

# Säker som cyklist

Avsedd för:  
**årskurs 3**



*Kopplat till ämne/kursplan:*

**Samhällsorienterande ämnen**

”Trafikregler och hur man beter sig i trafiken på ett säkert sätt”.

# Beskrivning av lektion:

## Diskutera med eleverna.

- Vad är en cyklist?
- Finns det vägmärken som gäller för cyklister? Måst man följa dem?
- Finns det några nya fordon som barn, ungdomar och vuxna använder i trafiken som gör att man kommer snabbt fram?
- Hur ska en säker cykel vara utrustad?
- Varför måste man använda cykelhjälm och till vilka fordon?

## Genomgång:

# Cykeln.

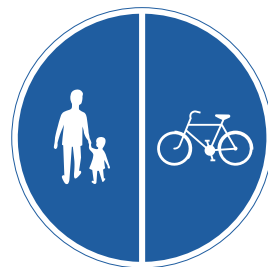
Cykeln räknas som ett fordon, precis som en bil och att vara cyklist innebär att det finns särskilda regler som man måste följa.

## Säker som cyklist



Visa PDF -bildspel

# Viktiga vägmärken



**Påbjudna gång- och cykelbanor.** Här ska man cykla, och ska hålla sig på sin del av banan, den högra. Om strecket saknas på skylten delar man platsen med de gående. Då är det rekommenderat att de som går håller till vänster för att få ögonkontakt med cyklisten.



**Väjningsplikt.** Förare, alltså även cyklister, måste stanna och låta fordon som korsande min väg köra före.



**Stopplikt.** Förare måste stanna och stå stilla före infart på korsande väg.

# Andra fordon:

## **Inlines, Skateboard, longboard och sparkcykel:**

Man kan även betraktas som cyklist när man åker inlines, skateboard, longboard eller sparkcykel - om man åker väldigt fort. Vanligtvis räknas man dock som gående.

## **Fördelarna med att cykla:**

- Cykeln är smidig, billig och tyst.
- Den ger motion, bättre hälsa och släpper inte ut några avgaser vilket är bra för miljön.
- Inte minst tycker många att det är roligt att cykla.

## Vad ska en säker cykel ha för utrustning för att vara laglig?

- *Gå igenom hur en säker cykel ska se ut. Gå igenom bilden*
- *Hur betydelsefullt är det med belysning och reflexer*

