

Cykelkurs

– övning och teori



Trollhättans Stad

Gårdhemsvägen 9 • 461 83 Trollhättan • Telefon: 0520-49 50 00 • www.trollhattan.se

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	3
Teoridel: Skyltar & regler	4-5
Teoridel: Vad säger lagen om	6
Teoridel: Checklista för cykel	7
Material till hinderbanan	8
Övningsdel: Hinderbana, hur går det till?	9
Testdel: Kunskapstest	10-11
Facit.....	12
Bilaga 1: Trafikskyltar till hinderbanan	13-20
Bilaga 2: Memory.....	21-22
Bilaga 3: Diplom	23

Det står var och en fritt att använda kursmaterialet i icke-kommersiell verksamhet, så länge avsändaren Trollhättans Stad kvarstår.

INLEDNING

Stadsbyggnadsförvaltningen i Trollhättan sökte och erhöll inför sommaren 2016 statliga medel, fördelade av kommunstyrelsens förvaltning, för att driva projektet Cykelsommar under sommarlovet. Verksamheten riktades till barn 6-12 år och alla familjer i kommunen med barn i dessa åldrar fick information om denna via brev.

Projektet bestod huvudsakligen av att barnen fick öva på en rolig och utmanande hinderbana i 13 olika delar av Trollhättan vid lika många tillfällen. Grundläggande förståelse för trafikvett- och regler var också ett givet inslag vid övningarna. Vid varje övningstillfälle bjöds barnen in till något av de tre uppkörningstillfällen som projektet arrangerade på Drottningtorget. Majoriteten av barnen som deltog på uppkörningarna hade varit med på ett eller flera av övningstillfällena, vi bytte därför plats på hindren för att göra banan spännande att cykla på igen. Barnen som deltog fick även skriva ett teoriprov och kan nu stoltsera med var sitt alldeles eget Cykelkörkort. Det laminerade körkortet som var utformat likt ett riktigt körkort med barnets namn och bild blev en bra avslutning på en lyckad sommarverksamhet. Fördelningen mellan deltagande flickor och pojkar var helt jämn och vi arbetade medvetet för att barn och föräldrar från olika stadsdelar skulle mötas under uppkörningstillfällena.

Manualen innehåller information om kursens olika moment samt regler och lagar som gäller för cyklister. Den kan användas av dig som vill utbilda exempelvis elever, medlemmar, vuxna, barn eller kompisar till att bli säkrare cyklister. Du kan utgå från kursens grunder och göra egna justeringar i momenten så de passar er målgrupp.

I teoridelen lär man sig genom text och bilder om de trafikregler som gäller för cyklister, regler för vad som ska finnas på cykeln samt viktiga saker att tänka på för alla som rör sig i trafiken.

Övningsdelen består av att cykla på hinderbanan. Ni tränar balans, bromsteknik, att förstå trafikskyltar, att göra skarpa svängar med mera.

Testdelen ger er chansen att se hur mycket ni lärt er. Sju frågor med tre svarsalternativ vardera.

Utvärdering

Om man vill kan man ha en utvärdering efter avslutad kurs.

Man kan till exempel prata om:

- Hur var svårighetsgraden? Var kursen för lätt eller för svår?
- Vad kan vi göra annorlunda till nästa eventuella kurs?
- Vad har ni lärt er?
- Vad är det som är bra med att cykla?

I slutet av manualen hittar ni några bilagor som kan användas till kursen: Trafikskyltar att klippa ut och använda på hinderbanan, både de vi använt oss av och några extra till utveckling av en egen bana. Ett Trafik-memory samt ett diplom finns också bifogat!

Lycka till!

Jörgen Einarsson & Tyra Kivi Sundqvist

Stadsbyggnadsförvaltningen, Trollhättans Stad

stadsbyggnad@trollhattan.se

TEORIDEL

Skyltar & Regler

Påbjuden gångbana. På en gångbana får man gå men inte cykla eller åka moped. En trottoar är också en gångbana.



Gågata. Vägmarkert för gågata liknar gångbanans men har fyrkantig skylt istället för rund. På en gågata får man cykla och åka moped klass II men inte snabbare än gångfart. Cyklisterna och mopedisterna måste också lämna gångtrafikanterna företräde och får bara parkera i cykelställ eller där det är skylttat att man får parkera sin cykel eller moped.



Gångfartsområde. Ett gångfartsområde är ett avsnitt av gatan där man bara får köra i gångfart. Bilister, mopedister och cyklister skall lämna gångtrafikanterna företräde. Skall du parkera din cykel eller moped så måste du göra det i ett cykelställ eller där det är skylttat att man får parkera cykel och moped.



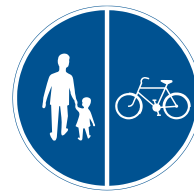
Påbjuden gång- och cykelbana. Här får man gå, cykla och åka moped klass II. Ibland kan det finnas en extra skylt under detta vägmärke som anger att man inte får köra moped här. Gång- och cykelvägen är kombinerad, vilket betyder att gående, cyklister och mopedister får samsas om utrymmet. Om du cyklar eller åker moped ska du köra till höger. Om du går är det bra om du går på vänstra sidan. Finns det cykelbana intill bilvägen ska du cykla på cykelbanan och inte på bilvägen.



Påbjuden cykelbana. Här ska man cykla och åka moped klass II. Ibland kan det finnas en extra skylt under detta vägmärke som anger att man inte får köra moped här. Du får gå här om det inte finns något bättre alternativ. Finns det cykelbana intill bilvägen ska du cykla på cykelbanan och inte på bilvägen.



Påbjudna gång- och cykelbanor. Här är gång- och cykeltrafiken uppdelad i olika delar av vägen. Denna skylt visar att man går på vänstra sidan och cyklar på högra, men det kan vara tvärtom. Du får inte cykla på gångbanan och du får bara gå på cykelbanan om du måste. Moped klass II ska köra på cykelbanan om det inte finns en extra skylt under detta vägmärke som anger att man inte får köra moped här. Finns det cykelbana bredvid en bilväg ska du cykla på cykelbanan och inte på bilvägen.



Övergångsställe. När du går på ett övergångsställe ska bilförare och cyklister på vägen stanna och låta dig gå över vägen. Tänk på att bilisterna kanske inte ser dig så var försiktig. Bilisterna måste inte stanna för cyklister som korsar vägen vid ett övergångsställe. Om du cyklar över vägen här måste du därför vänta tills bilarna passerat.



Väjningsplikt. Det betyder att du måste se till att du inte hindrar trafiken på den väg du tänker köra in på. Kommer det trafik på vägen måste du därför stanna och låta den passera först.



Stopplikt. Det betyder att du måste stanna först och se dig för. Du får bara fortsätta om du inte hindrar trafiken på den väg du tänker köra in på. Ibland finns stoppskylten på flera vägar som möts i en korsning. Då är det den som stannade först som får köra först, men var försiktig och samspela med de andra trafikanterna.



Förbud mot trafik med fordon. Du får gå förbi denna skylt men inte cykla eller åka moped. Förbudet gäller i båda riktningarna på vägen. Man får dock leda cykeln här.



Förbud mot infart med fordon. Det betyder att vägen är enkelriktad. Du får inte cykla eller åka moped förbi skylten. Man får dock leda cykeln. Ibland finns det en extra skylt under vägmärket som anger att förbudet inte gäller cykel. Titta då efter målade symboler på asfalten som visar hur du ska cykla.



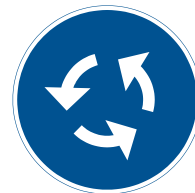
Förbud mot trafik med annat motordrivet fordon än moped klass II. Det betyder att du får gå, cykla eller åka moped klass II förbi denna skylt. Ibland finns det en extra skylt under detta vägmärke som anger att förbudet även gäller moped klass II.



Påbjuden körriktning. Märket anger att fordon endast får föras i pilens riktning.



Cirkulationsplats. Finns på bilvägar, berättar var det finns en cirkulationsplats (rondell).



Mer information om vägmärken finns på www.transportstyrelsen.se/vagmarken

TEORIDEL

Vad säger lagen om...

Belysning & reflexer

När man cyklar i mörker måste cykeln ha:

- En lykta som avger vitt eller gult ljus samt en reflex som återkastar vitt sken framåt.
- En lykta som visar rött ljus samt en reflex som återkastar rött sken bakåt. Både fram och bak är lykta och reflex ofta kombinerat.
- Reflexer åt sidan som återkastar orangegult sken.



Ringklocka

Ringklocka är obligatorisk och måste finnas på alla cyklar.



Bromsar

På en cykel ska det finnas färdbröms som ska kunna minska farten och få cykeln att stanna säkert och snabbt. Det finns både handbromsar och fotbroms.



Hjälm

Barn och ungdomar under 15 år måste använda hjälm när de färdas på cykel.



Var får man och var får man inte cykla?

Om det finns en cykelbana ska man cykla där.

Om cykelbana saknas ska man cykla på den högra vägrenen om den är tillräckligt bred, annars så långt till höger som möjligt.



Upp till 8 år får man cykla på gångbana och trottoar. Därefter är det förbjudet.

På övergångsställe ska cykeln ledas. Cyklar du över ett övergångsställe har du väjningsplikt mot all annan trafik.



Cykelpassage/cykelöverfart

När du ska passera över en cykelpassage ska du lämna företräde, fordonen på bilvägen behöver inte stanna för dig. Cykelpassagen är utmärkt endast med markeringar i marken.

När du passerar över en cykelöverfart är det fordonen på bilvägen som har väjningsplikt.

Cykelöverfarten är utmärkt både med markeringar i marken och skyltar.

Hastighetsbegränsningar

Hastighetsgränserna gäller för alla slags fordon, alltså även för cykel.



Signalera vid sväng

När man svänger på en cykel skall man visa detta för andra trafikanter, detta gör man genom att sträcka ut armen åt det hållet man ska.

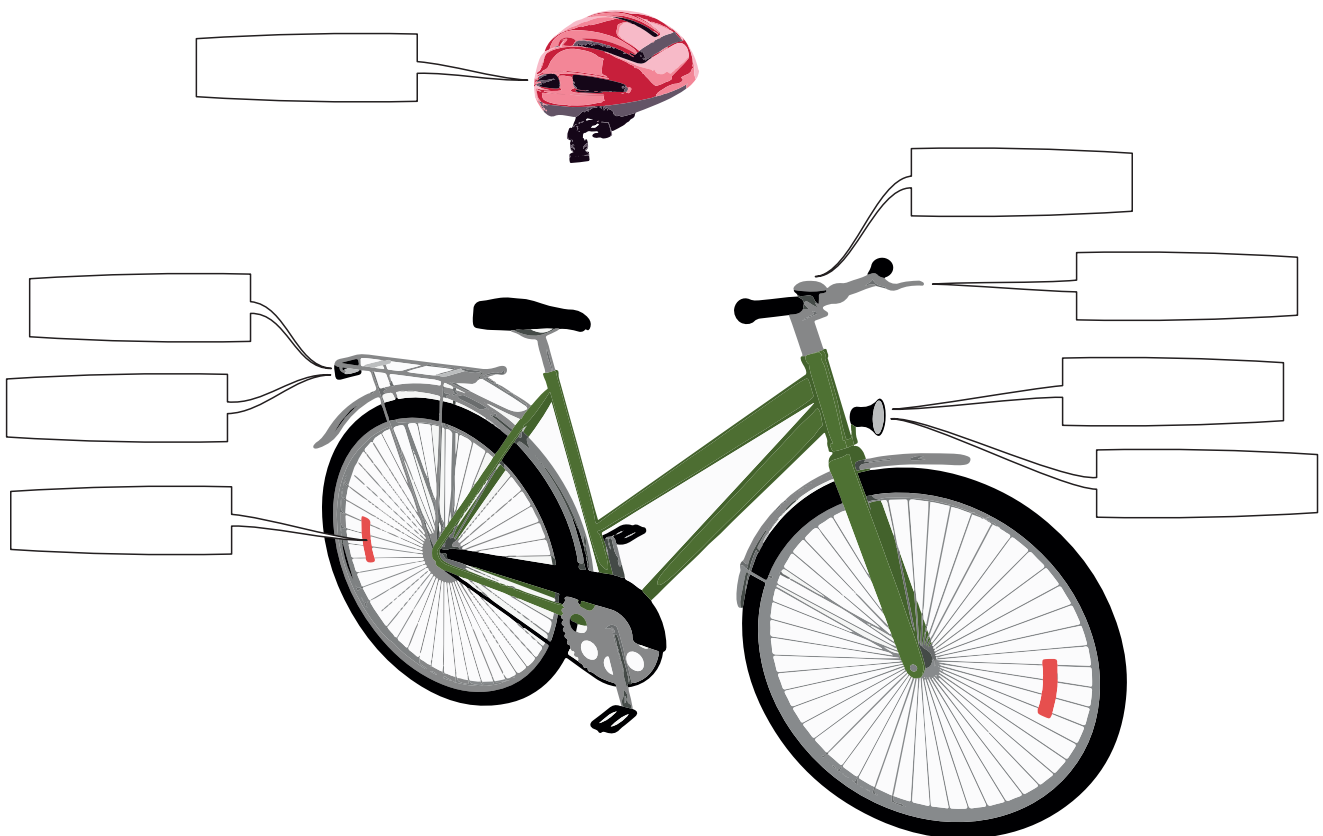
Skjutsa

På cykeln får det inte färdas fler personer än vad cykeln är byggd för. Men om cykeln har lämpliga säten och effektiva ekerskydd får man:

- när man är 15 år skjutsa ett barn under 10 år.
- när man är 18 år skjutsa två barn under 6 år.

CHECKLISTA FÖR CYKEL

Vad heter utrustningen? Skriv rätt ord i rätt pratbubbla.



Den här utrustningen måste enligt lag finnas på alla cyklar. Vissa av tillbehören måste du ha om du cyklar när det är mörkt ute. Har du alla åtta på din cykel?

När du fyllt alla rutor, kontrollera din egen cykel och se till att du är förberedd för nästa steg!

MATERIAL TILL HINDERBANAN

Detta behövs till hinderbanan:

- Cyklar i passande storlekar (flera kan dela på samma cykel då man cyklar en och en i taget).
- Hjälmm (obligatorisk för dem under 15 år)

Det här använde vi till vår hinderbana:

- Små koner ungefär 10 stycken. Kostnad ca 500 kr.
- Små runda koner ca 20 stycken. Kostnad ca 200 kr.
- Rep ungefär 40 meter. Kostnad ca 80 kr.
- Inplastade skyltar
- Stora koner 5 stycken (vi hade egna)
- Stopplinjer och linjer till övergångsstället
- Snedbräda
- Vippbräda



Skyltar, stopplinje, övergångsställe:

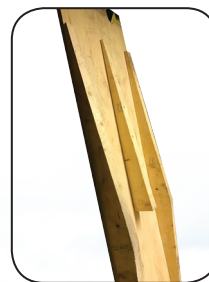
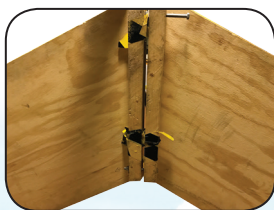
Vi skrev ut trafikskyltarna i färg på A3 papper och plastade in dem. Därefter gjorde vi två hål i underkant av skylten och trädde igenom ett buntband som vi fäste i de befintliga hålen i ovkant av de stora konerna.

Inplastade vita A4 som t.ex. tejpas ihop i lämpliga längder.

Brädor:

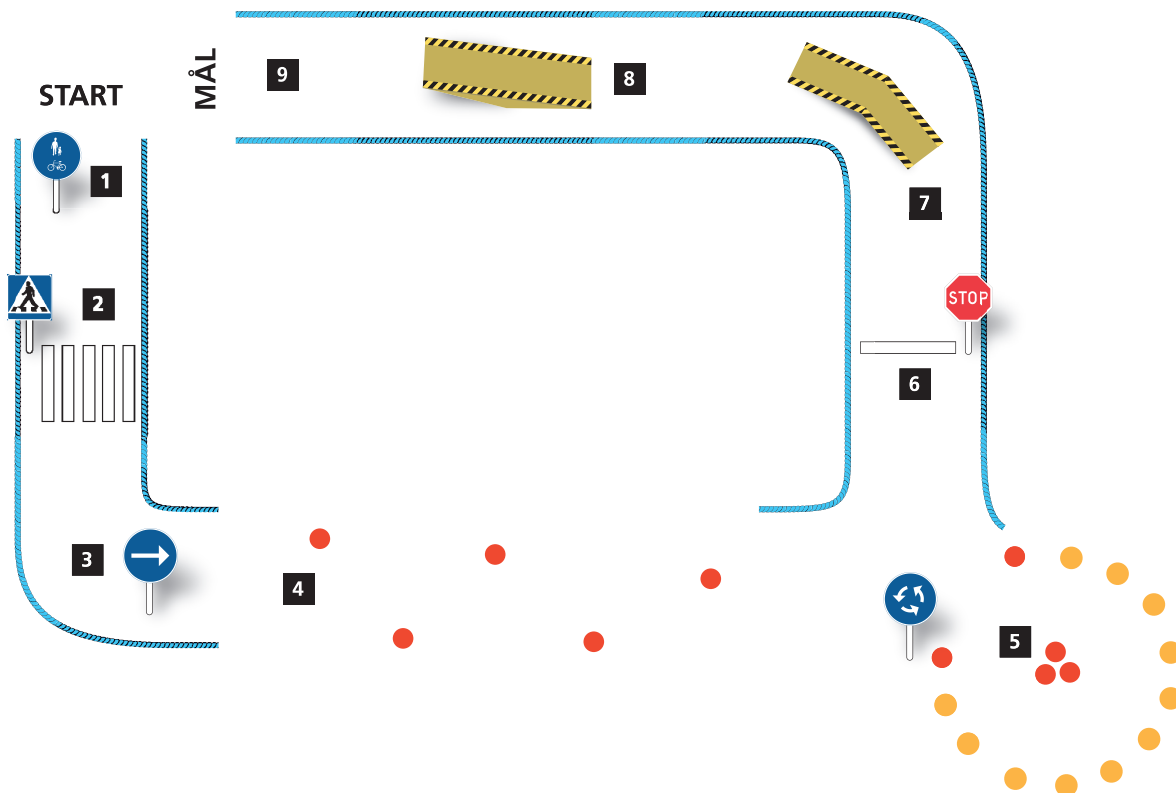
Snedbrädan är gjord av två som längst 125 cm långa och 50 cm breda träskivor. Såga till önskad vinkel. Fäst träreglar som höjer skivorna i mitten där vinkeln skapats. Borra hål i reglarna undertill och skruva ihop dem med bultar och muttrar.

Vippbrädan är gjord av en ca 200 cm lång och 50 cm bred skiva. Undertill på båda yttersidorna av skivan är kilformade träreglar fastskruvade. Kilarna är som längst ca 1 cm och som högst 7,5 cm höga (se bild tre från vänster). En extra regel i samma storlek fästs under mitten av skivan. Brädan vippar som en gungbräda när man cyklar över den.



ÖVNINGSDDEL

Hinderbana, hur går det till?



Linjerna visar hur du kan placera ut rep så att de som cyklar vet var banan går.

1. Här startar banan, ställ upp i led och vänta på din tur. Här finns skylten för gång- och cykelbana.
2. Övergångsställe, här måste man hålla uppsikt åt båda håll, om någon vill gå över måste du stanna och släppa över denna. Exempelvis ledare kan turas om att gå över övergångsstället. Här finns skylten för övergångsställe.
3. Banan svänger åt vänster, sträck ut armen åt vänster och kolla bakåt och åt vänster innan du svänger. Här finns skylten för påbjuden körriktning.
4. Cykla slalom mellan konerna, runda konen på utsidan och sväng tillbaka och runda nästa kon på utsidan.
5. Cykla in i rondellen åt höger, cykla runt ett varv och sväng ut åt höger. Sträck ut armen åt höger innan du svänger. Här finns skylten för cirkulationsplats.
6. Stanna cykeln innan stopplinjen, kolla noga åt båda håll och kör vidare om det är fritt fram. Här kan de med lite bättre balans träna på att stanna cykeln utan att sätta ned fötterna. Här finns skylten för stopplikt.
7. Cykla upp på snedbrädan och sväng försiktigt för att komma ned. Försök att hålla hela cykeln på brädan.
8. Ta fart för att cykla upp på vippbrädan och försök att cykla i mitten.
9. Gör en snabb men säker inbromsning i slutet.

TESTDEL

Kunskapstest

Ringa in rätt svar!

1. Vem måste ha ringklocka på sin cykel?

1. Alla
2. Barn under 8 år
3. Ingen



2. Upp till vilken ålder måste man använda cykelhjälm?

1. Man behöver inte ha någon hjälm om man kan cykla bra
2. 15 år
3. 18 år



3. Vad betyder den här skylten?

1. Förbjudet att gå och cykla
2. Varning för cyklister och gående
3. Gång- och cykelbana



4. Vad måste man göra vid denna skylt?

1. Stanna, så att hjulen står helt stilla
2. Man behöver inte göra någonting
3. Vända om och ta en annan väg



5. Vad ska man göra för att visa att man ska svänga på en cykel?

1. Ingenting
2. Skrika ut vart man ska till andra trafikanter
3. Sträcka ut en arm åt det hållet man ska

6. Får man cykla på banan där denna skylt finns?

1. Nej
2. Ja, men som snabbast i gångfart
3. Ja, hur snabbt man vill



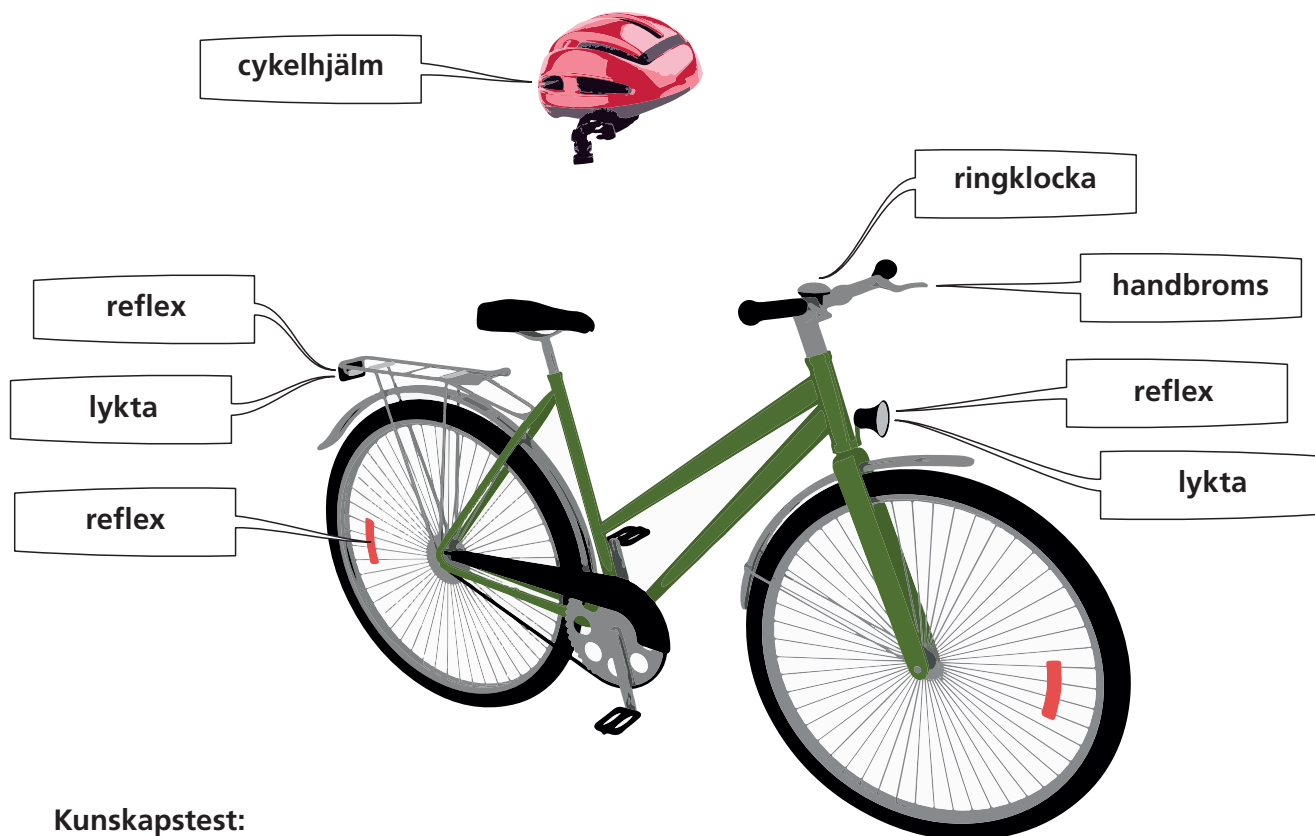
7. Får man skjutsa någon på sin cykel?

1. Nej
2. Ja, om man är över 15 år och den man skjutsar är under 10 år och det finns lämpliga säten
3. Ja, man får alltid skjutsa

Jag fick av 7 rätt!

FACIT

Checklista:



Kunskapstest:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 1
5. 3
6. 2
7. 2

TRAFIKSKYLTAR TILL HINDERBANA



Påbjuden gång- och cykelbana



Övergångsställe



Påbjuden körriktning



Cirkulationsplats



Stopplikt



Väjningsplikt



Förbud mot trafik med fordon

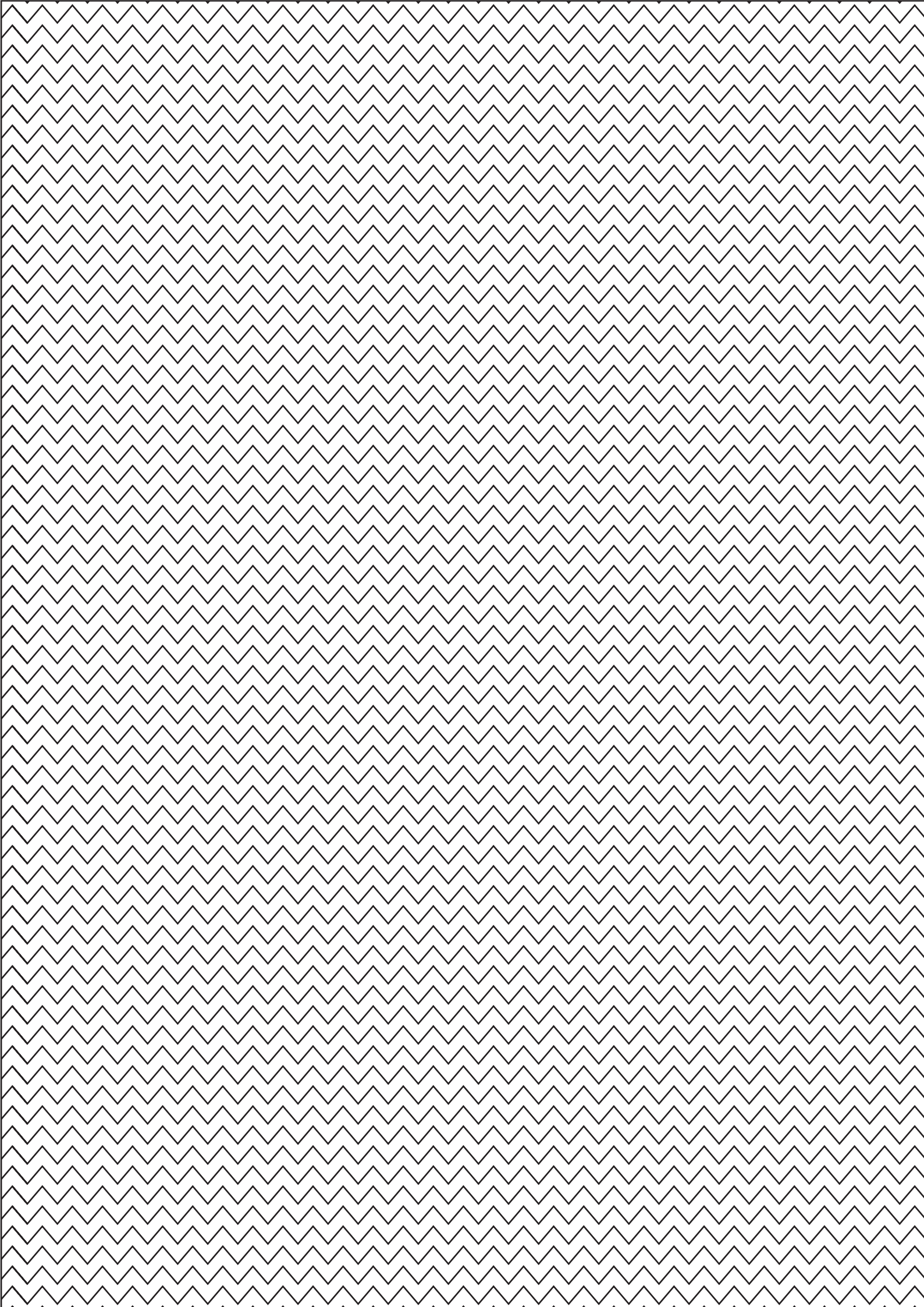


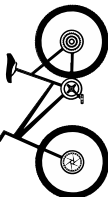
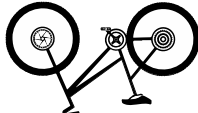
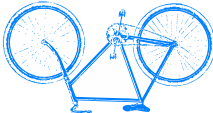
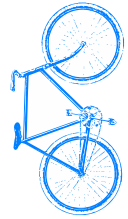
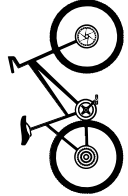
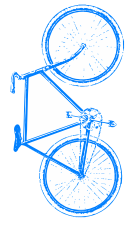
Förbud mot infart med fordon

MEMORY

Klipp ut bilderna och spela Memory! Nästa sida är mönstrad. Du kan klistra den eller en bit kartong på baksidan av sidan med spelbrickorna, innan du klipper ut dem. Då syns inte bilderna igenom pappret.







Diplom

har tilldelats:



för avklarad kurs i cykel- och trafiksäkerhet

datum: _____