



Troms fylkeskommune
Romssa fylkkasuohkan
Tromssan fylkinkomuuni



Undervisningsmaterieil

Bussuka 2026



Bussuka arrangeres av Troms fylkeskommune for elever på 1.–4. trinn i Troms. Målet er å gjøre elevene tryggere på å reise kollektivt og gi dem kunnskap om kollektivtransport, trafiksikkerhet, gode reisevaner og hvordan vi sammen kan bidra til en trygg og hyggelig reise.

Bussuka kan gjerne brukes som et overordnet tema gjennom uke 42. Kollektivtransport er en del av elevenes hverdag og kan være et fint utgangspunkt for læring i flere fag.

I dette dokumentet har vi samlet aktiviteter, oppgaver, refleksjonsspørsmål og forslag til hvordan temaet kan brukes i undervisningen. Dere velger selv hva som passer for deres elever, hvilke fag dere ønsker å trekke inn og hvordan dere vil legge opp uka.

Forslag:

- Samfunnsfag: Snakk om hvorfor vi har kollektivtransport, hvilken betydning den har for samfunnet og nærmiljøet, og hvorfor vi har regler i trafikken.
- Norsk: La elevene lese, snakke og skrive om det å reise. De kan lære nye ord og begreper, skrive om en busstur, lage egne bussregler eller diskutere ulike situasjoner som kan oppstå på reisen.
- Matematikk: Bruk bussen som utgangspunkt for regneoppgaver. Regn med passasjerer, sitteplasser, rutetider, priser, avstander og tid.
- Kroppsøving: Jobb praktisk med trafikkssikkerhet. Øv på hvordan vi ferdes trygt som fotgjengere, hvordan vi krysser en vei, bruker refleks og oppfører oss ved en holdeplass.
- Engelsk: Lær ord og uttrykk knyttet til buss og reise, som *bus*, *bus stop*, *ticket*, *driver* og *passenger*. Elevene kan øve på enkle samtaler og beskrive en reise på engelsk.
- KRLE: Snakk om hensyn, respekt og fellesskap. Hva betyr det å ta hensyn til andre? Hvorfor gir vi plass til noen som trenger det mer enn oss? Elevene kan diskutere små dilemmaer fra bussturen og reflektere over hvordan egne handlinger påvirker andre.
- Naturfag: Utforsk transport, energi og miljø. Snakk om hva som skjer når mange mennesker reiser sammen, og sammenlign ulike måter å komme seg fra ett sted til et annet på.

Bussuka trenger ikke være et eget fag eller et eget undervisningsopplegg. Temaet kan brukes som en ramme rundt det elevene allerede skal lære, og tilpasses både alder, fag og lokale forhold.

Hvorfor er kollektivtransport viktig?

Kollektivtransport er buss, tog, trikk, båt, ferge og andre transportmidler som mange mennesker kan reise med sammen. I Troms er buss, hurtigbåt og ferge en viktig del av kollektivtransporten.

Kollektivtransport hjelper oss med å komme oss dit vi skal. Hver dag bruker mennesker kollektivtransport for å komme seg til skole og jobb, besøke venner og familie, delta på fritidsaktiviteter, handle eller komme seg til lege og andre tjenester.

Ikke alle har bil eller kan kjøre bil. Barn og ungdom kan for eksempel ikke kjøre selv. Derfor er et godt kollektivtilbud viktig for at flest mulig skal kunne komme seg rundt og delta i samfunnet.

Når mange mennesker reiser sammen, trenger vi også færre biler på veiene. Det kan bety mindre kø og trafikk, mindre behov for plass til biler og bedre klima.

I et fylke som Troms er det store avstander og mange små og store steder. Bussene, hurtigbåtene og fergene er med på å binde fylket sammen. De gjør det mulig å reise mellom steder og over fjorder, også der det ikke finnes andre enkle måter å komme seg fram på.

Kollektivtransport handler derfor om mer enn å komme seg fra A til B. Det handler også om frihet, fellesskap, miljø og muligheten til å delta i samfunnet.

Kollektivtransport her vi bor

Svipper er kollektivtilbudet i hele Troms fylke. Det er Troms fylkeskommune som står bak Svipper.

Svipper er en merkevare. Det betyr at bussene, hurtigbåtene, fergene og de andre tjenestene våre har et felles navn. Det gjør det lettere å kjenne igjen kollektivtilbudet og finne informasjon om hvordan du kan reise.

Troms er et stort fylke med både byer, små steder, øyer og fjorder. Kollektivtransporten er med på å knytte disse stedene sammen og gjør det mulig for mennesker å komme seg dit de skal uten å kjøre egen bil.

Hver dag reiser barn og voksne med buss, hurtigbåt og ferge i Troms. Noen bruker kollektivtransport for å komme seg til jobb og skole, mens andre bruker den når de skal besøke venner, handle eller dra på fritidsaktiviteter.

Svipper har også ansvar for skoleskyss for elever som har rett til dette.

Det er mange mennesker som jobber for at kollektivtilbudet skal fungere. Noen planlegger hvor og når bussene skal gå. Noen sørger for informasjon til de reisende, og andre jobber med blant annet billetter, skoleskyss og kundeservice.

Og så har vi de du kanskje møter på reisen: bussjåførene og de som jobber om bord på hurtigbåter og ferger. Bussjåføren har en viktig jobb. Sjåføren skal kjøre trygt, følge ruta og hjelpe passasjerene fram dit de skal.

Vis tegn og si hei

- Når du står på holdeplassen, må du vise tydelig at du vil være med bussen. Da hjelper du sjåføren med å se at du venter på akkurat denne bussen.
- Når du går om bord, kan du gjerne hilse på sjåføren. Et lite hei eller et smil er en hyggelig måte å møte menneskene på som jobber for at vi skal komme oss dit vi skal.

➔ Visste du at: Kollektivtilbudet ser ikke likt ut overalt i Troms. I Tromsø går det mange busser hver dag, mens det andre steder kan være lengre mellom avgangene. Noen steder er hurtigbåt eller ferge viktig for å komme seg fram.

➔ Spørsmål: Hvordan ser kollektivtilbudet ut der du bor?

Litt statistikk:

I 2025 i Troms ble det gjennomført:

- 18 798 121 bussreiser
- 306 398 hurtigbåtreiser
- 891 343 fergereiser

Heldigvis kan vi se en positiv utvikling i kollektivtransporten. Det er flere og flere som velger å reise kollektivt, foran å kjøre bil.

Slik ser utviklingen ut:

- 2020: 12,6 millioner
- 2021: 14 millioner
- 2022: 17 millioner
- 2023: 20 millioner
- 2024: 20,4 millioner
- 2025: 21,2 millioner

Det er flest busspassasjerer i Tromsø. Og slik ser fordelingen ut på hele fylket:

1. Tromsø by: 15,5 millioner

2. Midt Troms: 1,1 millioner
3. Harstad by: 779 765
4. Tromsø distrikt: 532 349
5. Nord-Troms: 494 465
6. Sør-Troms distrikt: 347 174

Så mange busser finnes det i hele Troms:

- Midt-Troms: 77 store busser og 22 minibusser
- Tromsø: 169 busser og 4 minibusser
- Nord-Troms: 55 busser og 14 minibusser
- Sør-Troms: 53 busser og 7 minibusser

➔ Spørsmål: Hvor mange busser finnes i hele Troms?

➔ Spørsmål: Hvor mange busser er det totalt i Tromsø?

Trafikksikkerhet

Hvorfor har vi trafikkregler?

Trafikkreglene hjelper oss å ta vare på hverandre i trafikken. De forteller hva bilister, syklistere og fotgjengere skal gjøre, slik at trafikken blir trygg og oversiktlig. Uten felles regler ville det vært vanskelig å vite hvem som skal stoppe, hvem som kan kjøre, og hvor det er trygt å gå eller sykle.

➔ Spørsmål: Hva tror du hadde skjedd hvis alle kunne bestemme sine egne regler i trafikken?

Hvem er gående i trafikken?

Når vi snakker om gående i trafikken, mener vi ikke bare personer som går på beina. Du regnes også som gående når du bruker for eksempel rullestol, sparkesykkel, rullebrett, rulleski eller rulleskøyter.

Gående er myke trafikanter. Det betyr at de ikke har den samme beskyttelsen rundt seg som personer som sitter i en bil eller buss, og derfor er mer utsatt i trafikken.

Som hovedregel skal du bruke fortau, gangvei eller veikanten. Når du går langs en vei, skal du vanligvis gå på venstre side, slik at du kan se trafikken som kommer mot deg.

➔ Spørsmål: Hvorfor tror du gående som regel skal gå på venstre side av veien?

Hvorfor må vi bruke refleks?

➔ Video fra Trygg trafikk: <https://www.youtube.com/watch?v=nZjJHojGfcl&t=5s>

Vi bruker refleks for å bli sett i mørket. Selv om du ser bilen godt, betyr det ikke at sjåføren ser deg.

Refleksen sender lyset fra billyktene tilbake mot bilen. Da blir du synlig for sjåføren på mye lengre avstand. Det gir sjåføren bedre tid til å oppdage deg, senke farten og stoppe dersom det er nødvendig.

Bare 46 prosent av de voksne bruker refleks i mørket. Å være synlig i trafikken er et ansvar vi alle har, enten vi går, sykler eller kjører bil.

- **Fra 2 til 10 sek!**
 - Uten refleks er du synlig først på 25–30 meters hold. Med refleks synes du på 140 meters hold når bilen bruker nærllys. Omregnet til sekunder har bilføreren 10 i stedet for 2 sekunder til å reagere – det kan utgjøre forskjellen på liv og død.
- **Falsk trygghet**
 - Mange tror at det ikke er nødvendig med refleks når de går i områder med gatelys. Det er feil. Selv om du ser bilen, ser ikke alltid bilføreren deg. Det er en god livsforsikring å alltid bruke minst to reflekser, en på hver side av kroppen.
- **Flest ulykker i byer**
 - De fleste fotgjengere som blir påkjørt, er i ferd med å krysse en gate. Mørke fotgjengere blir nærmest usynlig i mørket. Lys fra biler og butikkvinduer konkurrerer om førerens oppmerksomhet. Det gjør det vanskelig å se fotgjengere uten refleks.

Hvorfor må vi vente til bussen har kjørt?

Når du går av bussen og skal krysse veien, må du vente til bussen har kjørt før du går over.

Bussen er stor og kan gjøre det vanskelig for deg å se biler som kommer på veien. Samtidig kan bussen skjule deg for bilistene. Hvis du går ut foran eller bak bussen, kan du derfor komme brått ut i veien uten at du eller bilisten har sett hverandre.

Vent til bussen har kjørt. Da får du bedre oversikt og kan se deg godt for før du krysser veien.

Stopp og se deg for

Før du krysser veien, skal du alltid stoppe og se deg godt for. Se til begge sider og forsikre deg om at det er trygt før du går over.

Ikke stol på at bilene har sett deg. Vent til du er sikker på at du kan krysse veien trygt.

Hvorfor burde vi bruke setebelte i buss?

➔ Video fra Trygg trafikk:

<https://www.youtube.com/watch?v=DLrchai4F5I&t=35s>

Setebeltet holder deg på plass hvis bussen må bremse brått eller havner i en ulykke. Uten belte kan du bli kastet ut av setet og skade både deg selv og andre.

Det er smart å bruke beltet i bussen for din egen og andres sikkerhet. Bussen er stor og tung og det er store krefter i sving om det skulle skje en ulykke, og ulykker med buss skjer. Bruker du ikke beltet og bussen havner i en ulykke, blir du mest sannsynlig slengt rundt i bussen. Da kan du skade deg selv og andre som du risikerer å treffe på i bussen.

Derfor skal du alltid bruke setebelte når det er tilgjengelig i bussen. Beltet skal sitte riktig over hoftene og skulderen.

Kilder: Trygg trafikk (tryggtrafikk.no)

Å ta hensyn til hverandre

Vi lever sammen med andre mennesker. På skolen, hjemme, i trafikken og på bussen deler vi plass med andre. Da kan vi ikke alltid gjøre akkurat som vi selv vil. Vi må også tenke på hvordan det vi gjør, påvirker menneskene rundt oss.

Dette kaller vi å ta hensyn.

Å ta hensyn kan for eksempel være å:

- gi plass til noen som trenger det
- vente på tur
- hjelpe noen som trenger hjelp
- ikke forstyrre andre unødvendig
- lytte når andre snakker
- tenke over hvordan det vi gjør, påvirker andre

Vi har forskjellige behov

Mennesker er forskjellige. Noen er barn, noen er voksne og noen er gamle. Noen kan gå fort, mens andre trenger mer tid. Noen trenger mye plass, noen trenger hjelp, og noen har behov vi ikke kan se.

Å ta hensyn betyr derfor ikke at alle alltid skal behandles helt likt. Noen ganger trenger vi å gi litt mer plass eller hjelp til den som trenger det mest.

Hvorfor er det viktig i et samfunn?

Et samfunn består av mange mennesker som skal leve sammen og bruke mange av de samme stedene og tjenestene.

Hvis alle bare tenkte på seg selv, ville det blitt vanskeligere å få fellesskapet til å fungere. Derfor har vi både regler for hvordan vi skal oppføre oss, og forventninger om at vi viser omtanke og respekt for hverandre.

Når vi tar hensyn, bidrar vi til at flere kan føle seg trygge, bli inkludert og delta i fellesskapet.

På bussen deler vi plassen

En buss er et lite eksempel på et samfunn. Mange forskjellige mennesker skal reise sammen på den samme plassen.

Derfor må vi tenke på mer enn bare vår egen reise. Vi må også tenke på de andre som er om bord.

En vanlig distriktsbuss har plass til i gjennomsnitt 50 sitteplasser og 15 ståplasser.

Noen av bybussene i Tromsø er enda større og har 55 sitteplasser og hele 70 ståplasser.

- ➔ Spørsmål: Hvis alle som sitter, bruker ett ekstra sete til sekken sin, hvor mange personer får sitteplass?
- ➔ Spørsmål: Hvor mange får plass på bussen i Tromsø?

La andre gå av før vi går på

Hvorfor tror du det er lurt å la andre gå av bussen før du går på?

- Det blir bedre plass til dem som skal gå på.
 - Vi unngår trengsel og kaos i døra.
 - Det blir lettere og tryggere for alle å komme seg av og på.
 - Påstigningen går raskere når vi gir plass til dem som skal av først.
- ➔ Spørsmål: Hva tror du skjer hvis alle prøver å gå inn og ut av døra samtidig?

Ha beina på gulvet og sekken i fanget

Det er mange som reiser med bussen, og noen ganger kan det bli trangt om bord. Derfor er det viktig at vi ikke tar opp mer plass enn vi trenger.

- Ha sekken på gulvet, slik at andre kan bruke setet ved siden av deg.

- Ha beina på gulvet, så holder vi setene rene. Ingen har lyst til å sette seg i et sete som er skittent eller vått.

Når vi tar vare på plassen vi deler, blir det hyggeligere for alle å reise med bussen.

➔ Spørsmål: Hva ville skjedd hvis alle brukte et ekstra sete til sekken sin?

Vent med mat og drikke

På bussen sitter mange mennesker tett sammen. Mat kan lukte, smule eller søle, og det som lukter godt for deg, er ikke alltid like hyggelig for andre. Noen kan også ha allergier. Derfor er det best å vente med maten til bussturen er over. Da hjelper vi til med å holde bussen ren og hyggelig for alle.

Bruk innestemmen

På bussen reiser mange mennesker sammen, og vi sitter ofte tett. Høye stemmer, musikk og andre lyder kan derfor være forstyrrende for andre. Snakk med innestemme, og bruk hodetelefoner hvis du hører på musikk, ser på film eller spiller. Da tar vi hensyn til de andre som reiser med bussen.

➔ Spørsmål: Hvordan tror du det ville vært å sitte på bussen hvis alle snakket høyt eller spilte musikk samtidig?

Ta med deg søpla

Mange mennesker bruker bussen hver dag. Derfor er det viktig at vi alle hjelper til med å holde den ren og hyggelig. Ta med deg søpla når du går av, eller kast den i søppeldunken hvis det finnes en. Da slipper andre å rydde opp etter deg, og bussen er ren og trivelig for de neste som skal reise.

➔ Spørsmål: Hvordan hadde det sett ut på bussen hvis alle lot søpla si ligge igjen?

Regler og hensyn er ikke helt det samme

Noen ting gjør vi fordi det finnes regler. Andre ting gjør vi fordi vi forstår at handlingene våre påvirker andre.

Det finnes for eksempel ikke nødvendigvis en regel som sier at du må tilby plassen din til en person som har vanskelig for å stå. Likevel kan det være en god ting å gjøre.