



vi går eller cykler

hinker eller ruller

til og fra skole

- Det er sundt at bevæge sig og man får energi til at lære mere
- Det giver færre biler ved skolen og børn kan færdes sikkert i trafikken
- Vi sparer CO<sub>2</sub> ved at bruge bilen med omtanke

## Bilfri zone

Projektet "Bilfri Skole" skal fremme en mere fysisk aktiv transport til skole. Alle elever opfordres derfor til at gå og cykle til skole, hvis man bor indenfor en radius af 2,5 km fra skolen. Cykel og gang-zonen er indtegnet på vedlagte oversigtskort.

På nogle skoler afprøves evt. en regulering af trafikken omkring skolen. Se bagsiden af folderen for at se de særlige forhold ved jeres skole.

For forældre til børn i de mindre klasser (0. – 4. klasse) kan det være en anledning til at træne med jeres børn i trafikken.

## Hvordan?

### ■ Planlæg hvordan I kommer til og fra skole uden brug af bil

- er det muligt at dit barn kan lære at gå eller cykle til skole selv? Det giver stor selvtillid og frihed.
- er det muligt at der kan laves aftaler forældrene i mellem om at følges med de børn der bor i nærheden af hinanden?
- kan du selv følge andres børn, hvis du alligevel går vejen?

### ■ Træning i trafikken

- vælg den mest sikre rute
- tal med dit barn om trafikken når I går og cykler
- lær dit barn at færdes i lokalområdet på den mest sikre måde



## Gode vaner

De gode vaner skal starte tidligt og følges op gennem ungdomsårene.

Langt de fleste børn og unge i Køge Kommune går eller cykler til og fra skole. Men det skal være tryggere at færdes i trafikken.

Undersøgelser viser at de børn, der bliver kørt til skole bevæger sig mindre gennem hele dagen end de børn der går eller cykler til skole. Samtidig viser flere og flere forskningsresultater at daglig motion forbedrer vores koncentrationsevne markant.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn er fysisk aktive 60 minutter om dagen.

Start derfor dagen med at komme aktivt til skole, og fortsæt med at være aktive resten af dagen.

## Her ser I jeres skole

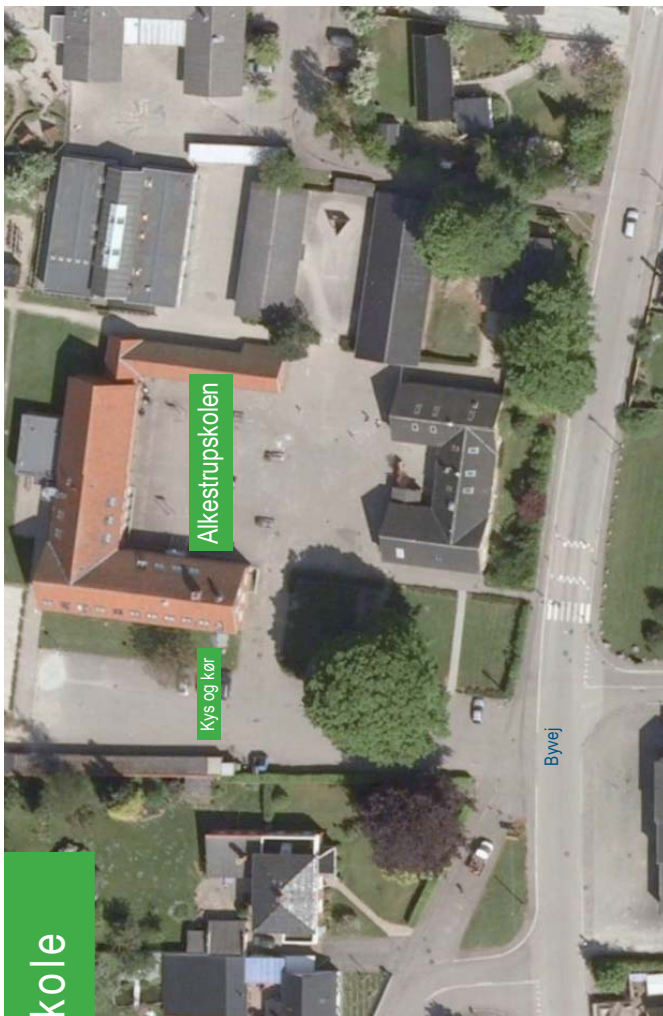
■ Især elever der har mindre end 1,4 km opfordres til at cykle og gå i skole.

Undtaget elever der skal forbi Slimmingevej. Se det store oversigtskort.



**Kontaktperson**

Skoleleder,  
Kirsten Vej Petersen,  
tlf. 56672926



KØGE KOMMUNE



Supported by



“Bilfri skole” gennemføres i et samarbejde mellem Køge Kommune, Det Grønne Hus og de seks skoler.

Projektet er udsprunget af “Handlingsplan for udmøntning af Køge Kommunes Sundhedspolitik” samt trafikprojektet ProMotion.

Se mere på [www.detgroennehus.dk](http://www.detgroennehus.dk)



## Kampagnen med Bilfri Zone omkring

- Alkestrupskolen
- Asgård Skole
- Ejby Skole
- Hastrupskolen
- Holmebækskolen
- Herfølge Skole

3. maj  
til 7. maj  
2010