

Manus till bildspel

LÅT OSS HA EN CYKELDAG (åk 4 - 6)



* Tack till Umeå kommun för att vi får använda era illustrationer i den här presentationen.

Sverige är ett av världens mest trafiksäkra länder. Det beror framför allt på ett nationellt arbete som pågått under många år.

Myndigheter och kommuner bygger säkra gator och vägar. Fordonsindustrin utvecklar säkra bilar. Det är också viktigt att alla som vistas i trafiken betar sig trafiksäkert och inte enbart förlitar sig på teknik. Det innebär många olika saker; allt från att visa hänsyn och se sig för, till att låta barnen åka säkert i bilen och att använda cykelhjälm vid cykling.

Information till dig som är lärare

NTF, Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens Främjande, har deltagit i Sveriges trafiksäkerhetsarbete sedan starten för över 80 år sedan. NTF är en fri, självständig och ideburen organisation som arbetar för en säker trafik.

NTF vill bidra till att få fler barn att cykla säkert, genom att stötta skolan att arbeta med säker cykling. På www.Trafikeniskolan.se finns flera lektionsförslag kring säker cykling.

För årskurs 4 finns lektionerna Säker cykel, Hur kom du till skolan idag? och Äggfallet. För årskurs 5-6 finns Skolväg och trafik och Ökad säker cykling med filmen Cykelfeber. Inled gärna arbetet med några av dessa lektioner och avsluta med en cykeldag.

Just nu läser du talmanus till det bildspel som är den teoretiska lektionen i NTF:s Cykeldag. Materialet kring cykeldagen består av:

- Manual för cykeldag, årskurs 4-6
- Bildspel Cykeldag för årskurs 4-6
- Talmanus till bildspel Cykeldag för årskurs 4-6
- Föräldrabrev, förslag
- Schema cykeldag, förslag
- Checklista, egenbesiktning av cykel

Projektet är finansierat av de medel som regeringen avsatte 2018 för information och kunskapshöjande åtgärder för att öka säkert cyklande bland barn, unga och utlandsfödda.

Tack till Umeå kommun för att vi får använda era illustrationer i bildspelet.

Bild 1. NTF

NTF, Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens Främjande, har deltagit i Sveriges trafiksäkerhetsarbete sedan starten för över 80 år sedan. NTF är en fri, självständig och idéburen organisation som arbetar för en säker trafik.



Säker trafik

Bild 2. Låt oss ha en cykeldag

Nu börjar vår temadag angående säker cykling. Det innebär att vi först ska ha en stund i klassrummet där vi tillsammans går igenom ett bildspel och därefter ska vi ut på vår skolgård för att titta på era cyklar, se hur era hjälmar sitter och ni ska även få testa era färdigheter på cykel i några teknikbanor.

LÅT OSS HA EN CYKELDAG (åk 4 - 6)

* Tack till Umeå kommun för att vi får använda era illustrationer i den här presentationen.

Bild 3. Cykla säkert i trafiken

Varför ska vi göra detta?

- För att öka er kunskap om trafik, så att ni har större möjligheter att cykla mer och säkrare i trafiken.
- Genom ett teoripass och flera praktiska teknikbanor får ni mer kunskap om möjligheter, krav och vilka risker cykling innebär.

Fakta

- Ungefär hälften av alla som skadas allvarligt i trafiken har cyklat.
- Ungefär 2000 cyklister skadas allvarligt varje år.
- 2–3 barn (barn definieras som ålder 0-17 år) omkommer varje år på grund av en cykelolycka.
- 80% av de som söker sjukhusvård har varit med om en singelolycka.

Att diskutera

Vad är en singelolycka?

Hur kan en singelolycka gå till? (Cyklat på en trottoarkant, ner i en grop, väska fastnar i däcket, kläder i kedjan, isigt/halt/lösgrus på underlagen etc)

Var sker de flesta olyckorna?

Hemma på gatan. Hur ser trafikmiljön ut där ni bor? Hur skulle ni vilja att den såg ut? Har någon av er varit med om någon olycka? (begränsa berättelserna)

Hur skadar man sig?

Blåmärken, skrubbsår, tänder, frakturer ofta på höft och axlar, hjärnskador (ofta hjärnskakning).

Vad kan man göra för att minska risken för skador?

Trafikmiljön – säkra cykelbanor, bra underhåll, bra snö-röjning och sandning/saltning med mera.

Fordonet – bra lyktor och reflexer, bra bromsar, dubbdäck på vintern med mera.

Trafikanten – använda cykelhjälm, minskar risken för skullskador med 60%.

Visa hänsyn och hålla sig till trafikreglerna, framför allt i korsningar.

Ta hjälp av era föräldrars kunskaper när de kör bil. Ställ frågor, lär er skyltar och trafikregler. Fundera över vilka situationer som kan vara farliga.



Bild 4. Hur tar du dig till skolan?

Hur ser er skolväg ut? Är ni nöjd med er skolväg? Känns den trygg och säker?

Är skolvägen kortare än 2 km? Ta cykeln eller gå för att hjälpa miljön. Då blir det samtidigt säkrare runt skolan eftersom det blir färre bilar.

För vem mer kan det vara bra att man cyklar?

Ja, er själva! Varför det?

Ni får bättre motorik, ni förebygger sjukdom som tex i hjärtat, diabetes osv.

Ni får mer energi och ni orkar mer under skoldagen.

Ni kan förbättra er i skolan också! Lättare att förstå er lärare.

Man lär sig också hur man kan ta sig fram i sin närmiljö. Ni känner er tryggare och får bättre känsla för trafiken.

Om ni känner att er skolväg är osäker, ta kontakt med er kommun.

Hur tar du dig till skolan?



Bild 5. Trafikregler

Vad kan ni om skyltar? Känner ni igen dessa? Gäller dessa för cyklister också? Cyklister räknas som fordon. Precis som den som kör bil och motorcykel.

Väjningsplikt.

Vad betyder ordet väjningsplikt?

Den som kör ett fordon har väjningsplikt mot korsande trafik. Sänk farten eller stanna för att kunna korsa utan fara. Även när du cyklar på en cykelväg och ska över en väg så har du väjningsplikt mot all trafik på vägen.

Stopplikt.

Här måste du alltid stanna. Sätt ned en fot i backen, du måste stå stilla. Vänta med att åka tills det kan göras utom fara.

Varför stå still?

För att hjälpa era medtrafikanter och att vara tydlig. För att helt säkert inte krocka.

Vad är det för skillnad på gatorna där det är stopplikt jämfört med väjningsplikt?

Stopp = Farligare gata, högre hastighet, skymd sikt etc.

Trafikregler



Väjningsplikt



Stopplikt

Bild 6. Högerregeln

Inga skyltar = Högerregeln.

Vad innebär det?

Den som kommer på min högra sida, oavsett om jag är bilist eller cyklist, ska jag lämna företräde för och låta passera korsningen före mig. Däremot har den som kommer från höger, bilisten i den här bilden, ingen "förförärrätt" (det finns inget i lagen som heter så) utan ska också visa hänsyn.



Bild 7. Högerregeln

Kan du lita på att bilisten ser dig eller bryr sig om att det är högerregeln?

Vem är det som gör sig mest illa?

Se till att få ögonkontakt. Precis som i förra bilden har du som cyklist ingen "förkörsrätt". Tacka o le 😊.

Visa hänsyn mot varandra och var uppmärksamma så minskar olyckorna, eller blir lindrigare.



Bild 8. Här får man cykla

Gemensam gång- och cykelbana eller delad gång- och cykelbana

Så här ser skyltarna ut. På den gemensamma banan samsas man om samma utrymme.

Här får man gå, cykla och köra moped klass 2 (som max får gå i 25-30 km/tim). Man ska inte köra moped snabbare än vad man cyklar.

Här får man cykla



Gemensam gång-
och cykelbana



Delad gång-
och cykelbana

Bild 9. Gemensam gång- och cykelbana

På den gemensamma gång- och cykelbanan ska man cykla till höger. Det är rekommenderat att man går till vänster för att på så vis lättare få ögonkontakt med de man möter.

Den som cyklar måste ge gångtrafikanterna tillräckligt med plats.



Bild 10. Delad gång- och cykelbana

Är banan delad så följ skyltningen. Cykla till höger och gå till vänster om linjen. När du möter en annan cyklist håller ni båda till höger, men inom er bana.

Använd ringklockan och se upp i kurvor.

Kom ihåg; du har alltid väjningsplikt när du kör från cykelbanan in på en trafikerad väg.

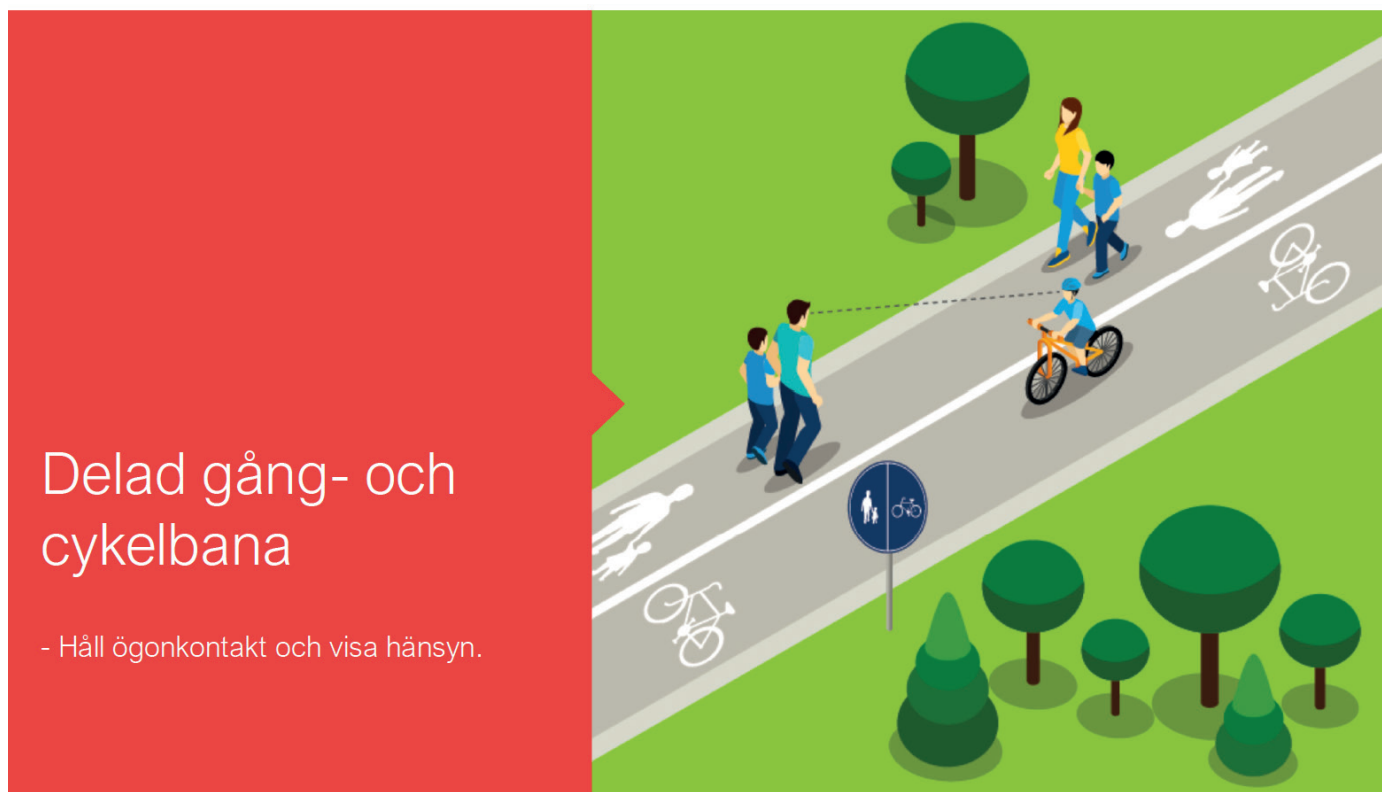


Bild 11. Hur tar man sig över vägen?

Så här ser skyltarna ut för övergångsställe och cykelöverfart. Reglerna är liknande, det är fordonen på vägen som ska väja för den som går respektive cyklar.

Hur tar man sig över vägen?



Övergångsställe



Cykelöverfart

Bild 12. Övergångsställe

Här bör man kliva av cykeln och leda den på övergångsstället.

Bilen ska stanna och släppa fram den som går, men måste inte stanna för den som cyklar – därför är det bäst att kliva av och leda cykeln. Även om bilisten ska lämna företräde för den som går, måste man alltid se sig för. Om du som cyklist kör på vägen ska du, precis som bilisten, lämna företräde för de som går på övergångsstället.

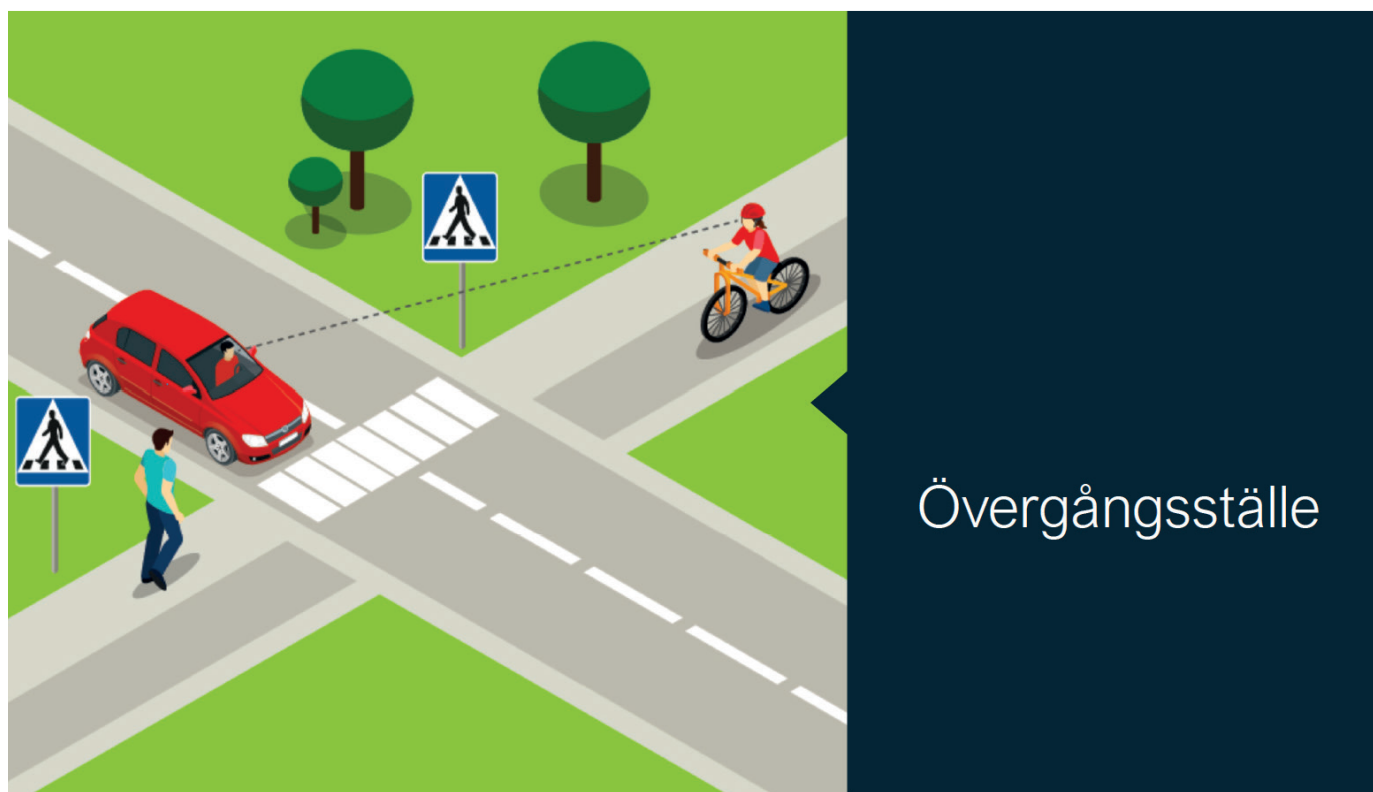


Bild 13. Cykelöverfart

Cykelöverfarten ska användas av cyklister eller förare av moped klass 2 för att korsa en väg eller en cykelbana.

Cykelöverfarten har vägmarkering och vägmärken för cykelöverfart samt en utformning som säkrar att fordon inte kör med högre hastighet än 30 kilometer i timmen. Det måste alltså finnas någon form av farthinder.

Cyklister och förare av moped klass 2 som åker ut på en cykelöverfart från en cykelbana ska ta hänsyn till avståndet till och hastigheten hos fordon som närmar sig överfarten.

Fordonsförare har väjningsplikt mot cyklande och förare av moped klass 2 som är ute på eller just ska färdas ut på cykelöverfarten. Man kan se cykelöverfarten som cyklistens övergångsställe, med liknande väjningsregler för bilisterna.

Man måste alltså se sig för, även om bilarna ska lämna företräde.

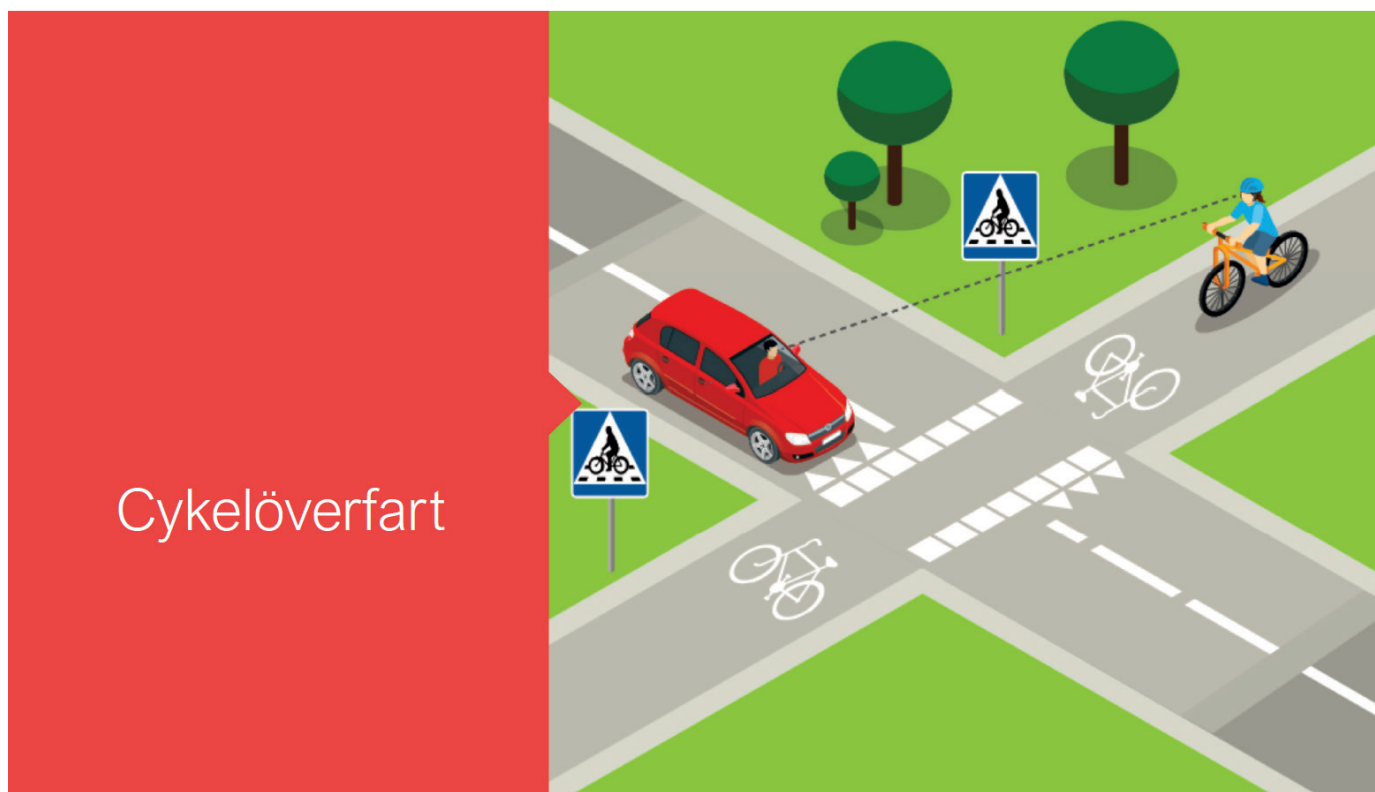


Bild 14. Här får man inte cykla

Alla skyltar som är runda, röda och gula betyder att något är förbjudet eller att man ska vara vaksam på något. Vad menas med vaksam?

Förbud mot trafik med fordon. Här får du gå med cykeln, men inte cykla. Gäller fram till nästa korsning.

Förbud mot infart med fordon. Här får man inte cykla, däremot leda den. Se upp för mötande. Vilken sida går man på?

Gångbana. Här leder man cykeln.

Här får man inte cykla



Förbud mot trafik med fordon



Förbud mot infart med fordon



Gångbana

Bild 15. Här får man cykla

Motorfordonstrafik förbjuden. Förbud mot trafik med annat motordrivet fordon än moped klass 2.

Här får du cykla, skylten kan t ex finnas i bostadsområde/skolgård eller liknande.

Här får man cykla



Motorfordonstrafik förbjuden

Bild 16. Regler för gånggata

Gånggata. Gå i din egen takt. Som gående har du företräde på gånggatan.

Cykla i gångfart. Som cyklist ska du lämna företräde åt gående.

Gånggata med fordonstrafik förbjuden. Gå i din egen takt. Som gående har du företräde på gånggatan.

Du ska leda din cykel klockan 10–18 på vardagar och klockan 10–15 på lördagar.

Varutransporter på vardagarna ska ske före klockan 10 eller efter klockan 18.

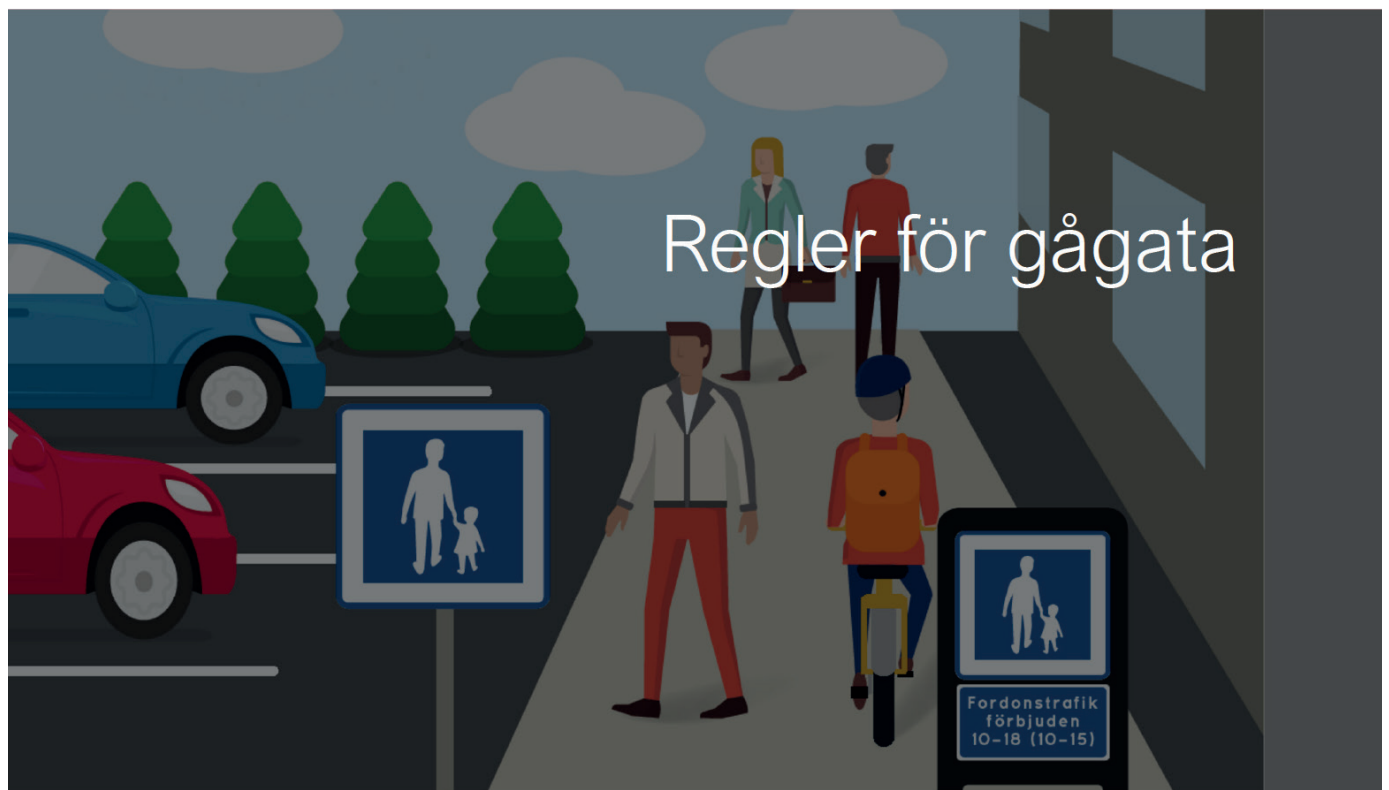


Bild 17. Vilka hastigheter klarar människan?

Hastigheterna på vägen är anpassade efter hur mycket våra kroppar tål. Är man utanför bilen och blir påkörd klarar man oftast att bli påkörd i 30 km/tim. Om man sitter i en krocksäker bil med bilbältet på sig klarar kroppen högre hastigheter.

För att skydda oskyddade trafikanter (de som går, cyklar, kör moped eller motorcykel) måste bilarnas hastigheter begränsas t ex inne i staden. Vid lägre hastighet kan fordonet stanna snabbare och om en olycka ändå sker blir den mindre allvarlig ju långsammare fordonet kört.

Tänk på hur skylten för vägens hastighetsbegränsning ser ut! Som en förbudsskylt (rund, röd och gul).

Vilken hastighet klarar människan av? 7 km/tim är det våld som kroppen klarar av utan att få allvarliga skador. Faller man stående på golvet, kommer man upp i cirka 7 km/tim. Är det någon som vågar prova? Kan man göra sig illa då? Redan i så låga farter är det alltså viktigt att ha bilbälte, så att kroppen inte slår i något!

Förklara bilderna.

Om man blir påkörd i 30 km/tim klarar man sig oftast. Det är samma våld eller energi som om man trillar ut genom fönstret från första våningen. Att bli påkörd eller krocka i 50 km/tim är samma krockvåld/energi som att trilla ut från tredje våningen osv.

Hur kan man då göra för att skydda sig med cykel, bil och moped? Håll hastigheterna!

En bil som kör 30 km/tim behöver 13 m för att stanna. Jämför med en buss som ofta är 13 m lång. Bilen som kör om en stillastående buss har alltså en chans att stanna om någon går ut framför bussen, men inte om bilen kör fortare.



Bild 18. Varför ska man ha hjälm?

Alla som cyklar kan råka ut för en olycka. Varje år skadas ca 2 000 cyklister allvarligt i trafiken och varje år omkommer cirka 20 cyklister. Därför är det viktigt att du aldrig cyklar utan hjälm. Det är dessutom lag för alla under 15 år.

Cyklister omkommer oftast i kollision med bilar, men skadas oftast allvarligt i singelolyckor, det vill säga då man själv cyklar omkull. Orsaken kan vara ishalka, löst grus, löv, ojämn väg eller något fel på cykeln.

Det är oftast huvudet som får den värsta smällen när någon kör omkull med cykel. Då kan hjärnan få skador som finns kvar hela livet. Därför behöver både barn och vuxna använda hjälm när de cyklar. För barn under 15 år är det lag på att använda hjälm. (En hoverboard räknas som en cykel, vilket innebär att för barn under 15 år är det krav på hjälm.)

Hur ska hjälmen sitta?

Långt ner i pannan och täcka bakhuvudet. Du ska få plats med två fingrar mellan haka och hakband och hjälmen får ej glida bak mot nacken. Om du behöver ha mössa under hjälmen, se till att den ändå sitter som den ska. Ibland går det att ändra storleken på hjälmen eller så kan du behöva en större storlek på vintern.

Vilka yrkesgrupper använder hjälm? Inom vilka sporter använder man hjälm? Varför då?

Brandmän, byggnadsarbetare.

Slalomåkare, ryttare, hockeyspelare.



Varför ska man ha hjälm?

Bild 19. Säker cykel

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

Gå igenom hur en säker cykel ska se ut, titta på bilden. (När ni går ut ska ni sedan titta på elevernas egna cyklar.)

Hur betydelsefullt är det med reflexer:

En bil som kör 50 km/tim, har endast 2 sekunder på sig att stanna om du inte har reflexer. Så fort går det! Har du reflexer syns du på mycket längre avstånd och bilen har 5 gånger mer tid att stanna.

Om man saknar reflex, lykta eller ringklocka kan man få 500 kr i böter från polisen.

Får man skjutsa? Ja, om cykeln är byggd för det, t ex en tandemcykel.

Om cykeln inte är byggd för passagerare men har lämpliga säten och ekerskydd, får cyklister över 15 år skjutsa en person under 10 år, är cyklisten över 18 år får den skjutsa två barn under 6 år.

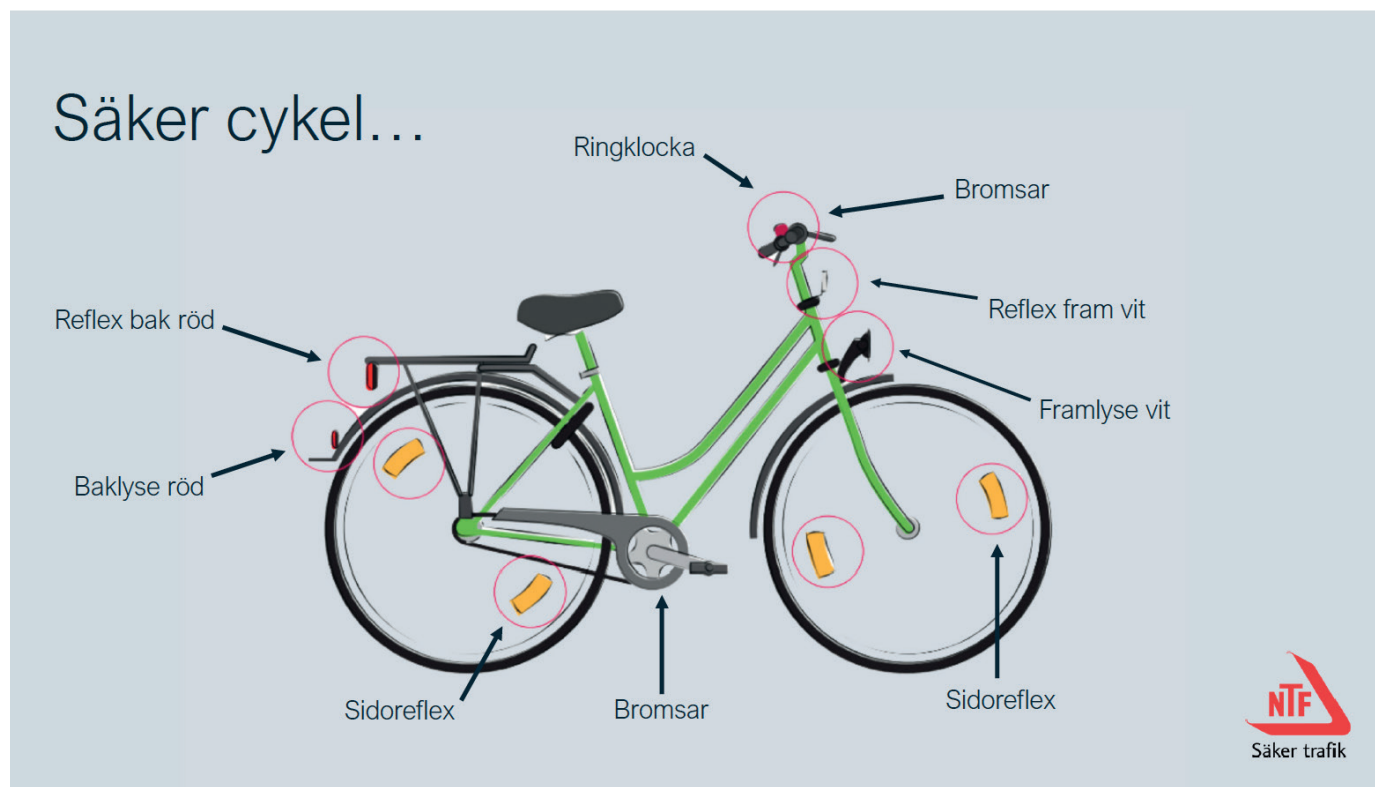


Bild 20. Visa att du finns

Vad händer här? Vad gäller här?

Eftersom du har en cykel som räknas som ett fordon så måste du lämna företräde till fotgängaren som går mot dig.

Vad är en fotgängare?

Vad menas med företräde?

Tänk på att den gående som du är på väg att köra om kanske inte ser dig och kan bli rädd och orsaka en olycka som skadar dig eller någon annan. Använd ringklocka när du passerar någon! Sakta in och cykla sakta tills fotgängaren passerats.

Diskussionsövning:

Oliver vaknar upp och har försovit sig. Han kommer försent till skolan.

Detta gör att han är stressad och på mycket dåligt humör. Oliver kommer cyklande på en gemensam gång- och cykel-

banan. Framför honom går en äldre tant som har ryggen mot honom så hon ser honom inte. Hon har även svårt att gå, hålla balansen och hon hör också mycket dåligt. Hon går som i sin egen lilla värld.

På andra sidan av gång- och cykelbanan får han möte av en pappa med sin pojke som går och pratar om vad de ska göra till kvällen. Möjligen ser de honom eller så är de också i sin lilla värld.

Oliver har hög hastighet och mellanrummet mellan tanten, pappan och pojken är inte så stort.

Vad måste Oliver tänka på här?

Hastigheten, göra sig hörd med ringklocka, kliva av eller styra cykeln.

Vilka risker finns om han skrämmer den äldre tanten?

Vad händer om tanten känner att "nu måste jag vila benen och vill sitta på parkbänken"?



Visa att du finns...

Bild 21. Skymd sikt

Vilken fara finns här för dig som är cyklist?

Vad mer kan skymma din sikt som du bör vara uppmärksam på?

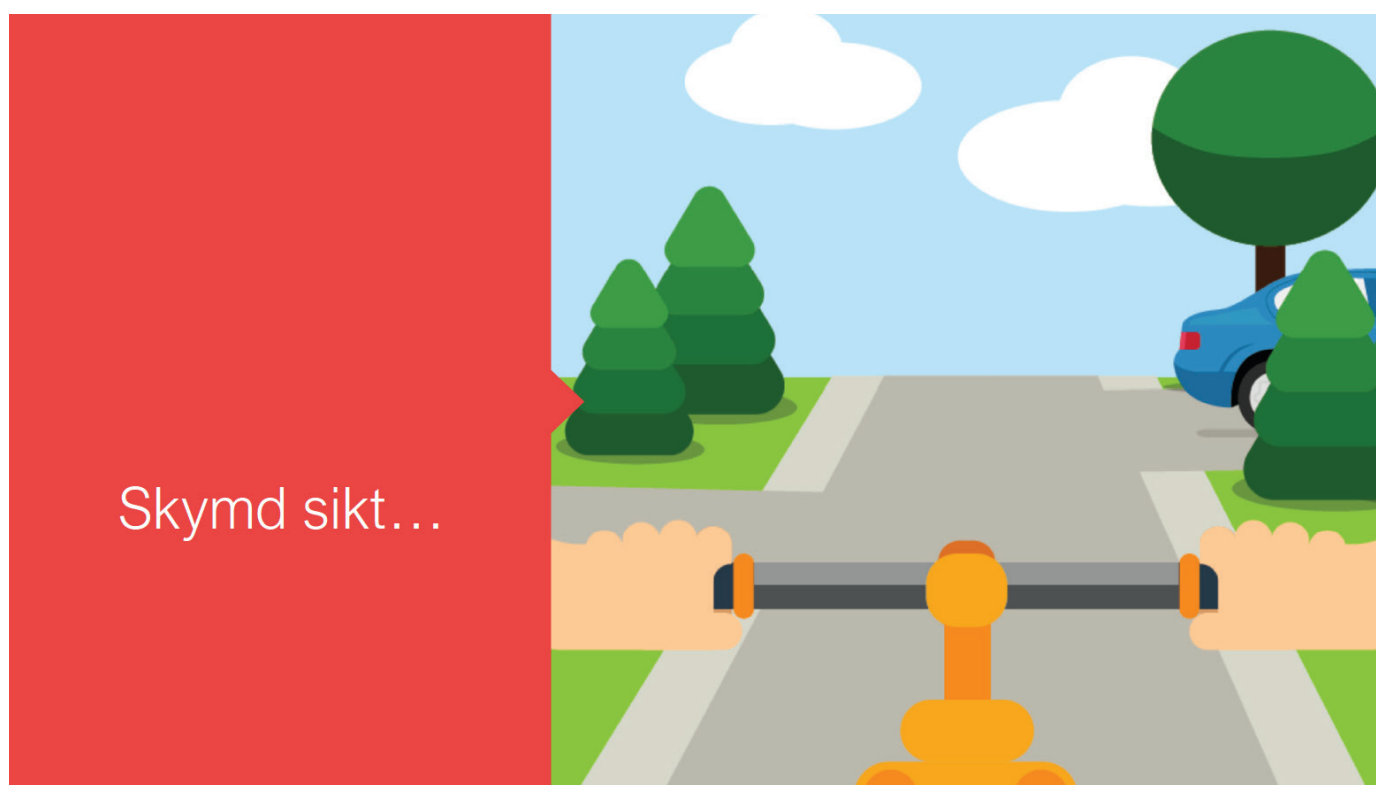


Bild 22. Hur beterar man sig i en korsning med ett stort fordon?

Det är rött ljus, det gäller även för dig.

Din placering bör hela tiden vara bakom lastbilen för risken är stor att den person som kör inte ser dig om du befinner dig jämsides.

Vilken är största risken?

Klämrisk om lastbilen svänger höger.

När lastbilen börjar köra kan det vara så att han "håller ut" och tar en vidare sväng, vilket kan innebära att det blir extra plats till höger om lastbilen. Här är det extra farligt att vara eftersom cyklisten inte syns.

Om det går: Försök att få kontakt med föraren så att han/hon vet att du finns där.

Hur får man lättast kontakt med en lastbilschaufför här?

Genom sidobackspeglarna. Du syns bäst om du då befinner dig bakom till höger om lastbilen.

Vem ska köra först?

Lastbilen.

Varför? Han sitter högt upp och ser bättre i korsningen.

Det finns korsningar med trafikljus som längst fram har en så kallad cykelbox, en ruta som är särskilt anpassad för cyklister. Där är det meningen att cyklisten ska vänta och då få köra först när det blir grönt. Dessa lösningar är vanligast i stora tätorter.



Hur beterar man sig i en korsning med ett stort fordon?

Bild 23. Var uppmärksam!

Diskussionsövning

"De har precis fått pengar av sin mormor, vad ska de göra tror ni? Du är cyklisten som kommer".

Hur gamla är barnen?

Verkar de se dig? Vad tror ni kan hända? Vad borde du göra?

(Sakta ner, håll båda händerna på styret.)

Hinner du stanna eller väja om det händer något?

Vad är problemet med bilden? Vad/vem saknas? (mormor eller annan vuxen)

Sammanfattning:

Kom ihåg ögonkontakt, ett leende föder fler och ha ett öra till trafiken i alla lägen 😊.

