

Sykling er brø for alle!

- sykling er bevegelse og aktivitet
- sykling skjer utendørs og gir opplevelser
 - sykling er miljøvennlig
 - sykling gir mestringsfølelse

HVIS FÆRRE KJØRER
BARNA TIL SKOLEN, BLIR DET
TRYGGERE FOR DEM SOM
GÅR OG SYKLER!

Sykling er sosialt!

- sykling skaper fellesskap
- sykling gir større radius og kjennskap til nærmiljøet og skoleveien
- sykling gjør barn mer selvstendige
 - sykling er gøy



Vi oppfordrer alle til å ta opp temaet **Sykle til skolen** i skolens rådsorganer og håper dere finner hjelp og støtte i denne informasjonen.



HelseDirektoratet



VISSTE DU AT
MANGE BARN HAR
LYST TIL Å SYKLE,
MEN BLIR KJØRT
LIKEVEL?

SYKLE TIL SKOLEN

Et informasjonshefte til skoleledelsen og deg som har barn i skolen.



Det finnes ingen absolutt aldersgrense for når barn kan sykle til skolen. Trafikkforholdene varierer, og barns modning og ferdigheter er forskjellige. Det ligger store helsegevinster i å sykle eller gå til skolen, både for samfunnet og den enkelte. Skolen bør legge til rette for godt foreldresamarbeid rundt sykling til skolen.

✔ Kartlegg nærmiljøet

Den korteste veien er ikke alltid den tryggeste. En omvei på mindre trafikkert vei, sykkelvei, sti eller turvei kan kanskje være en alternativ rute. Mange elever har enkle og oversiktlige skoleveier, mens andre har mer krevende trafikkforhold.

✔ Vurder trafikkforholdene på skoleveien og skolen

Sikkerhet på skoleveien må være en forutsetning enten barn sykler alene eller sammen med andre. Skolegården og skolens atkomst bør være bilfri.

✔ Lag felles regler for sykling til skolen

Bruk erfaringer fra kartlegging av skoleveien og involver foreldrene når reglene lages.

DEN VIKTIGSTE SYKKELOPP- LÆRINGEN SKJER NÅR VI SYKLER SAMMEN MED BARNA I TRAFIKKEN

✔ Hva kan skolen gjøre?

- gi god sykkelopplæring
- oppmuntre til at foreldre sykler til skolen med barna sine
- lage klare rutiner for sikkerhet og hjelmbruk
- sørge for god sykkelparkering og sikkerhet ved skolen
- informere om kommunens forsikringsansvar
- gi beskjed til kommunen om nødvendige utbedringer
- involvere foreldrene

✔ Hva kan foreldrene gjøre?

- være rollemodeller
- vurdere eget barns skolevei
- sykle sammen med barna til skolen
- organisere sykkelgrupper
- følge felles regler
- sørge for at barnas sykler har riktig utstyr
- sjekke og vedlikeholde sykkelen regelmessig

Før elevene får sykle til skolen må de mestre sykkelen godt. De må ha god balanse, kunne snu hodet og stanse, gi tegn og kjenne grunnleggende trafikkregler.

Å SYKLE ER EN GOD VANE!

Utvikling av ferdigheter på sykkel

✔ Lek og bevegelse

Den første sykkelopplæringen er lek og foregår på bilfrie områder. Det første barn må lære er å holde balansen, svinge, bremse, stanse og gå av sykkelen. Øvelse gjør mester – bruk mye tid på denne fasen.

✔ Gjøre flere ting samtidig

Etter hvert kan barn trene på å holde balansen med en hånd på styret, se seg bakover og til sidene og følge instruksjoner om hvor de skal svinge og stoppe. Lag gjerne enkle oppgaver for å skape variasjon og sykkelglede samtidig som ferdigheter oppøves. I denne fasen er det viktig å finne trygge steder å øve.

✔ Den første syklingen i enkel trafikk

Når barna behersker selve syklingen, kan barn og voksne sykle på stier, gang- og sykkelveier og fortau. Finn hyggelige turer, og snakk om trafikken underveis. Vær konsekvent og knytt regler til konkrete kjennemerker.

✔ Lurt å sykle mye sammen

Barn lærer best å sykle i trafikken når voksne sykler sammen med dem. Da får barna erfaringer og lærer hva som er trygt. Ta utgangspunkt i eget nærmiljø og knytt sykkelopplæringen til aktuelle utfordringer på skoleveien. Gradvis mestrer barna å sykle alene i trafikken.

HAR DU FØRST LÆRT Å SYKLE, GLEMME DU DET ALDRI!