

Sikker på sykkel



Innledning

Trygghet

Trygghet er vesentlig for at voksne vil la barna sykle på fritiden eller til skolen. Skolen kan bidra til denne tryggheten ved å gi barna god sykkelopplæring. Like viktig er det å få foresatte til å sykle sammen med barna til og fra skolen. Skolen kan oppmuntre til å lage følgegrupper slik at mange sykler sammen. Dette gir stor trafikal trygghet og sosial trivsel.

Organiseres dette på en god måte, behøver ikke hver enkelt foresatt sykle så ofte. Skolen bør stille krav til at barna må bruke hjelm og refleksevest ved sykling til og fra skolen, og at syklene skal være utstyrt med lys og reflekser. Dette kan begrunnes med skolens HMS-ansvar og kommunens forsikringsansvar.

Skolen bør etablere en ressursgruppe som har ansvar for å kartlegge skoleveien. Dette for å vurdere risikosteder som bør rapporteres, eller anbefale smarte sykkelruter. Her kan NAFs lokalavdeling, lensmannskontoret eller Statens Vegvesen være gode samarbeidspartnere.

Ferdighetsøvelser gir trygghet i trafikken

Barnas ferdigheter setter grenser for hva de kan ha ansvar for. Gode tekniske ferdigheter frigjør oppmerksomhet slik at barna kan se seg for og

tenke seg om. Det vil jo være vanskelig å gi tegn på en god måte om en ikke behersker å sykle med en hånd på styret. Øvelsene dette heftet foreslår, sikrer en slik grunnleggende ferdighet.

Riktig brukt kan øvelsene benyttes både til opplæring og en avsluttende prøve. Ferdighetsøvelsene kan utføres i en gymnastikksal eller i en skolegård.

Det er laget seks enkle øvelser for å kunne nå målet om å ha god grunnleggende ferdighet.

Nasjonal- og internasjonal finale

NAF arrangerer dette over hele landet. Som en liten motivasjonsfaktor kan din skole kåre den beste jenta og gutten til å delta i distriktsfinalene som våre lokalavdelinger arrangerer. Finalen består av både teori- og ferdighetsprøver.

De beste herfra deltar så i landsfinalen i juni. To jenter og to gutter fra den nasjonale finalen får delta på den internasjonale finalen sammen med finalister fra over 20 europeiske nasjoner.

Norges Automobil-Forbund dekker alle kostnader til den nasjonale og internasjonale finalen.

Mer informasjon, dokumenter og verktøy for kartlegge skoleveien finnes på www.sikkerpåsykkel.no

Forståelse og holdninger er viktigere enn kunnskap



I hjemmet, blant venner og på skolen finnes det et sett av regler og forventninger til hvordan voksne og barn skal eller bør oppføre seg. Barna har også erfart konsekvensene det kan få når de selv eller andre ikke følger regler eller forventet atferd.

Vårt ønske er at barna bevisstgjøres på hva som styrer deres atferd i hverdagen. Når denne bevisstheten er etablert, kobles dette mot trafikkreglene og særlig vegtrafikklovens §3 Grunnregler for trafikk:

«Enhver skal ferdes hensynsfullt og være aktpågivende og varsom så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade og slik at annen trafikk ikke unødig blir hindret eller forstyrret». Denne regelen omtales ofte som HAV-regelen.

Elevene bør også få en forståelse for konsekvenser det har når en ikke vil eller kan følge forventet atferd.

Oppfører de seg ikke pent ved bordet hjemme er konsekvensene små. Har de en negativ atferd overfor andre elever på skolen kan konsekvensene bli vesentlig større, som at andre føler seg utstøtt eller at de selv blir utvist. I et så stort samfunn som trafikken, kan negativ atferd resultere i at noen skades alvorlig, og voksne risikerer til og med fengselsstraff.

Tips og råd for trafikkforståelse

All trygg atferd i trafikken bygger på god samhandling og forutsigbarhet. Uavhengig om en kan reglene riktig, kan alle situasjoner løses med god samhandling. Klasserommet og utgangsdøren til klasserommet er gode verktøy for å skape denne forståelsen.

Når klassen skal forlate rommet skal alle gjennom en trang dør. Det klarer de utmerket uten å skade seg selv eller andre, og det finnes hverken skilt eller regler som styrer riktig atferd. Her kan en gjøre forskjellige eksperimenter eller drøftinger for at eleven skal bevisstgjøres på hva de faktisk gjør. Det hele dreier seg om at noen tar hensyn og lar andre gå foran, og at disse hensynsfulle oppfatter hvem de skal slippe foran før de selv går ut. Det er de hensynsfulle som hindrer skader og skaper flyt. Dersom alle vil ut først blir det kollisjoner i døra, trafikken stopper opp og noen kan skades. En brannøvelse krever jo at alle skal gå rolig nettopp for å skape flyt og trygghet.

Symboler og farger

Symboler på skolen finner en i skilter som gir forskjellig type informasjon. Noen hjelper deg på veg til å finne frem, mens andre advarer, forbyr eller setter grenser. En god start på skiltforståelsen er å la elevene kartlegge hva som finnes av slike skilter og symboler på skolen, og deretter se etter fellestrekk i de som advarer, forbyr eller begrenser.

Farger har også viktig symbolverdi.

Farefarge er rødt. Den finnes blant annet på varmtvannskranen, rødt lys, brannslukningsutstyr faretrekant på medisiner eller farlig væske.

Grønnfarge forbindes med miljøriktig, rømningsveier, grønt lys, sunn mat og annen riktig atferd.

Sikker sykling for barn

Det er viktig å ta hensyn til barnas begrensninger når vi voksne skal lære dem god atferd i trafikk. Barn har utfordringer med konsentrasjon, beregne avstander og fart og forståelse for skilter og trafikkregler. Det er dermed viktig at vi tenker igjennom hvilken type atferd som er lettest å beherske og hvor de bør sykle om de skal sykle alene.

På illustrasjonen av rundkjøringen ses to eksempler på riktig adferd.

Eksempel A krever gode trafikale ferdigheter, evne til overblikk og krav til overholdelse av vikeplikt.

Eksempel B er lettere å beherske for barn. Den er sammenliknbar med erfaringen de har som gående. I tillegg har de andre trafikantene vikepliktsansvaret. Barna får også mer tid til å se seg for og tenke seg om.



På www.sikkerpåsykkel.no finner du kunnskaper, tips og råd for aktiviteter som kan fremme læring og forståelse.

Ferdighetstreningen

Lek og moro er barnas viktigste verktøy for å lære seg ferdigheter som sykling. Denne ferdighetstreningen har et noe mer alvorlig bakteppe. Øvingen skal forberede barna på å kunne ta mer ansvar for egen og andres sikkerhet i trafikkerte områder.

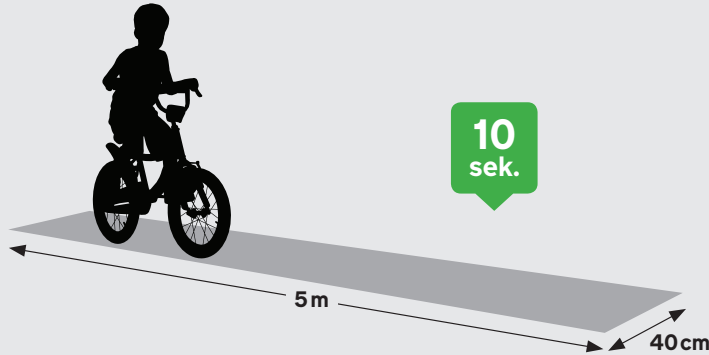
Da er det grunnleggende å ha med seg at hensikten med denne ferdighetstreningen er å frigjøre oppmerksomheten barna trenger i trafikken. En må dermed ha mye fokus på at blikket skal være opp og fram mens en sykler øvelsene. Blikket har betydning for balanse, stø kurs og overblikk i trafikken.

Rekkefølgen øvelsen kommer i er ikke tilfeldig valgt. Hver enkelt øvelse legger grunnlaget for den neste. Til hver øvelse er tips og råd for oppbygging og gjennomføring av treningen. Beskrivelsen av hver enkelt øvelse gir også den informasjonen som trenges for å kunne sette opp en avsluttende ferdighetsprøve.

Alt dette må selvsagt forgå på et trygt område uten trafikk.



1 Langsom sykling i smal felt



Det oppmerkede feltet skal være 5 meter langt og 40 cm bredt.

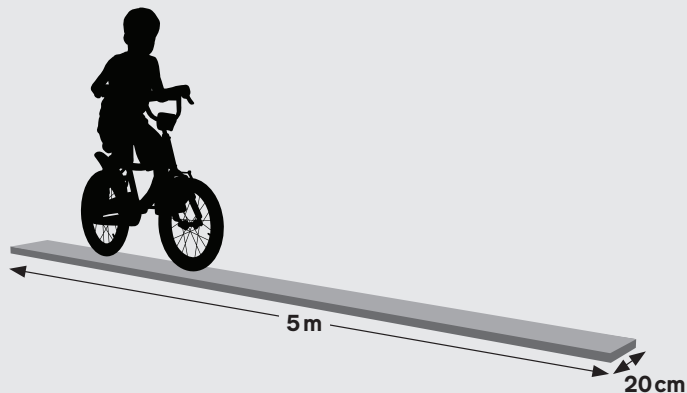
Mål:

Eleven skal bruke minst 10 sekunder på å sykle gjennom feltet. Tiden starter fra forhjulet entrer feltet til forhjulet er ute. Føttene skal ikke berøre bakken og hjulene skal ikke berøre kantlinjene.

Tips:

En god og stødig balanse er grunnleggende for sikker sykling, og balansen må være god for å kunne ha kontroll på en nødbremse. Det er lettere å holde balansen i lav fart om en bruker bremsene mens en har en viss pedalkraft. Myke armer med bøyd albu hjelper også, samt at blikket sikter langt fremover. I trafikken må en også kunne bevege blikket, så en viktig trening er da at eleven klarer å sykle sakte samtidig som blikket beveges til sidene.

Nr. 2: Plankekjøring



Planken bør være ca. 5 meter lang og 20 cm bred.
(Har du ikke planke, bruk samme felt som øvelse 1, men med 20 cm bredde).

Mål:

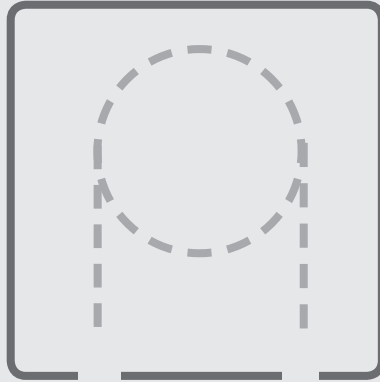
Eleven skal sykle over planken med begge hjul på planken fra ende til annen. Eleven skal underveis bevege blikket til begge sider med tydelig vridning på hodet.

Tips:

Dette er en videreutvikling fra øvelse 1. Her velger eleven farten selv, men må minnes om myke armer og blikket frem.

For å treffe planken riktig og kunne holde stø kurs, er det viktig at eleven lærer seg å finne et siktepunkt langt fremme som er i forlengelsen av planken. Dette må skje før eleven entrer planken. Ser en ned blir det svært vanskelig å ha stø kurs.

Nr. 3: Vending



Firkanten skal være 2 x 2 meter med to smale åpninger for inn og utfart.

Mål:

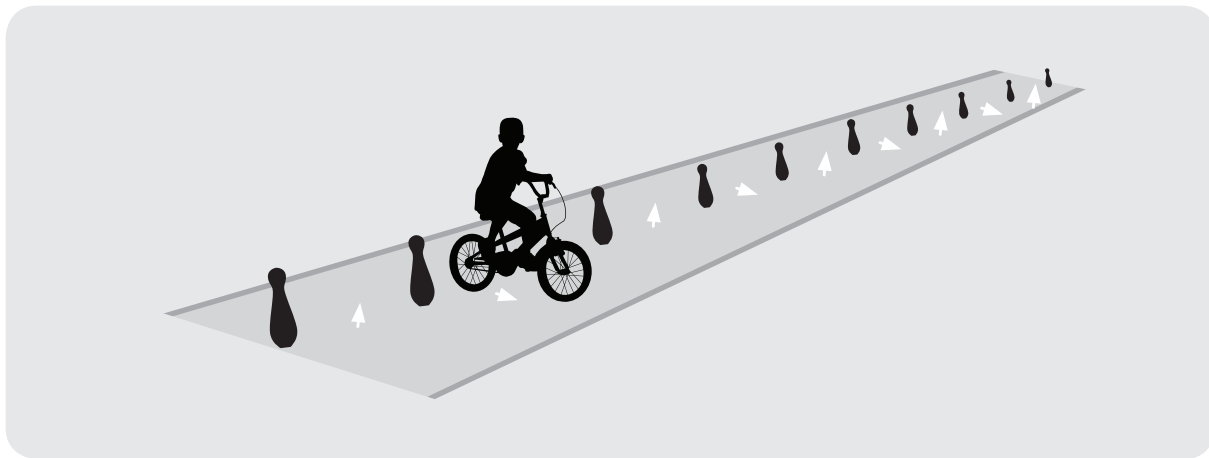
Eleven skal sykle inn i firkanten, sykle i sakte gangfart en runde og ut igjen. Føttene skal ikke berøre bakken og hjulene skal ikke berøre kantlinjene. Øvelsen skal beherskes i begge retninger.

Tips:

Her er det viktig at eleven bruker blikket riktig. Få eleven til å flytte blikket innover i svingen før en dreier på styret, og bruker balanseteknikken fra øvelse 1 og 2.

Har elever vansker med å beherske øvelsen, kan de trene på sykle rundt og rundt i en større sirkel som gradvis kjøres mindre.

Nr. 4: Slalåm



Det bør være minst 8 kjepler og avstanden mellom kjeplene er ca. 1,5 sykkellengde. Kantlinjen på hver side er ca. 50 cm fra kjeplene.

Mål:

Målet er at eleven skal beherske balanse med en hånd på styret slik at tegn kan gis i trafikken.

Tips:

Blikket må være opp og fram som i de foregående øvelsene. Om øvelsen er vanskelig for elevene, begynn gjerne med større avstand mellom kjeplene og reduser etter hvert som ferdighetene øker. De kan også starte øvingen med to hender på styret.

5 Stans angitt sted



Marker et felt som er større enn hjulavstanden på syklene. 165 cm vil ofte fungere bra. I enden av feltet plasseres en lett pinne oppe på to kjepler. Brøytetikke eller skistav kan brukes.

5 A. Stans angitt sted med stopptegn

Eleven skal komme i god sykkelfart og bremse behagelig ned til stans. En hånd skal rekkes i været under hele bremsingen. Kun en fot skal berøre bakken etter stans. Eleven skal stanse helt inntil pinnen uten å berøre denne.

Mål:

Eleven skal beherske normalbremsing med stopptegn og god balanse.

Tips:

Her vil eleven lære seg hvor langt unna en myk brems må iverksettes for å stanse på ønskelig sted. En hånd i været er nyttig i trafikken og er krevende for balansen og bremsingen. Er oppgaven vanskelig for eleven start i lav fart med begge hendene på styret.

5 B. Stans angitt sted med hard bremsing

Eleven skal komme i god sykkelfart og bremse raskt ned til stans med bruk av begge bremseser.

Mål:

Eleven skal beherske effektiv bremsing med bruk av begge bremseser.



Tips:

Her er det svært viktig å ha fokus på blikket langt frem og så myke armer som mulig. Stive armer gir ubalanse.

De fleste er trygge på å bremse raskt med bakbrems, men forbremsen er faktisk svært mye mer effektiv. Utfordringen her er veltefaren. Så er det viktig å forstå at det ikke er bremsing som får en til å velte, men ubalansen under bremsingen. Myk stans med god balanse må derfor beherskes godt før en trener på dette.

Begynn med kun bakbrems. Vær nøye med å la elevene kjenne på om de har snorrett kurs under bremsingen og helt stødig balanse i stansøyeblikket. Tren så kun med forbrem. Begynn med tilnærmet normalbrems og øk bremskraften etter hvert som ferdighetene øker. La eleven sammenlikne hvordan bremselengden med forbrem er kontra bare bakbrems.

Når dette beherskes kan eleven trene på å bruke begge bremseser samtidig. Elevene vil da kunne erfare at jevn bruk av begge bremseser gir kortere bremsestrekning enn hard bruk av bare bakbrems.

Skolen har et viktig ansvar i nasjonal sykkelstrategi og nullvisjonen

Nasjonal sykkelstrategi 2014–2023 er en del av Nasjonal transportplan (NTP) og beskriver mål og virkemidler for å oppnå økt sykling i Norge.

Befolkningsveksten gjør det helt nødvendig at flere sykler til skole, jobb, trening og fritidsaktiviteter. Har sykling vært en naturlig aktivitet gjennom livet, kan den også bli en naturlig del når en blir eldre. Skoleleder har dermed en plikt til å sørge for at elever i grunnskolen i stor grad lærer seg å gå og sykle til skolen for miljøet og helsens skyld.

Nullvisjonen: en visjon om at ingen skal bli drept eller hard skadd i trafikken. I henhold til folkehelseloven, har kommunen et ansvar for å forebygge skader og ulykker lokalt, og skolen har et konkret ansvar i nullvisjonsprosjektet. I tillegg krever læreplanen at barna har gode nok kunnskaper og ferdigheter til å gjøre dette på en trygg måte.

Norges Automobil-Forbund har i årtier hatt opplæringstilbud til barn da vi vet at gode holdninger lettest etableres i ung alder.

Sikker på sykkel er et tilbud til barn i 4. til og med 6. klasse.

Det er viktig at våre trafikktrainingstilbud er gode og kvalitetssikrede. NAF samarbeider derfor med alle som kan bidra positivt inn i vårt engasjement for tryggere og bedre trafikanter.

Syklistenes Landsforening har derfor vært en viktig og naturlig samarbeidspartner i videreutviklingen av Sikker på sykkel.

NAF

P.b. 6682 Etterstad, 0609 Oslo
Besøksadresse: Østensjøveien 14, 0661 Oslo