

Manual för cykeldag på SFI

Cykla säkert
på lätt svenska



www.ntf.se



Säker trafik



Säker trafik

Syftet med en cykeldag

Tanken är att efter en genomförd cykeldag ska så många som möjligt av eleverna antingen ha provat på att cykla eller lärt sig cykla bättre. Eleverna ska också ha fått kunskaper om säkerhet kring cykling samt regler för cykling i trafiken.

Innan cykeldagen bör alla elever ha haft en teoretisk genomgång kring säker cykling, gärna med hjälp av det bildspel som NTF har tagit fram, Cykla säkert på lätt svenska, samt den tillhörande foldern som är tänkt att delas ut till eleverna. Foldern kan fås från NTF:s länsförbund eller beställas gratis via Utbudet.se.

Därefter genomförs cykeldagen med de tre stationerna. En av stationerna är en repetition av de lagar och regler som gått genom på den teoretiska lektionen.

Att tänka på innan cykeldagen

- Var kan man vara?
- Behöver våra elever någon särskild information inför cykeldagen?
- Hur säkerställer vi att alla "vågar" prova de praktiska cykelmomenten?
- Ta fram ett förslag på schema och total tidsåtgång, det vill säga antal elever respektive tid per station.
- Kan alla elever vara med samtidigt?
- Är det väsentligt om instruktörerna är män/kvinnor?
- Har vi allt material som behövs? (materiallista finns till höger)

Genomförande i korthet

Cykeldagen beräknas ta cirka 180 minuter. Det är givetvis valfritt att justera tiden efter behov. Utbildning sker vid tre olika stationer, en station är inomhus, en är utomhus och en station kan vara antingen inomhus eller utomhus.

Stationerna innehåller följande:

Station 1 innehåller repetition av viktiga regler, lagar och skyltar. Använd bildspel "Station 1 – repetition Cykla säkert" med tillhörande manus. Genomförs inomhus.

Station 2 innehåller genomgång av en säker cykel och hur viktigt det är med hjälm. Genomförs inomhus eller utomhus.

Station 3 består av en cykelbana för att öva cykling eller en bana för att lära sig att cykla. Genomförs utomhus.

Varje station beskrivs utförligare längre ner i texten.

Material som behövs för cykeldagen

- En **projektor** och en **dator** för att visa presentationen i station 1.
- En fördel är om eleverna har möjlighet att föra anteckningar.
- En **cykel** till station 2 för att beskriva en säker cykel. Den ska vara fullt utrustad med lysen, reflexer, ringklocka med mera.
- **Cyklar** till cykelbanan i station 3. Vi rekommenderar en cykel per två elever. Cyklarna bör helst inte vara för stora, använd hellre en 26 tum än en 28 tums cykel.
- **Hjälm** och eventuellt **andra skydd** till de som ska cykla. Armbågs-, handleds- och knäskydd samt handskar kan vara lämpliga om färdigheterna i cykling inte är så stora. Antalet bör vara samma som antalet cyklar.
- **Fyra koner**, eller något annat som man kan runda med cykeln, och fyra **rep** som är tre meter långa till träningsbana i station 3 för de som har högre färdighet på cykling.
- Det behövs tre till fyra **instruktörer** som håller i en station var plus några som hjälper till med cyklingen om färdigheterna inte är så stora.
- Om man ska göra "extra-övningarna" i station 3 så behövs kriterier eller två 15 meters rep.

Stationer

Station

1

Bildspelet med tillhörande manus "Station 1 – repetition Cykla säkert".
Bildspelet innehåller information om lagar, regler och skyltar som är aktuella för cyklister.

Station

2

Här behövs en cykel som är utrustad med följande:

- Lyse fram med vitt eller gult sken, drivs antingen med batteri eller dynamo.
- Lyse bak med rött sken, drivs antingen med batteri eller dynamo.
- Ringklocka med en bra klang.
- Reflexer, orangegula eller vita, i hjulen på ekrarna.
- Reflex framåt som är vit.
- Reflex bakåt som är röd.
- Bromsar, helst både fotbroms och handbroms.
- Kedjeskydd.
- Stänkskärmar på båda hjulen.
- Lås.

Tanken är att läraren/instruktören använder cykeln och går igenom och visar alla delarna samt berättar varför de finns och vilken funktion de har.

Information kring de olika delarna på cykeln

Att ha en ringklocka på cykeln är det lag på. Den ska finnas på cykeln för att cyklisten ska kunna uppmärksamma andra trafikanter om att man finns.

Bromsar är naturligtvis viktiga för att kunna minska farten och få cykeln att stanna säkert och snabbt. Att använda bromsarna effektivt är lättare om den ena styrs med foten och den andra med handen.

Kedjeskyddet är dels en säkerhetsdetalj så att inte kläder

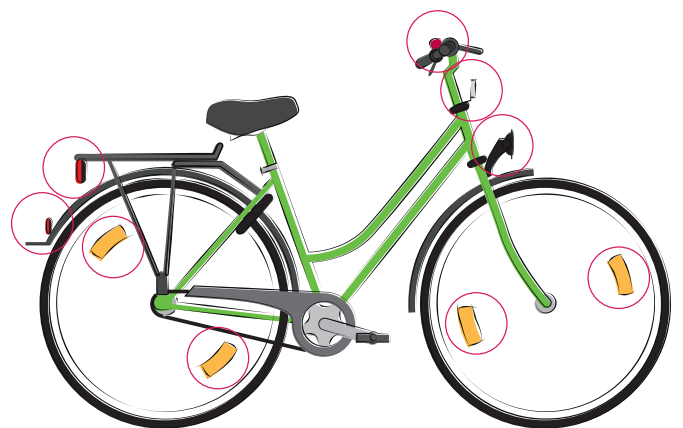
trasslar in sig i kedjan, dels är det till för att skydda kläder från den oljiga kedjan.

Stänkskärmar skyddar kläderna från blöta stänk från hjulen.

Låset är såklart till för att förhindra stöld av cykeln.

Om man ska cykla i mörker är det lag på följande:

- Lyse med vitt eller gult ljus fram.
- Lyse med rött ljus bak. Baklyktan får vara blinkande om den blinkar med minst 200 blinkningar/minut.
- Vit reflex fram.
- Röd reflex bak.
- Orangegul eller vit reflex åt sidorna, gärna i hjulen.



Stationer

Information om cykelhjälmen

Cykelhjälmen räddar många liv och för barn upp till 15 år är det lag på att använda cykelhjälm. Det är dock viktigt att även vuxna använder hjälm även om det inte står i lagen.

Cykelhjälmen ska vara CE-märkt.

Cykelhjälmen ska sitta som på bilden.



Det är viktigt att:

1. cykelhjälmen sitter bra och stadigt på huvudet.
2. hakbandet är spänt.
3. cykelhjälmen täcker hela pannan.
4. spännena vid sidan sitter precis under örat.

Om det finns en minihjälm kan sådan användas för att åskådliggöra risken med att inte använda hjälm. Syftet med minihjälmen är att på ett uppseendeväckande sätt demonstrera nyttan av att använda cykelhjälm.

Minihjälmen är gjord av frigolit och genom att använda den på ett ägg kan man göra jämförelse med ett huvud i en cykelhjälm.

Mini-hjälmen kan beställas från Atlas webshop (<https://shop.sportatlas.se/cykelhjalmar/agghjalm>).

Testa först utan publik. Hjälmen förbrukas inte vid första försöket. Utöver Minihjälmen behövs för varje föreläsning ett arbetsbord och 2 små plastpåsar (t.ex. 2-liters) och 2 färska, okokta ägg i normalstorlek.

1. Demonstrera med ett ägg i plastpåsen, som får falla från en halvmeters höjd i bordsytan utan minihjälmen.
2. Demonstrera nu med ett ägg i minihjälmen. Visa eleverna att ägget är helt. Dra fast ägget i minihjälmen och se till att den inte stjälpur innan den släpps. Stå upp och släpp ägg/minihjälm i bordet från halvmeters höjd.
3. Lägg sedan ägget i en plastpåse och kasta ut till en elev för att visa att det var ett färskt ägg. Många kommer att poängtera att de trodde det var ett kokt ägg.

Jämför med om cyklisten ramlar av cykeln och slår i huvudet. Huvudet symboliseras av ägget och man kan likna gulan vid hjärnan.

Stationer

Station

3

Inför cykeldagen bör ni fundera över om eleverna kan cykla eller inte – det avgör vilka övningar ni ska genomföra. Alla elever behöver inte göra alla övningar.

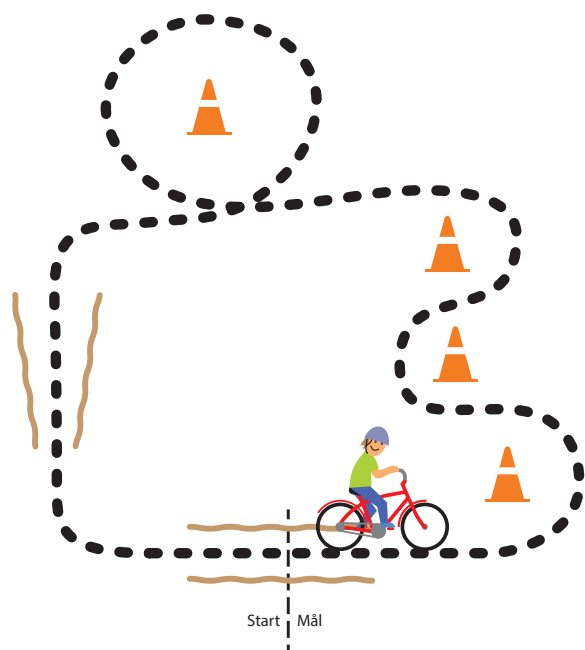
Har eleverna ingen erfarenhet gällande cykling får man börja från början. Då är det bra om det finns en gräsplan eller liknande, så eventuella omkullkörningar inte gör så ont.

Det är mycket viktigt att först visa hur cykling går till och hur bromsen fungerar. Cykling är till stora delar balans. Det är lämpligt att en till två lärare/instruktörer visar hur det går till att öva cykling.

En instruktör sitter på och cyklar sakta, medan den andra stöttar med balans. Instruktören på cykeln visar hur det fungerar att bromsa och att det går att bromsa mer eller mindre hårt. Det är viktigt att berätta och visa att när cykeln stannar måste man vara beredd att sätta ner en fot i marken.

Sedan kan eleverna hjälpa varandra två och två med att hålla balansen och prova att cykla.

Naturligtvis ska alla som cyklar använda hjälm. I bland behövs också armbågs-, handleds- och knäskydd samt handskar.



Är eleverna mer kunniga i cykling kan en cykelbana göras.

Banan behöver inte vara särskilt svår, och koner används. Se bilden nedan för en lämplig bana. Ytan bör vara cirka 12 x 12 meter.

Cykelbanan börjar där cyklisten på bilden är mellan två utlagda rep, repen har ett avstånd på 1 meter.

Sen cyklar man slalom genom konerna på högra sidan. Det ska vara cirka 2 meter mellan konerna.

Man fortsätter sedan runt den ensamma konen motsols och mellan de utlagda avsmalnande repen. Repen börjar med cirka 1,5 meter och slutar med ett avstånd på 0,5 meter.

Vill du efter ett tag göra någon förändring så byt håll på varvet, vilket för många gör stor skillnad. Glöm inte att vända på de avsmalnande repen.

Om eleverna är duktiga på att cykla kan man genomföra nedanstående övning också.

Uppsikt bakåt under cykling

Material: Krior/rep

Markera en 15 m lång bana. Banan ska vara 50-70 cm bred beroende på svårighetsgrad. Deltagaren ska se sig om bakåt över axeln, 2 gånger över vardera axeln. Man kan låta en annan elev hålla upp t ex ett visst antal fingrar och låta den som cyklar ropa ut antalet. Under cyklingen ska deltagaren inte beröra någon av linjerna, stanna eller sätta ned någon fot.

Utvärdering av cykeldagen

Kom ihåg att utvärdera cykeldagen. Det kan göras på flera sätt, till exempel:

- Låt eleverna undersöka hur klassen tar sig till skolan och om det har förändrats. Är det fler som cyklar efter cykeldagen? Om inte, varför då?
- Använd tillhörande utvärderingsenkät
- Låt eleverna muntligt sammanfatta vad de har lärt sig under cykeldagen.