

LÄRARHANDLEDNING för projekt Cykelhjältarna

Den här lärarhandledningen bör du läsa igenom och kan utgå ifrån när du inleder Cykelhjältarna med en lättsam lektion om cykling. Här finner du kort men matnyttig information om cykling, hälsa, miljö och trafiksäkerhet. Dessutom får du förslag på frågor att ta upp med eleverna.

BAKGRUND – VARFÖR GÖR VI DETTA?

Att visa på cyklingens fördelar som transportmedel, speciellt för unga, är nyttigt på många nivåer. Liksom att lära ut cyklingens positiva effekter på hälsa och frånvaron av miljö- och klimatpåverkan.

Samtidig får allt fler barn skjuts i bil till och från skolan. Detta skapar inte bara trafikfara runt skolorna utan även ökade luftföroreningar samt fysisk inaktivitet som kan leda till det som ibland kallas välfärdssjukdomar, t.ex. fetma, diabetes, högt blodtryck och cirkulationsproblem.

Forskarna vet också att barn som har en fysisk aktiv transport till skolan presterar bättre i skolan. De är lugnare på lektionerna och mer aktiv på rasterna.

Detta har Svensk Cykling velat ta fasta på när vi utformat skolprojektet Cykelhjältarna. Svenska barn och ungdomar behöver röra på sig, som motkraft till allt stillasittande i skolan och hemmet. Dessutom är det viktigt och nyttigt att i unga år få en naturlig fostran som trafikanter.

Vi tror på en lustfyllt lärande, med lika delar teori och praktik. Att utmanas och väcka ett intresse tror vi är viktigt. Därför ska övningar i trafikvett varvas med uppvisningar av lokala cykelklubbar och möjlighet att cykla själva.

MÅL

Att intressera barn i fjärdeklasser för miljö, trafiksäkerhet, trafik kunskap, friskvård och cykling med hjälp av praktiska och teoriska övningar under en halv dag i skolan.

HUR GÅR DET TILL

Svensk Cykling kommer att bistå grundskolor med koncept, upplägg, underlag, material och priser så att skolan enkelt kan anordna en cykeldag för skolans 4:e-klasser. Dagen består av teoretisk undervisning i trafikregler, information om cykling och nyttan av aktiva transporter, praktiska övningar och cykeluppvisning.

Under Svensk Cyklings pilotperiod för Cykelhjältarna under 2010 fick vi bekräftat vad vi trodde oss vet, nämligen att en polis i uniform gör underverk för uppmärksamheten och intresset för regler om trafik och om cykeln. Vi rekommenderar starkt att ni tar kontakt med den lokala polisen (så långt ner i organisationen som möjligt). Vi föreslår också att ni tar kontakt med den lokala cykelklubben för en uppvisning. Vår erfarenhet är att de mer än gärna kommer och visar upp hur kul man kan ha på en cykel. Hör av er till Svensk Cykling om ni har problem att hitta någon att kontakta.

INNEHÅLL

Om hälsa

Vardaglig motion är något alla behöver – barn som vuxna. Idag finns det alltför många överviktiga barn i Sverige. Att få in träning på ett naturligt sätt i sin vardag är det absolut bästa – och enklaste – sättet att få bukt med ohälsan bland barnen. Det schysta med cykling är att de får hälsan på köpet, när de cyklar till och från skolan. Samtidigt byggs immunförsvaret upp och koncentrationsförmågan ökar i skolan hos de barn som får den här typen av regelbunden motion.

Även om dina elever är i god form är det bra att i ung ålder få in dem i ett naturligt hälsotänk. De senaste forskarrönen visar på vikten av vardagsmotion, alltså utöver "träningsspass". När man jämför vardagscykling med organiserad idrott står sig cykling också mycket bra. Ett barn som har fyra kilometer till skolan får bättre kondition uppe på cykeln än om hon/han spelar fotboll två gånger i veckan. Börjar eleverna cykla till och från skolan har de arbetat in ett beteende som gör att de i vuxen ålder har lättare för att fortsätta ta cykeln till och från platser. Hälsomässigt är detta suveränt – barnens regelbundna motionsträning följer med in i vuxenlivet.

Fysisk inaktivitet kan leda till en rad besvär. Till exempel: fetma, diabetes, ryggbesvär, högt blodtryck och depression. För att inte tala om koncentrationssvårigheter. Danska studier visar att elever som cyklar till skolan får bättre betyg.

Hur lång tid per dag måste eleverna cykla för att det ska ge effekt på hälsan? Inte länge alls, faktiskt. Det räcker med relativt få minuters cykelväg. Bara motionen sker regelbundet och att eleverna är aktiva med lek och spel vid minst ett par tillfällen under resten av dagen.

Exakt vad är det då som händer i kroppen när man får motion genom att cykla?

- **Hjärtat** – det är bevisat att hjärtat mår bra av regelbunden motion. När eleverna cyklar pumpar hjärtat syrerikt blod till musklerna. Med andra ord: hjärtat stärks. Risken för framtida hjärtinfarkt halveras om man cyklar regelbundet.
- **Lungorna** – ju mer lungorna får jobba desto större och starkare blir de. När eleverna cyklar är det just detta som sker. Lungorna tar in mer luft vilket innebär att mer syre transporteras ut i blodet i kroppen. Och det är positivt för hälsan.
- **Knä och leder** – jämfört med många andra motionstyper är cykling snällt mot elevernas knän och leder. Minimal belastning sker på dessa när de cyklar. Bara simning är snällare.

Förslag på ämnen att prata om med barnen:

- Varför är det viktigt att vi rör på oss?
- Vad händer om vi helt slutar att röra på oss?

Om miljö

Att cykla är det miljövänligaste sättet att snabbt och smidigt ta sig från punkt a till punkt b. Cykeln drar ingen energi och avger inga utsläpp. Man kan inte vara mer snäll mot miljön (förutom att promenera då).

Vid korta resor är det extra viktigt att välja cykeln. Varje cyklad kilometer i stället för bil sparar på miljön – 214 gram koldioxid för att vara exakt. Bilens utsläpp de första kilometerna är 50 till 60 gånger högre per kilometer jämfört med cykeln. Med andra ord gör det stor skillnad om barnen själva tar sig till skolan i stället för att så skjuts av sina föräldrar.

Räkneexempel – låt barnen räkna hur mycket de sparar genom att cykla till och från skolan i stället för att få skjuts av föräldrarna. En bil i stadstrafik drar cirka 1 liter per 10 km. 1 liter bensin leder då till 2,14 kg koldioxid. Har en elev 2,5 km till skolan sparar denne alltså totalt drygt 1 kg koldioxid genom att cykla till och från skolan en dag (5 km totalt). Hur mycket är då detta? Varje svensk (vuxen) släpper i genomsnitt årligen ut sex ton koldioxid. Det är ungefär som 6 000 mjölkpaket.

Om trafikregler, säkerhet och trafikvett

Barn klarar inte av trafiksituationer lika bra som vuxna. De är kortare, har sämre synfält och sämre utvecklad hörsel. De är mer impulsiva. Och de saknar erfarenhet och har därför också svårt att bedöma avstånd och hastigheter. Små barn har bevisat svårt att förstå trafikens regler, som är skapade för vuxna och med bilen som norm. Det kräver simultankapacitet och förmåga att ha koll både på detaljer och på helheten. Under 10 år kan det för många barn vara svårt. Att vi föreslår Cykelhjältarna för 4:e klassare beror på detta.

Det är också mycket viktigt att trafikmiljön runt skolan är anpassad efter barn. Vi uppmanar därför skolor att påverka kommunen - helst ingen biltrafik eller i vart fall låga hastigheter, avlämningsplatser etc. Skolan kan också arbeta med olika påverkanskampanjer och vandrande skolbussar. Svensk Cykling och NcFF (Nationellt Centrum för främjande av god hälsa för barn och ungdom) samarbetar kring den nationella utmaningen Gå och Cykla till Skolan (www.oru.se/ncff).

Viktiga regler att komma ihåg:

- Väjningsplikt – kommer du in på en väg från en cykelbana måste du stanna och vänta tills det är fritt fram.
- Övergångsställen – zebalagen gäller inte cyklister! Övergångsställen är främst till för gående. Om du går av cykeln och leder den över ett övergångsställe räknas du som gående. Dessutom ser du bilarna bättre. Och när du cyklar på gatan ska du stanna med cykeln och låta de som går på övergångsstället företräde.

- Mörker – är det mörkt ute måste du ha en framlampa som lyser ett fast vitt eller gult ljus. Baklampan ska lysa rött, den får blinka. Reflexen fram ska vara vit och reflexen bak ska vara röd. Sidoreflexerna ska vara orangea eller vita. (Visa bild!)
- Cykelhjämlagen – alla barn och ungdomar under 15 år ska använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade på cykel.
- Gångbanor – du får inte cykla på gångbanor (så länge vägmärket inte visar att det är en delad gång- och cykelbana)

Hur cyklar man då säkert? Här kommer ett par tips:

- I trafiken är cyklar ett fordon. Samma regler gäller cyklister som bilar
- Cyklister på väg ska lämna företräde till de som ska gå över ett övergångsställe
- Gör dig synlig – så att alla andra trafikanter ser dig
- Använd reflexer!
- Tänk på farten – cykla inte snabbare än du klarar av och ligg aldrig för nära en annan cyklist eller bil
- Se upp för bildörrar – man vet aldrig när en bildörr plötsligt öppnas, håll avstånd från dörrarna
- Ge tecken – använd armarna och gör tecken i god tid när du svänger
- Högertrafik – gäller alla cyklister

Det är också viktigt att berätta för eleverna vad som ska finnas på en säker cykel. Detta är:

- Ringklocka
- Sidoreflexer
- Fotbroms
- Lykta fram och bak vid mörker
- Handbroms
- Reflex fram
- Reflex bak

Förslag på ämnen att prata om med barnen:

- Vilka regler är viktiga att lära sig?
- Vilka trafikmärken kan jag stöta på och vad innebär dem? Utgå gärna från våra bifogade trafikmärken och lek quiz med barnen. Vilka märken kan de?
- Kolla om eleverna har koll på vad en säker cykel har för utrustning
- "Får jag cykla här?" "Vad måste jag tänka på här?" (låt barnen svara utifrån bilder/situationer)

- Hur stor nytta gör reflexer? (Utgå från bild)

Om cyklar och cykling

Cykelns historia

Den moderna utvecklingen av cykeln börja på 1800-talet. Det kan vara kul för barnen att kort höra om hur cykeln har utvecklats. Visa gärna bilder (som vi försett dig med) när du går igenom historien.

Cykelns historia i punktform:

- I början av 1800-talet kom den första cykeln med två hjul och ett styre. En tysk baron som uppfann cykeln som var helt gjord i trä och saknade trampor. Man var tvungen att sparka sig fram med fötterna.
- 50 år senare kom en fransman på den smarta idén att sätta pedaler på cykeln. För att man skulle kunna cykla snabbare ökade man också storleken på framhjulet. På det här sättet skapades en cykeltyp som kallas höghjuling.
- Eftersom sadeln satt högt upp var det bara vuxna män med långa ben som kunde använda höghjulingar. Det var lätt hänt att man ramlade och slog sig.
- Vid slutet av 1800-talet uppfann man en cykel med nästan lika stora framhjul som bakhjul. Cykeln blev säkrare och alla som ville kunde nu cykla.
- Idag har cykeln sett mer eller mindre likadan ut i mer än 100 år.

Cykelmodeller

Det finns många cykelmodeller att välja mellan idag. Visa bilder på några av modellerna – och prata kort om dem. Kom ihåg: det finns inget rätt eller fel när man väljer cykelmodell. Det handlar mer om vad man gillar och hur och var man cyklar.

- Hybrid/citybike – en blandning av mountainbike och racer. Har många växlar som mountainbiken men är bekvämare att cykla på.
- Racer – fokuset ligger på fart och lätt och lite luftmotstånd. Inga onödiga prylar. Kräver bra asfalt.
- Mountainbike – en rolig cykel som man kan cykla i skogen med. Kraftiga däck, många växlar och bra stötdämpning.
- Bmx – låga och lätta cyklar som är smidiga att trixa med. På vissa kan man snurra styret ett helt varv. Passar för bmx-banor och ramper.
- Dirt – en speciell form av mountainbike. Brett styre, mycket låg sadel och kraftiga bromsar och dämpning. Bra cyklar för att hoppa över hinder och trixa.

Kolla med barnen vilka cykelmodeller de använder och varför.