc iespējas augstāk.

ATCERIES!

Nogurums

+

Dusmas (aizvainojums / vaina / bailes)

=

Neapdomīga braukšana

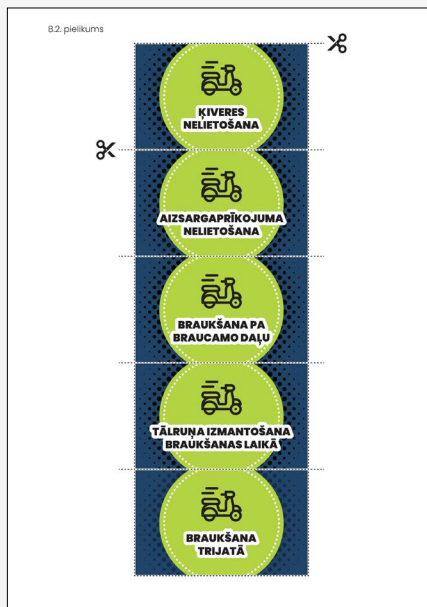
Rīcība ārkārtas situācijā

- Trieciena gadījumā stingri turi rokturus, koncentrējies uz stūrēšanu un taisna kursa saglabāšanu.
- Ja plīsusi priekšējā riepa, cik vien iespējams. savu svaru pārvieto atpakaļ.
- Ja plīsusi aizmugurējā riepa, nepārvieto savu svaru.
- Ja plīsušas riepas, neizmanto nevienu no bremzēm, nospied sajūgu, un mopēds lēni samazinās ātrumu.
- Kad mopēds brauc lēni un tas ir droši, piebrauc pie ceļa malas un apstājies.
- Ja ir mehānisks bojājums, nobrauc no ceļa. Stum mopēdu, novietojot mopēdu starp sevi un garāmbraucošo satiksmi.

Idejas tēmas izziņai

1. Simulācija „Risku ranžēšana”. 4.–9. klase

Skat. 8.2. pielikumu



Katra grupa izvēlas vienu kartīti ar scenāriju.

Skolēni pārrunā, iztēlojas un attīsta scenāriju, tajā iekļaujot šādu informāciju:

- 1) kurš ietekmē scenārija galveno varoni, varbūt varonis pats pieņem lēmumu šādi rīkoties (piemēram, varonis uzskata, ka aizsargķivere ir stilīga, bet draugi domā, ka ne);
- 2) kas tiek teikts vai darīts, lai ietekmētu varoni rīkoties nedroši;
- 3) kur šī situācija notiek;
- 4) kā varonis jūtas konkrētajā situācijā.

Katra grupa iepazīstina pārējās grupas ar savu scenāriju. Skolotājs lūdz sarindot scenārijos ietvertos riskus no „iespējams, nodarīs vislielāko kaitējumu” līdz „var nodarīt vismazāko kaitējumu”. Katra grupa pamato savu izvēli.

Grupas samainās ar scenārijiem. Skolēni izvēlas stratēģijas, lai braucējs scenārijā tiktu galā ar spiedienu un būtu drošībā. Piemēram, reakcija uz ārēju spiedienu nevalkāt aizsargķiveri var ietvert:

- 1) mani vecāki saka, ka man tā jāvalkā;
- 2) man bija vajadzīgs gads, lai sakrātu naudu šai aizsargķiveri, un es vēlos to valkāt;
- 3) jums nav jāvalkā sava aizsargķivere, bet es savu valkāšu;
- 4) es domāju, ka mums abiem / visiem vajadzētu valkāt aizsargķiveri;
- 5) aizsargķiveres valkāšana man ļauj justies drošāk.

Atdodiet grupām viņu sākotnējo scenāriju un lūdziet pārstrādāt scenāriju, lai tajā būtu parādīts ceļu satiksmē drošs uzvedības modelis.

Uzklausiet atbildes un palūdziet skolēniem individuāli izvēlēties to, kuru viņi, visticamāk, izmantotu katrā scenārijā. Svarīgi veicināt skolēnu izpratni par to, ka bieži vien lēmumi ir jāpieņem ātri un uz vietas. Šajās situācijās skolēnu atbildes ir mēģinājums sevi pasargāt.

Jautājumi pārrunām:

- 1) Vai jūsu izvēlētā atbilde būtu samazinājusi varoņa ievainojuma risku?
- 2) Kāpēc ir lietderīgi domāt un plānot risinājumus situācijām, kas varētu notikt reālajā dzīvē?
- 3) Kā jūs varētu pozitīvi ietekmēt savu draugu braukšanas uzvedību?
- 4) Vai jums vienmēr ir laiks apstāties un padomāt, kā jūs varētu risināt situāciju reālajā dzīvē?
- 5) Kura atbilde, jūsuprāt, būtu visvieglāk īstenojama dzīvē un arī pasargātu jūs, ja tas notiktu reālajā dzīvē?
- 6) Kas varētu atturēt jūs no drošākas darbības šajā situācijā?
- 7) Ko šajā situācijā būtu ieteicams pārdomāt, lai pārliecinātos, ka izvēlaties drošāku uzvedību?
- 8) Cik pārliecināti jūs jūtaties, sakot kādam, ka katrā braucienā jāvalkā aizsargķivere?
- 9) Cik pārliecināti jūs jūtaties, sakot kādam, ka nevēlaties viņu vest un braukt trijatā?
- 10) Ko jūs varētu teikt kādam, kuru ļoti labi pazīstat un kurš nav uzvilcis aizsargķiveri?
- 11) Ko jūs varētu pateikt kādam nezināmam cilvēkam, kurš nav uzvilcis aizsargķiveri?
- 12) Vai, praktizējot pārliecināšu atbilžu simulēšanu, ir vieglāk izmantot šīs atbildes reālajā dzīvē? Kāpēc jā vai kāpēc ne?

2. Drošas braukšanas uzvedības ietekmes pārvaldība. 6.–9. klase

Pārrunājiet ar skolēniem atšķirību starp „ātru” lēmumu un „plānotu” lēmumu. Lūdziet skolēnus minēt piemērus, kādas nedrošas situācijas, vadot mopēdu, var izveidoties, ja tiek pieņemti „ātri” lēmumi. Apspriediet „ātro” lēmumu sekas. Skaidrojiet, ka braucējiem ir jāpieņem daudz dažādu lēmumu. Ir lēmumi, kuri ir viegli izpildāmi, piemēram, pirms braukšanas vienmēr uzlikt aizsargķiveri, un daži grūtāk izpildāmi, piemēram, pateikt draugiem, ka nevēlies braukt pa mitru bruģi.

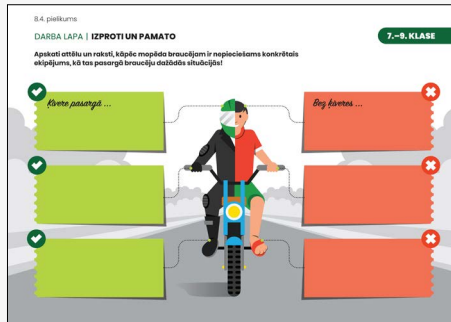
Paskaidrojiet skolēniem, ka citu ietekme vai spiediens var būt gan pozitīvs, gan negatīvs. Izskaidrojiet, ka spiediens var būt ārējs (kad draugi, ģimene vai mediji pārliecina darīt kaut ko, ko viņi vēlas) un iekšējs (kad mēs paši sevi pārliecinām, kā jāuzvedas, iespējams, lai izpatiktu vai līdzinātos draugiem, ģimenei vai cilvēkiem medijos).

Jautājumi pārrunām:

- 1) Ko nozīmē vārds „ietekmēt”?
- 2) Kurš vai kas, tavuprāt, ietekmē tavu kā braucēja uzvedību (piemēram, draugi, vienaudži, ģimene, laiks, laikapstākļi, ceļu satiksmes drošības kampaņas zināšanas un prasmes ceļu satiksmes drošības jomā, attieksme pret ceļu satiksmes drošību)?
- 3) Kurš vai kas, tavuprāt, var ietekmē izvēli nedroši izturēties pret satiksmes drošību?
- 4) Vai jūties pārliecināts, mudinot draugus nerīkoties nedroši un skaidrojot, kāpēc tā ir riskanta rīcība?
- 5) Ko tavi draugi tev varētu teikt, ja tu viņus aicinātu uzvesties nedroši? Kā tu justos?

5. Izproti un pamato! 7.–9. klase

Skat. 8.4. pielikumu



Apskati attēlu un raksti, kāpēc mopēda braucējam ir nepieciešams konkrētais ekipējums, kā tas pasargā braucēju dažādās situācijās!

6. Video „Mopēdi pilsētā – ko der zināt un ko iesaka pieredzējuši braucēji?”. 7.–9. klase

<https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/pilsetvide/motorrolleri-pilseta--ko-der-zinat-un-ko-iesaka-pieredzejusi-brauceji.a359035/>

Skolēni skatās video un tēžu veidā pieraksta trīs līdz piecus izteikumus, kas viņus visvairāk uzrunā, rada interesi. Pēc video noskatīšanās izvēlas trīs tēzes, par kurām klasē organizē diskusiju. Tāpat, skatoties video, skolēni var veidot kolāžu vai citu radošu darbu, kā arī savu ziņu raidījumu, izmantojot šī sižeta struktūru vai mainot to. Ziņu sižetu var izspēlēt klasē (ierīko ziņu studiju), bet, ja darbam var atvēlēt vairāk laika, var arī filmēt, montēt un prezentēt to klasē, izvietot sociālajos medijos, aktualizējot ceļu satiksmes drošības jautājumus.

7. Koncentrēšanās prasmes pilnveide. 2.–4. klase

Skat. 8.5. pielikumu



Atrodi atbilstošu ēnu! Raksti piecus lietvārdus, kas saistās ar šo objektu! Raksti piecus darbības vārdus, kas saistās ar šo objektu! Raksti piecus īpašības vārdus, kas saistās ar šo objektu!

8. Loģiskās domāšanas pilnveide. 6.–8. klase

Skat. 8.6. pielikumu

B.6. pielikums

DARBA LAPA | **LOĢISKĀS DOMĀŠANAS PILNVEIDE** **3.–6. KLASE**

Atrodi trūkstošo attēla fragmentu un ieraksti atbilstošo numuru! Raksti skaidrojumu!

1 2 3 4

1 2 3 4

1 2 3 4

Atrodi trūkstošo attēla fragmentu un ieraksti atbilstošo numuru! Raksti skaidrojumu!

Izmantotā literatūra

1. Bjerre, J., Kirkebjerg, P. G., Larsen, L. B. (2006). *Prevention of Traffic Deaths in Accidents Involving Motor Vehicles*. *Ugeskr Laeger*, 168, 1764–1768.
2. Brosseau, M., Zangenehpour, S., Saunier, N., Moreno M.L. (2013). *The impact of waiting time and other factors on dangerous pedestrian crossings and violations at signalized intersections: a case study in Montreal*. *Transportation Research F: Traffic Psychology and Behaviour*, 21, 159–172.
3. *Cycling games*. Cycling Scotland. <https://www.cycling.scot/mediaLibrary/other/english/7668.pdf>
4. Clabaux, N., Fournier, J. Y., Michel J. E. (2014). *Powered two-wheeler drivers' risk of hitting a pedestrian in towns*. *Journal of Safety Research*. 51(12), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2014.07.002>
5. Dehn, M. J. (2014). *Supporting and strengthening working memory in the classroom to enhance executive functioning*. S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.), *Handbook of executive functioning* (pp. 495–507). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8106-5_27
6. Endsley, M. R. (1995). *Toward a theory of situation awareness in dynamic systems*. *Human Factors*, 37(1), 32–64. <https://doi.org/10.1518/001872095779049543>
7. Gruman, J. A., Schneider, F. W., Coutts, L. M. (2017). *Applied social psychology: Understanding and addressing social and practical problems*. Los Angeles: SAGE.
8. Haar, A., Haeske A. B., Kleen, A., Schmettow, M., Verwey, W. B. (2022). *Improving clarity, cooperation and driver experience in lane change manoeuvres*. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*. 13, 100553. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2022.100553>
9. Haworth, N., Schramm, A. (2019). *Illegal and risky riding of electric scooters in Brisbane*. *Medical Journal of Australia*, 211(9), pp. 412–413. Published in *Transportation Research Part D*. <https://doi.org/10.1016/j.trd.2020.102680>
10. Hoc, J. M. (2001). *Towards a cognitive approach to human-machine cooperation in dynamic situations*. *International Journal of Human-Computer Studies*, 54 (4), 509–540. <https://doi.org/10.1006/ijhc.2000.0454>
11. Juzdani, M. H., Morgan, C. H., Schwebel, D. C., Tabibi, Z. (2020). *Children's Road-Crossing Behavior: Emotional Decision Making and Emotion-Based Temperamental Fear and Anger*. *Journal of Pediatric Psychology*, 45 (10). 1188–1198 <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa076>
12. Kopplin, C. S., Brand, B. M., Reichenberger, Y. (2021). *Consumer acceptance of shared e-scooters for urban and short-distance mobility*. *Transportation Research Part D*. <https://doi.org/10.1016/j.trd.2020.102680>
13. Larsson, P., Tingvall, C. (2013). *The safe system approach – a road safety strategy based on human factors principles Lecture Notes in Computer Science*. International Conference on Engineering Psychology and Cognitive Ergonomics, Springer, Berlin, Heidelberg. 19–28.
14. Lee, J. G., Lee, K. M., Ryu, S. H. (2019). *Vehicle Politeness in Driving Situations*. *Future Internet* 11(2):48. DOI: 10.3390/fi11020048. https://www.researchgate.net/publication/331168577_Vehicle_Politeness_in_Driving_Situations
15. Ma, Q., Yang, H., Mayhue, A., Sun, Y., Huang, Z., Ma, Y. (2020). *E-Scooter safety: The riding risk analysis based on mobile sensing data*. *Accid. Anal. Prev.*, 151.
16. Maiti, A., Vinayaga-Sureshkanth, N., Jadhwal, M., Wijew, R. (2020). *Impact of E-Scooters on Pedestrian Safety: A Field Study Using Pedestrian Crowd-Sensing*.
17. Medne, D. (2019). *Bērncentrēta pieeja audzināšanā*. Rīga: Drukātava.
18. Mohan, D., Tiwari, G., Khayesi, M., Nafukho, F. M. (2006). *Road traffic injury prevention training manual*. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43271/9241546751_eng.pdf;jsessionid=CFB662D56642B667DB6ADF270806B6AB?sequence=1

19. *Moped Manual New Jersey Department of Transportation Motor Vehicle Services.*
<https://www.state.nj.us/mvc/pdf/license/mopedman.pdf>
20. OECD/ITF (2015). *Improving Safety for Motorcycle, Scooter and Moped Riders*, OECD Publishing, Paris.pp.54–75.
<http://dx.doi.org/10.1787/9789282107942-en>
21. Otto, J., Finley, K., Ward, N. J. (2016). *An Assessment of Traffic Safety Culture Related to Engagement in Efforts to Improve Traffic Safety* (No. FHWA/MT-16-012/8882-309-03) Western Transportation Institute.
22. Powelleit, M., Winkler, S., Vollrath, M. (2020). *Light-Based Communication to Further Cooperation in Road Traffic. Smart Automotive Mobility.* Springer International Publishing.
23. Road Safety Council (2008). *Towards Zero: getting there together: Road Safety Council's recommendations to the Government to reduce road trauma in Western Australia 2008-2020.* Government of Western Australia, Perth.
<http://www.officeofroadsafety.wa.gov.au/>
24. Rosenbloom, T., Nemrodov, D., Ben-Eliyahu, A., Eldror, E. (2008). *Fear and danger appraisals of a road-crossing scenario: A developmental perspective.* *Accident Analysis and Prevention*, 40(4), 1619–1626.
<https://doi.org/10.1016/j.aap.2008.05.001>
25. Rose 25 [project funded by the European Commission] (2003). Booklet good practice guide on road safety education. Inventory and compiling of a European good practice guide on road safety education targeted at young people.
26. Sabey, B. E., Taylor H. (1980). *The Known Risks We Run: The Highway.* Societal Risk Assessment. 43–70.
27. Sadovska, K. (2007). *Drošs, vesels, priecīgs uz ielas.* Rīga: Valters un Rapa.
28. Salmon, P. M., Lenne, M. G., Walker, G. H., Stanton, N. A., Filtness, A. (2014). *Using the event analysis of systemic teamwork (EAST) to explore conflicts between different road user groups when making right hand turns at urban intersections.* *Ergonomics*. 57(11). 1628-1642. doi.10.1080/00140139.2014.945491. Epub 2014 Sep 10. PMID: 25205241.
29. Souza, S. W., McFadyen, B. J., Fung, J., Lamontagne, A. (2020). *Reading text messages at different stages of pedestrian circumvention affects strategies for collision avoidance in young and older adults.* *Gait Posture*. 2020 Feb;76:290-297. doi: 10.1016/j.gaitpost.2019.11.017. Epub 2019 Dec 17. PMID: 31884256.
30. Sun, X., Lin, K., Wang, Y., Ma, S., Lu, H. (2022). *A Study on Pedestrian–Vehicle Conflict at Unsignalized Crosswalks Based on Game Theory.* *Sustainability*, 14, 7652. <https://doi.org/10.3390/su14137652>
31. NHTSA (National Highway Traffic Safety Administration). *Child Pedestrian Safety Curriculum. Teacher's Guide.*
<https://www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.gov/files/cpsc-teachersguide.pdf>
32. Tolmie, A., Thomson, J. A., Foot, H. C., Whelan, K., Morrison, S., McLaren, B. (2005). The effects of adult guidance and peer discussion on the development of children's representations: evidence from the training of pedestrian skills. *British Journal of Psychology* 2005, 96 (2), 181–204.
33. *Velofahren lernen Übungssammlung für Anfänger und Fortgeschrittene* (2022). https://www.zh.ch/content/dam/zhweb/bilder-dokumente/themen/mobilitaet/veloverkehr/downloads/velofahren-lernen/velofahren_lernen_booklet_2022.pdf
34. Wann, J. P., Poulter, D. R., Purcell, C. (2011). Reduced sensitivity to visual looming inflates the risk posed by speeding vehicles when children try to cross the road. *Psychological Science*, 22(4), 429–434.
<https://doi.org/10.1177/0956797611400917>
35. Yeager, S. (2022). *How to Brake on a Bike the Right Way.*
<https://www.bicycling.com/rides/a20035875/stop-how-to-use-your-brakes-the-right-way/>
36. Zhang, B. C., Chen, F., Wei, Y. Y. (2018). *The effects of mobile phone on pedestrian crossing behavior and safety at uncontrolled mid-block crosswalks.* *J. Transp. Syst. Eng. Inf. Technol.* 18. 136–141.
37. Zeedyk, C. M., Wallace, L., Carcary, B., Jones, K., Larter, K. (2010). *Children and road safety: Increasing knowledge does not improve behaviour.* *British Journal of Educational Psychology* 71(4). 573 – 594. DOI:10.1348/000709901158686.