

## Mobilitetstrening

### Eksempel på planlegging av orientering



#### Eksempel på et mål:

"Peter 18 år bør lære seg å gå uten tilsyn til en matbutikk i nærheten av skolen."

Følgende ferdigheter kreves for opplæring, og må vurderes for planleggingen:

### Planlegging ferdigheter

- ☐ Velg en matbutikk
- ☐ Velg klær i henhold til været
- ☐ Sjekk åpningstider for butikken
- ☐ Velg et bærenett

### Orientering

- ☐ Gå veien fra skole til butikk
  - ☐ Sjekk logoen til matbutikken
- Finn en alternativ gangvei, om der er veiarbeid
- ☐ Orienter deg i butikken: Finn varer etter en handleliste

### Fremdrift

- ☐ Benytt fortauet (finn alternativ gangvei, om det er nødvendig)

- ☐ Vær oppmerksom på andre trafikanter, f.eks. andre fotgjenger og sykkelsti
- ☐ Akseptere smale ganger i butikken/ supermarkedet

### **Regler**

- ☐ Kjenn til trafikkskilt, f.eks. fotgjengerfelt
- ☐ Overhold trafikkregler, f.eks. kryss gaten ved lyskrysset
- ☐ Snakk med moderat stemme

### **Bevissthet om fare**

- ☐ Kjenn til faresymboler, f.eks. byggeplass i nærheten
- ☐ Vær oppmerksom på mulige farer langs veien, f.eks. oppkjørsel til butikker/ leveranser
- ☐ Forvent at der skjer feil og uventete bevegelse fra andre trafikanter

### **Kommunikasjon**

- ☐ Ha øyekontakt med andre trafikanter, f.eks. når du krysser vei
- ☐ Be om hjelp, f.eks. når du krysser gaten
- ☐ Når du ber om hjelp, vær sensitiv: se om de er villige til å hjelpe, vær høflig