

Manual för cykeldag, årskurs 4-6



Inledning

Det är bra att cykla för cykling ger kondition, balans och förfinad motorik. Det stärker skelettet och är ett snabbt, smidigt och billigt sätt att ta sig fram. Och det ger oss en frihetskänsla. Det är kort sagt nyttigt att cykla. Många barn cyklar varje dag. Men för att barn ska kunna cykla på ett säkert och utvecklande sätt, behövs bra trafikmiljöer, rätt utrustning och kunskaper om när man är mogen att själv bege sig ut i trafiken.

Barns biologiska förutsättningar gör att de inte är trafikmogna för att cykla i intensiva trafikmiljöer förrän vid 11-12 års ålder. De har t ex svårt att bedöma avstånd och hastigheter. Vidvinkelseendet är inte färdigutvecklat förrän vid cirka 12 års ålder, så mycket kan hända under tiden de bara vrider på huvudet. I säkra trafikmiljöer kan de cykla på egen hand i lägre ålder.

En cykeldag är en bra start eller avslut på ett längre temaarbete om trafik, trafik-säkerhet, hälsa och miljö. **Använd gärna någon av de lektionsförslag som finns kring cykling.** På en cykeldag får eleverna både teoretiska kunskaper och får praktiskt prova på att cykla.

Genomförande

Kopplat till ämne/kursplan

Samhällsorienterande ämnen – Samhällets behov av lagstiftning, några olika lagar och påföljder samt kriminalitet och dess konsekvenser för individen, familjen och samhället.

Idrott och hälsa – Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.

Fysik – Krafter och rörelser i vardagssituationer och hur de upplevs och kan beskrivas, till exempel vid cykling.

Genomförande i korthet

1. Teoretisk lektion – Genomförs i klassrum innan man går vidare till uteaktiviteterna med cykelbanor med mera. Använd gärna bildspel Cykeldag för mellanstadiet med talmanus.
2. Cykelhjälm – Hur sitter elevens hjälm på plats? Kan ingå i den teoretiska delen eller som egen station utomhus.
3. Säker cykel – Hur ser en säker cykel ut? Stationen genomförs utomhus. Eleverna besiktar sina egna

cyklar.

4. Teknikbanor – Nio teknikbanor, där man förslagsvis väljer fem banor.

Varje station beskrivs utförligare längre ner i texten.

Att tänka på innan cykeldagen

1. Information till eleverna angående dagen.
2. Har vi allt material som behövs? (materiallista se nedan)
3. Ta fram schema och total tidsåtgång (se förslag Schema cykeldag).
4. Hur säkerställer vi att alla ”vågar” prova det praktiska?
5. Finns det elever som inte kan cykla?
6. Var kan vi hålla till med teori och cykelbana?
7. Har alla elever en cykel och cykelhjälm?
8. Elever med funktionshinder, hur kan vi säkerställa deras deltagande?
9. Behövs information till föräldrarna? (se förslag Föräldrabrev)

Genomförande/Stationer

Materiallista

1. Koner eller annat att runda. Här kan man även använda hockey puckar eller så kan man såga ut träpuckar på träslöjden.
2. Krior.
3. Rep eller annan avgränsning.
4. Cyklar till eleverna. Om inte alla har cyklar kan man samsas två och två.
5. Checklista Säker cykel (finns för nedladdning).
6. "Tidtagarur".
Valfritt:
7. Minihjälm (Finns att beställa på:
<https://shop.sportatlas.se/cykelhjalmar/agghjalm>)
Om minihjälmen används behövs också:
8. Plastpåsar – två per per teoretiskt tillfälle.
9. Färska/okokta ägg – två per teoretiskt tillfälle.

Cyklar

Alla har kanske inte egen cykel. Det går att turas om och vara två personer på en cykel eller kanske personalen eller skolan ha några de kan låna ut. Sparkcyklar går också att använda om eleverna har sådana.

Cykelhjälm

Alla elever bör helst ha en egen cykelhjälm.

Information till föräldrar

Det kan vara bra att informera föräldrarna innan cykeldagen. Utgå gärna ifrån förslaget Föräldrabrev.

Cykeldag – schema & karta

För att kunna planera och genomföra en cykeldag så bra som möjligt, så är det bra att sätta samman ett schema och en karta över det område där man vill genomföra teknikbanan, särskilt om det är flera klasser som ska delta. Utgå gärna ifrån förslaget Schema cykeldag.

Station

1

Teoretisk lektion: Tidsåtgång: Beräkna cirka 40-50 minuters lektion.

Bildspelet "Cykeldag för årkurs 4-6" med tillhörande manus. Bildspelet innehåller information om lagar, regler och skyltar som är aktuella för cyklister.

Station

2

Cykelhjälm – Hur sitter elevens hjälm på plats.

Tidsåtgång: Beräkna cirka 15-20 min för en grupp på tio barn.

Gå igenom med eleverna hur en cykelhjälm ska vara rätt placerad på huvudet. Det gäller att den sitter stadigt på huvudet och inte kan glida undan ifall man cyklar omkull och slår huvudet i marken. Hjälpe eleverna att kolla deras hjälmar.

Cykelhjälmen ska sitta som på bilden nedan.



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.

Stationer

Det är viktigt att:

- Cykelhjälmen inte är för stor, den ska sitta stadigt på huvudet.
- Cykelhjälmen ska täcka hela pannan och täcka bakhuvudet.
- Hakbandet ska vara spänt, ca två fingrar mellan hakan och hakbandet.
- Spännena till justeringsremmarna ska sitta precis under örsnibben. (se bild på sidan 3)

Information om cykelhjälmen

Cykelhjälmen räddar många liv och för barn upp till 15 år är det lag på att använda cykelhjälm. Viktigt dock att även vuxna använder hjälm, oavsett lag eller inte.

Cykelhjälmen ska vara CE märkt.

För dig som väljer att prata cykelhjälm med hjälp av minihjälmen:

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 visning ett arbetsbord och två små plastpåsar (t ex två-liters) och två 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 det inte stjälpes ur innan det släpps. Stå upp och släpp ägg/minihjälm i bordet från halvmeters höjd.
3. Lägg sedan ägget i en plastpåse och kasta ut det 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.

Station

3

Säker cykel – Egen besiktning

Här passar det bra att visa en färdigutrustad, laglig cykel. Tanken är att eleven, efter lärarens genomgång av vad en säker cykel ska vara utrustad med, ska besikta sin egen cykel.

Låt eleven använda den checklista som finns för att se om sin cykel är säker och laglig. Checklistan får eleverna ta hem till sina föräldrar för eventuella åtgärder.

En laglig cykel ska vara 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.

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. Har cykeln bara ett bromssystem är fotbromsen att föredra.

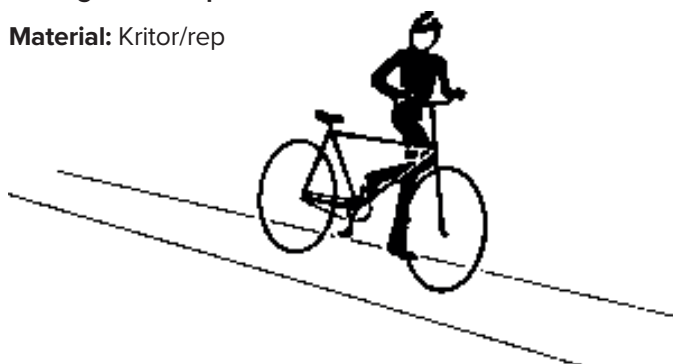
Kedjeskyddet är dels en säkerhetsdetalj så att inte kläder trasslar in sig i kedjan, dels är det till för att skydda kläder från den oljiga kedjan.

Stänkskärmar skyddar kläderna från blöta stänk från hjulen. Låset är såklart till för att förhindra stöld av cykeln.

Cykelövningar

Övning 3. Bromsprov – start

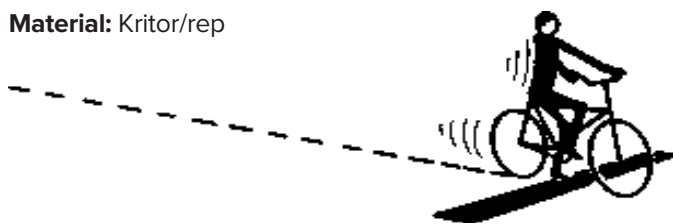
Material: Krita/rep



Markera en 5 m lång bana. Banan kan vara 40, 50 eller 60 cm bred beroende på önskad svårighetsgrad. Deltagaren ska bromsa in mellan strecken, stiga av och kliva på cykeln och sedan fortsätta cyklingen mellan sträcken utan att röra markeringen.

Övning 4. Bromsprov – stopp

Material: Krita/rep



Mät upp en 20 m lång bana. I slutet av banan görs en bred stopplinje på cirka 20 cm. Deltagaren ska cykla i banan med normal fart och bromsa in så att den breda stopplinjen hamnar mellan hjulen när man stannat. För att få godkänt får inte något hjul röra vid linjen. Deltagarna kan ges tre försök att klara övningen

Övning 5. Bromsprov – balans

Material: Krita/rep



Rita en cirkel med en diameter av 30 cm. Deltagaren ska cykla fram till cirkeln, ge stopptecken och därefter stanna så att framhjulet kommer mitt i cirkeln, balansera en viss tid och sedan fortsätta cyklingen utan att någon fot rört vid marken.

Övning 6. Balanscykling mellan puckar eller liknande

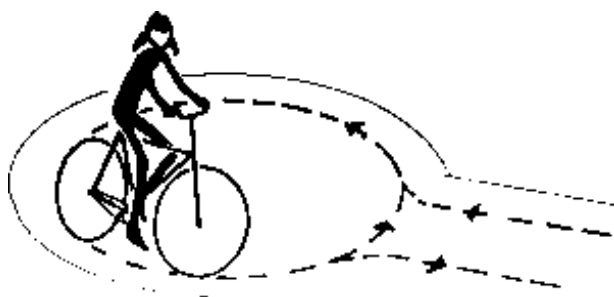
Material: Träpuckar eller koner



Markera en valfri lång bana med hjälp av träpuckar eller liknande. Bredden mellan "puckarna" kan varieras mellan 10 till 45 centimeter beroende på önskad svårighetsgrad. Deltagaren ska cykla genom banan utan att röra/välta någon av "puckarna", stanna eller sätta ner någon fot.

Övning 7. Cirkelcykling

Material: Krita/rep

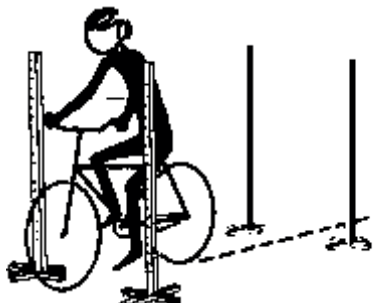


Markera en cirkel med en diameter av 3 m och en infartssträcka av 1 m. Deltagaren ska cykla in genom öppningen och svänga runt 1-3 ggr utan att beröra cirkellinjerna, stanna eller sätta ned någon fot och därefter cykla ut genom öppningen igen.

Cykelövningar

Övning 8. Cykling genom smala portar

Material: Koner



Markera en valfri lång bana. På banan markeras 2 portar. Här kan man använda koner. Avståndet mellan konerna ska vara 3 m och avståndet mellan portstolparna varieras mellan att vara 15-25 cm bredare än cykelstyret, beroende på svårighetsgrad. Deltagaren ska cykla genom portarna utan att röra någon port, stanna eller sätta ner någon fot.

Övning 9. Uppsikt bakåt under cykling

Material: Krita/rep



Markera en 15 m lång bana. Banan ska vara 50-70 cm bred beroende på svårighetsgrad. Deltagaren ska genom tydliga huvudvridningar ha uppsikt bakåt växelvis 3 gånger över vardera axeln, och får då under cyklingen 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?
- Intervjuundersökning bland elever, lärare eller andra vuxna: Hur tar du dig till skola/arbete? Varför har du valt detta transportmedel? Om du inte cyklar, vad hade kunnat få dig att ändra ditt transportmedel till cykel?
- Utgå ifrån bildspelet och låt eleverna göra ett kunskapsprov kring regler och skyltar.
- Låt eleverna göra en cykelhjälmsmätning utanför skolan. Hur många av barnen använder cykelhjälm? Hur många av de vuxna? Låt eleverna föreslå metoder för ökad cykelhjälm användning.
- Låt eleverna sammanfatta vad de har lärt sig under cykeldagen och/eller temaarbetet.