



danskskolecykling.dk



Med skoleelever  
i trafikken



DANSK  
SKOLECYKLING

Projekt i samarbejde mellem Vejdirektoratet og Dansk Skolecykling

### Med skoleelever i trafikken

Dansk Skolecykling  
www.danskskolecykling.dk

Kontakt:  
Sandra Jacobsen, projektleder  
sandra@danskskolecykling.dk

Fotograf: Jakob Carlsen, www.jakobcarlsen.dk  
Layout: Caretoons ApS

Vi ønsker at gøre det mere tilgængeligt og overskueligt for jer, som undervisere, at cykle med jeres elever i skoletiden. Vi har derfor undersøgt hvilke mulige udfordringer I støder på, når cyklen skal bruges som transportmiddel. Dansk Skolecykling har i løbet af de seneste fem år besøgt og undervist 823 skoleklasser landet over. Materialet her er ubearbejdet med afsæt i den erfaring vi i Dansk Skolecykling har opbygget, samt en spørgeskemaundersøgelse som 18 undervisere har deltaget i.

At cykle i skoletiden er en fælles indsats, derfor kan I her finde hjælp til at inddrage elever, forældre og skolens ledelse.

Husk på, at materialet her er skrevet til jer som undervisere og skoleledere, og at I skal gøre det til jeres eget – så det passer til jeres klasse og skole.

Vi håber at materialet her kan imødekomme de udfordringer I evt. må stå overfor, og at I vil finde råd og inspiration til at komme godt i gang med at cykle med jeres klasse. Vi ønsker at det skal være sikkert og trygt for alle at færdes i trafikken, og at det vil åbne muligheder for at inddrage skolens område som en del af læringsrummet.

Rigtig god fornøjelse.





**Sandra Jacobsen, Projektleder og instruktør**





Du finder her følgende materiale:

## Fire videoer

-  **De fem hold-regler** – Fra elev til elev
-  **Med klassen i trafikken** – Fra elev til elev
-  **Med skoleelever i trafikken** – Hvordan I som undervisere kan lede klassen igennem et lyskryds
-  **De fem cykelbud** – Hvad I kan gøre som forældre

**De fem hold-regler** samt **Med klassen i trafikken** henvender sig til eleverne og er korte videoer, som I kan se sammen i klassen. Der er hertil en plakat, **De fem hold-regler**, som I kan hente her:

**Med skoleelever i trafikken** er henvendt til jer som undervisere, hvor I vil finde en detaljeret gennemgang af hvordan I kan passere et lyskryds med venstresving med jeres klasse.

**De fem cykelbud** er til elevernes forældre og gennemgår, hvad man som forældre kan gøre, for at støtte barnet i at cykle i skolen og hjælpe klassen.



# Indhold

## Afsnit 1 Start i trygge rammer

- 7** I klasselokalet
  - Videomateriale
- 8** Træning i skolegården
- 10** Trafik-klar tjekliste
- 12** De fem hold-regler
- 14** Dykkersignaler
  - "Jeg er OK"
  - "Der er brug for hjælp"
- 15** Planlæg at medbringe cyklen
- 15** En funktionsdygtig cykel
- 16** En funktionsdygtig cykelhjelm
  - To-fingerreglen

## Afsnit 2 Med skoleelever i trafikken

- 18** Planlægning af turen
- 20** Rutevalg
- 21** De første cykelture
  - Rutinetur vs. ny destination
- 22** Placering på cykelstien
  - Tre undervisere
  - To undervisere
  - De vilde og de milde
  - Én underviser
- 25** Passering af lyskryds med venstresving
- 26** Cykeldefekt eller uheld på turen
  - Cykelmekaniker eller skolelærer?
  - Placering på cykelstien ved uheld
- 27** Forældrekontaktperson

## Afsnit 3 Råd og fif til skolens ledelse

- 29** Cykelkultur
  - Frihed og økonomisk besparelse
  - Cykling og læring
- 31** Skolens egen cykelbank
- 31** Cykeltasken
- 32** Låncykler og hjelme
  - Voksencykler
  - Vedligeholdelse
  - Midler
- 35** Forberedelsestid

## Afsnit 4 Spørgeskemafund – projektpræsentation

- 37** Præsentation af spørgeskemafund
- 38** Logistiske udfordringer
- 38** Oplevelser som underviser
- 39** Elevernes kompetencer og motivation
- 39** Skolens kultur
- 40** De største udfordringer
  - Logistiske udfordringer
  - Oplevelser som underviser
  - Elevernes kompetencer og motivation
  - Skolens kultur

# Start i trygge rammer



Vi anbefaler at I forbereder jer i klasselokalet og i skolegården, inden I bevæger jer ud i trafikken. Her kan I læse om hvad I kan gøre, inden I tager af sted på jeres første ture.

### I klasselokalet

Her kan du snakke med eleverne og få indblik i elevernes cykelvaner. Hvem cykler til og fra skolen? Hvem cykler i deres fritid? Hvem har en cykel til rådighed? Vær nysgerrig på de ruter de cykler. Er det lukkede stisystemer eller cykler de også i trafikken? Cykler de alene eller sammen med forældre/venner? Det kan give dig et værdifuldt indblik i både de enkelte elever og klassen som helhed. Hertil om der er elever, som vil have behov for mere tør-træning i skolegården end andre, om der er motivation for at cykle, eller om det er en kultur og glæde I skal bygge op sammen. Husk at din entusiasme som underviser har en stor betydning for elevernes motivation. Del gerne egne oplevelser med at cykle og hvordan du lærte det og den frihed det giver dig i dag.

### Videomateriale

Som del af projektet Med skoleelever i trafikken har vi lavet to videoer, som henvender sig til eleverne. Du kan med fordel se videoerne med eleverne, og gennemgå dem sammen – de er netop lavet til jer, så I kan skabe en fælles forståelse for hvordan I skal bære jer ad, når I cykler i større grupper.

De fem hold-regler handler om adfærd og færdsel i trafikke. Med klassen i trafikken lærer eleverne hvad de skal gøre, når de sammen med klassen skal passere et lyskryds med venstresving.

Lyskrydset som du finder bagerst i hæftet her, er lavet med det formål, at I kan snakke ud fra noget konkret. Du kan klippe små brikker ud til at placere på lyskrydset og med klassen gennemgå hvordan I bevæger jer igennem trafikken.

**De fem hold-regler** kan du finde som plakatform og med fordel hænge op i klasselokalet. De er beskrevet på s. 12 og plakaten kan du finde via dette link.







## Træning i skolegården

En udfordring du kan støde på som underviser er, at der er én eller få elever i klassen, som ikke har lært at cykle eller ikke har niveauet til at cykle i trafikken.

På Dansk Skolecyklings hjemmeside findes et hav af øvelser og lege, som du med få redskaber kan lave i skolegården. Der er øvelseshæfter til både indskoling og mellemtrin, samt cykeltips til lærere.

**Vær nysgerrig på hvad der kan være årsagen til dette.**

**Har eleven adgang til en funktionsdygtig cykel?**

**Har eleven haft en oplevelse, som er skyld i, at han/hun ikke har lyst til at cykle?**

De mulige årsager til, at eleven ikke har lært at cykle, eller mangler erfaring, kan være mange.

Det vi ofte møder er, at det starter i hjemmet. Blicher børnene kørt i bil, og er der ikke kultur i for at cykle, kan det forsinke eller hindre børnenes cykelfærdigheder, samt deres erfaring med at orientere sig i trafikken.

Vi opfordrer dig til at snakke med eleven. Det kan være meget ensomt og frustrerende at være den eneste i klassen, som har svært ved at cykle eller ikke har en cykel. Snak gerne ligeledes med forældrene om de vil hjælpe til og samarbejde om at barnet skal blive mere cykelvant og motiveret.

## Trafik-klar tjekliste

Er du i tvivl om alle elever i klassen er helt klar til at bevæge sig ud i trafikken, kan du hente hjælp fra denne trafik-klare tjekliste.

Når du cykler med klassen i skolegården eller i beskyttede stiområder, kan du lave øvelser, hvor eleverne viser om de mestrer at...

- ✓ **Bremse sikkert og med brug af cyklens bremses.** Se efter om eleverne pr. refleks bruger hånd- eller fodbremsen, eller om de har en uvane med at bruge fødderne eller hoppe af cyklen, i stedet for at bruge bremserne. Tjek gerne om bremserne fungerer, da det ofte er årsagen.
- ✓ **Træde cyklen i gang med få forsøg.** Se efter om eleverne har behov for flere forsøg på at sætte cyklen i gang. Er det tilfældet, så hav for øje om cyklen er for stor, om sadlen er for høj eller om cyklen er for tung.
- ✓ **Manøvrere cyklen igennem skarpe og bløde sving.** Se efter om eleverne bliver usikre når de skal cykle gennem skarpe sving. Ved nogle skarpe sving, f.eks. et bomanlæg, kan det være nødvendigt bruge cyklen som løbehjul og træde ned på jorden med den ene fod, eller stå helt af cyklen og trække igennem. Det vigtige er, at eleven selv ved hvordan de sikkert bærer sig ad.
- ✓ **Orienter sig bagud over skulderen – uden at dreje i styret.** Se om eleverne er i stand til at isolere bevægelsen til nakken og lade armene blive lige på styret. Lad eleverne prøve at se sig over skulderen imens de holder stille og hviler hænderne på styret. Hvor langt bagud kan de se?
- ✓ **Cykle på en række, uden at køre ind i hinanden.** Se om de mestrer at holde minimum én cykels afstand til den foran – så de kan nå at bremse op uden at køre ind i hinanden. Kongens efterfølger kan være en sjov måde at øve dette på.
- ✓ **Holde til højre – uden at slingre.** Slingrer eleverne når de cykler ligeud, kan det være fordi de har meget vægt i styret og skal lære at rette sig op og flytte vægten bagud i sadlen. Desto lettere hænder, desto lettere styr.







Hold afstand, hold din plads og hold til højre er de tre første dele i remsen. De tre første hold-regler stiller et krav til elevernes cykelfærdigheder og er ligeledes en del af den trafik-klare tjekliste.

## De fem hold-regler

De fem hold-regler, som I også finder gennemgået som video, er en remse, som eleverne kan øve sammen og tage til sig. Det er et fælles projekt at komme trygt igennem trafikken, og det kan remsen her understøtte. Eleverne vil blive gode til at cykle på en række, holde en cykels afstand så de ikke kører ind i hinanden, og bevare fokus på hinanden og trafikken.

### De fem hold-regler

- 🚲 Hold afstand
- 🚲 Hold din plads
- 🚲 Hold til højre
- 🚲 Hold øje
- 🚲 Hold mund



Hold øje og hold mund handler om adfærd og opmærksomhed når eleverne færdes i trafikken, men de stiller også et krav til elevernes cykelfærdigheder. Skal eleven holde øje og orientere sig i trafikken, kræver det at cykling er blevet automatiseret, førend eleven kan slippe fokus væk fra sin cykel og ud på trafikken.

# Dykkersignaler

Når klassen har fået opbygget lidt rutine og mestrer de fem hold-regler, kan du introducere eleverne for to dykkersignaler. Der kan være larm og støj når I færdes i trafikken, hvorfor det kan være en stor hjælp at kommunikere nonverbalt, som en dykker, der kommunikerer under og over vandet – deraf navnet dykkersignal.



## “Jeg er OK”

Dette signal anvendes i situationer, hvor eleverne skal signalere at alt er vel. Det kan være ved ankomst til et lyskryds, at du som underviser vil sikre at alle er OK, inden du tager første hold elever med over lyskrydset.



## “Der er brug for hjælp”

Eleven vinker med armen over hovedet frem og tilbage – dér hvor der er brug for hjælp. Således ved du, som underviser, hvor der er brug for hjælp, og du kan hurtigere komme frem, samt finde ud af hvad der er sket. Du undgår således at have en hel klasse, som råber op og vifter med armene.

## Planlæg at medbringe cyklen

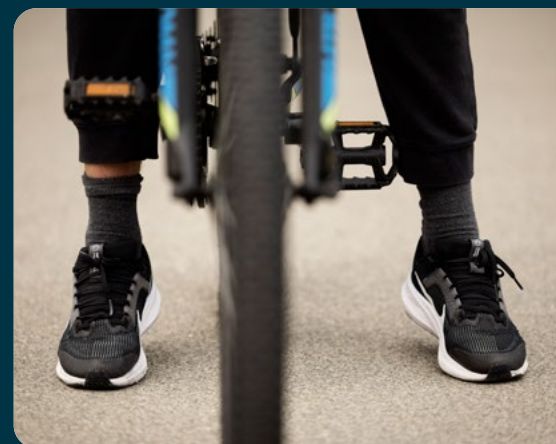
Når I har forberedt jer i klasselokalet, er næste skridt at eleverne lærer at medbringe deres cykler i skolen. Planlæg en dag, hvor du i god tid giver forældrene besked om, at eleverne skal medbringe cykler og cykelhelme, samt tøj til vejret. Det er mindre frustrerende hvis det ikke lykkedes den dag I skal øve i skolegården, end den dag I skal bruge cyklen som transportmiddel ud af huset.

Du kan hertil sende videoen *De fem cykelbud* til elevernes forældre.



## En funktionsdygtig cykel

De første gange vil du erfare om børnene har funktionsdygtige cykler, som passer til eleverne, om de har hjelme, og vigtigst af alt – om beskeden om at medbringe cyklen til dagen lykkedes. Herefter kan du evaluere, hvad der evt. skal gøres anderledes til næste gang.



Tjek om cyklerne har den rigtige sadelhøjde. Det er nemmere for eleven at komme på og af cyklen, samt at træde cyklen i gang, hvis de kan nå jorden med tæerne, når de sidder i sadlen.

Er sadlen for høj, kan eleven være nødt til at læne cyklen til siden for at komme op, eller hoppe af foran sadlen når de bremser.





## En funktionsdygtig cykelhjelm

Cykelhelmen beskytter kun optimalt, hvis den er korrekt placeret og ikke sidder løst på hovedet. På billedet her hænger hageremmen og cykelhelmen dækker ikke panden. Hageremmen sikrer at cykelhelmen bliver fast på hovedet, hvis man f.eks. slår kolbøtter ud over styret og rammer jorden flere gange. Bed eleverne om at lave hjelm-testen, hvor de ryster på hovedet. Danser hjelmen på hovedet, er den for løs.



Sidder cykelhelmen løst, kan I prøve at spænde hjelmen ved brug af indsnøringen bagerst.

Her sidder cykelhelmen korrekt. Forklar eleverne, at de gerne må hjælpe hinanden hver gang de skal på tur med at tjekke hinandens cykelhelme.

## To-fingerreglen

Dette kan eleverne gøre ved at lære to-fingerreglen. Der skal være plads til to fingre fra øjenbryn til hjelmens kant og to fingre mellem hagen og hagerem.





# Med skoleelever i trafikken



## Planlægning af turen

Første del af planlægningen er at finde ud af hvor mange lærere, som skal cykle med. Det er ikke muligt at angive et bestemt antal undervisere til et bestemt antal elever, da det er en vurdering ud fra elevernes niveau. Du kan læne dig op ad nedenstående, men husk på – det afhænger af dine og elevernes niveau og erfaring.

🚲	<b>INDSKOLING</b>	3 voksne pr. klasse
🚲	<b>MELLEMTRIN</b>	2 voksne pr. klasse
🚲	<b>UDSKOLING</b>	1-2 voksne pr. klasse



Hvis det er små og/eller uerfarne elever, så skal du ikke have flere elever med, end du kan styre med din stemme.

I din vurdering er det også væsentligt at betragte, hvordan de trafikale sammenhænge er, f.eks. om det er i indre by med tung trafik, eller om det er en beskyttet/skærmet cykelsti, m.m.



## Rutevalg

Når I skal planlægge ruten, så er det godt at have for øje, at det ikke nødvendigvis er den korteste rute, som er den bedste eller hurtigste. Se om der er en omvej, hvor I bliver dirigeret fri fra tunge lyskryds, eller strækninger med manglende cykelstier. Det kan hurtigt være givet godt ud at cykle en eller to kilometer ekstra.

Hvis det er en rute, du ikke selv kender, kan du med fordel – hvis du har mulighed for det – cykle ruten, inden du tager eleverne med. Det kan give ro at have set og afprøvet ruten, og du finder ud af hvilke særlige forhold I skal være opmærksomme på – eller om den rute I har valgt, skal lægges om.



## De første cykelture

Hvor er det dejligt, at I kan komme ud at cykle sammen. Vi anbefaler på det varmeste, at du lader selve cykelturen være formålet på de første cykelture, så I undlader at skulle nå en bestemt lokalitet på et bestemt tidspunkt. Giv jer selv tid, og find gerne et grønt sted, hvor I kan holde en pause og spise frokost. Husk på at eleverne højst sandsynligt ikke er vant til at cykle i en stor gruppe, og at det kan kræve en del opmærksomhed og tilvænning.

Hav fokus på de forberedende dele, såsom at give besked hjem til forældrene om at eleverne skal medbringe cykler, hjelme og tøj til vejret. **Skab så overskuelige rammer for de første ture**, som du kan, så I har god tid undervejs.

Under de første cykelture er læringskurven høj – og de har en stor betydning for elevernes motivation fremover. Oplever eleverne at blive skyndet på, at lærerne virker presset på tiden og må hæve stemmen undervejs, vil det have en betydning for, om eleverne kommer hjem med en succesoplevelse og motivation for at cykle fremover.

## Rutinetur vs. ny destination

Desto tidligere og hyppigere, at eleverne cykler i skoletiden, desto mindre planlægning vil det kræve af dig som underviser. Det kan være at eleverne har skemalagt svømning en fast dag om ugen, hvor I kan gøre det til en rutine og skabe en kultur for at eleverne cykler i stedet for at blive kørt i bus.

## Placering på cykelstien



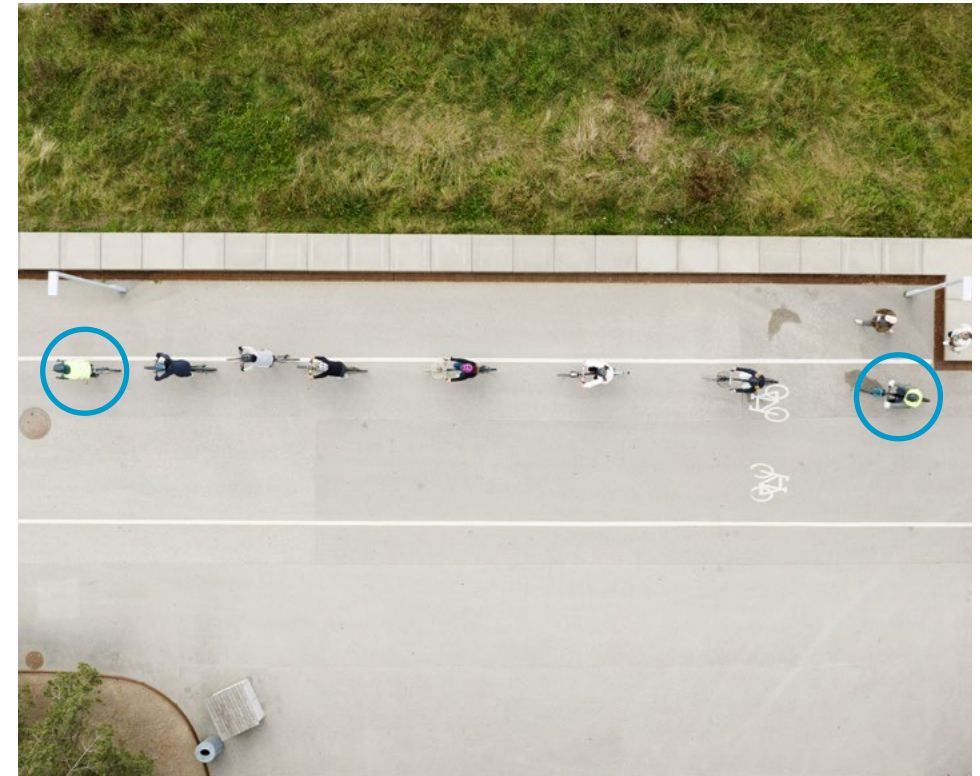
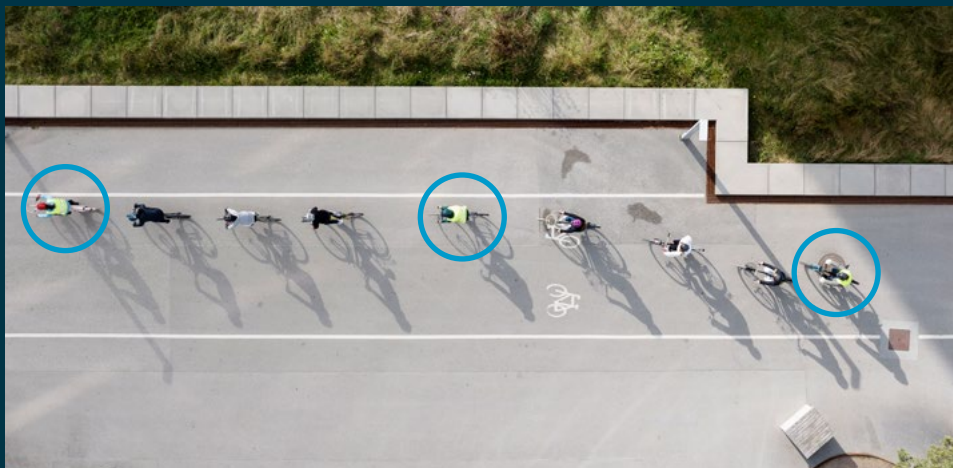
I afsnittene her kan du finde råd til hvordan I skal bære jer ad, når I cykler i områder med trafikale forhold. Du finder også en detaljeret gennemgang om at passere et lyskryds i videoen Med skoleelever i trafikken.

### Tre undervisere

Er I tre undervisere med på cykelturen, kan I placere jer en forrest, en i midten og en bagerst.

Fordel jer ud så det er den underviser med mest erfaring, som placerer sig bagerst. Den bagerste underviser har cykeltasken med grej på sig (se s. 31 om cykeltasken), og kan således hurtigt cykle frem i rækken og hjælpe, hvis der sker noget.

Har I en ladcykel tilgængelig og cykler I med små elever, vil vi anbefale at ladcyklen er bagerst, og således kan agere fejleblad i tilfælde af at en elev bliver træt og skal have et lift.



### To undervisere

Er I to undervisere med, vil I placere jer forrest og bagerst. Igen anbefaler vi at den bagerste har mest erfaring med den basale førstehjælp til cyklerne.

#### De vilde og de milde

Placer eleverne i den rækkefølge. Således er "de vilde" tæt på den forreste underviser, og "de milde" cykler i midten og bagerst. Det kan virke mindre stressende for de milde, og det gør det lettere for eleverne at holde afstanden internt. Lad dig ikke presse op i fart som underviser, men skift ned i gear, så farten bliver tilpasset til bagtroppen.



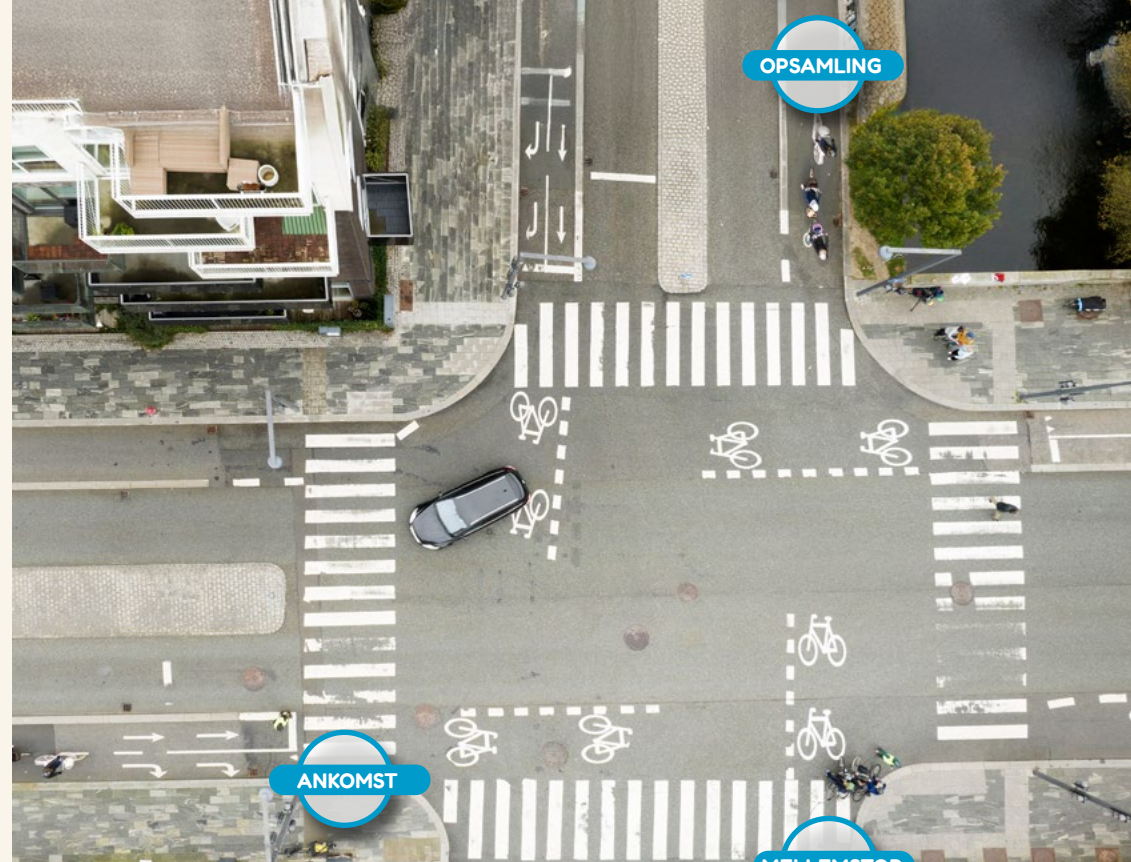


## Én underviser

Er du én underviser med din klasse, er det en god idé at du placerer dig bagerst. Således er du sikker på, at du har alle med, og hvis der sker noget, kan du nemmere cykle frem i rækken.

**Du udvælger en elev til at cykle forrest.** Eleven skal kende ruten, og vide hvor han/hun skal stoppe eller orientere sig over skulderen for at få grønt signal til at fortsætte. Det kan f.eks. være ved ankomst til lyskryds eller ved rundkørsler.

De første ture som ene underviser kan det være en fordel at vælge nogle ruter, som eleverne er vant til at cykle. Det kan f.eks. være den ugentlige tur til og fra svømmehallen.



## Passering af lyskryds med venstresving

I videoen **Med skoleelever i trafikken** præsenterer vi nogle principper for hvordan I som undervisere, både hvis I er tre, to eller én, kan lede en klasse gennem et lyskryds med venstresving. Her på billedet er der markeret ankomst, mellemstop og vejen mod opsamling.

Via dette link, får du adgang til en printvenlig version af et lyskryds, som du kan printe i et stort format.





## Cykeldefekt eller uheld på turen

Det kan ske at uheldet er ude når I cykler sammen, men det må endelig ikke holde jer tilbage for at cykle med eleverne.



## Cykelmekaniker eller skolelærer?

Der er ingen forventning om, at du skal kunne agere cykelmekaniker, hvis en cykel punkterer eller en kæde hopper af. Det er derfor helt op til dig, om du vil lappe/reparere cyklen selv på stedet, om du vil ringe til en forælder, som har meldt sig som kontaktperson, eller om du vil se efter en cykelbutik i nærheden.

Er du ferm med at lave små reparationer på cyklen, vil det være optimalt at du har cykeltasken på dig og at du cykler som den bagerste underviser.

Nogle undervisere vælger at anskaffe en ladcykel, så både elev og cykel kan sætte sig op i den, og I kan fortsætte turen med det samme.

## Placering på cykelstien ved uheld

Skulle det ske, at der opstår et uheld, er det vigtigt at lære eleverne at trække sig væk fra vejen og placere sig sikkert på fortovet.



## Forældrekontaktperson

Gør endelig brug af de ressourcer du har til rådighed! Forhør dig blandt forældrene, om der er nogle som vil melde sig som kontaktperson.

Som kontaktperson giver man sit nummer til dig som underviser og giver tilladelse til at blive ringet op i skoletiden, hvis du på en cykeltur skulle få brug for hjælp. Erfaringen er, at det er sjældent der er behov for det, men at det giver en sikkerhed og tryghed at vide, at der er to-tre forældre i nærheden, gerne med bil til rådighed, som du kan kontakte.



# Råd og fif til skolens ledelse



Afsnittet her er skrevet med fokus på hvad du som leder kan bidrage med for at skabe de bedste rammer for underviserne og eleverne til at cykle sammen i skoletiden.

## Cykelkultur

Hvilken cykelkultur ønsker du som leder at skabe på jeres skole? Og hvordan er det muligt at fremme den kultur uden at møde stor modstand? At skabe en stærk cykelkultur kræver en vedholdende indsats, og at det bliver en del af skolens profil udadtil. Det er en kultur som du kan præsentere for forældre og elever, allerede ved skolevalg og skoleopstart. Og når du som leder ansætter nye undervisere, forklarer at det er en arbejdsplads, hvor cykling er en del af hverdagen og en del af læringsrummet.

Det vil tage tid at skabe en stærk cykelkultur, og der kan opstå bump på vejen. For at imødegå potentielle udfordringer blandt undervisere, kan du i bogen her finde råd og inspiration til at skabe de bedste rammer for elever og undervisere.

Materialet her er primært henvendt til mellemtrinnet og udskolingen. Vi anbefaler dog i høj grad at starte i indskolingen. Du vil erfare, at undervisere med tiden vil møde færre logistiske udfordringer, samt langt færre elever, hvis cykelfærdigheder ikke egner sig til at tage dem med på tur.

Hvor starter cykelturen? Er det derhjemme, i skolen, i fritidshjemmet eller noget helt fjerde? Svaret er, at cykelkulturen starter der, hvor de første tager skridtet og sætter sig for, at det er et ønske – børnene skal nok følge med.

## Frihed og økonomisk besparelse

På de skoler hvor der er en stærk cykelkultur, oplever vi også en stærk følelse af frihed og trivsel blandt elever og undervisere. At kunne cykle med sin klasse er at kunne bevæge sig frit og gøre læringsrummet udenfor skolens mure tilgængelige – uden at det er en økonomisk udgift for skolen. Dette gælder både rutineture – f.eks. den ugentlige tur til og fra svømmehal – såvel som nye destinationer.





## Cykling og læring

Hvad er ellers forskellen på at tage bussen frem for at tage cyklen?

Læringsudbyttet. Ønsker I at fremme en cykelkultur på jeres skole, så husk at cyklingen i sig selv rummer et væld af læring og at øge det enkelte barns oplevelse af mestring.

At eleverne cykler i fritiden eller til og fra skole er ikke en selvfølge. Færre og færre børn cykler til og fra skolen, og flere børn bliver kørt. Børn lærer at begå sig og navigere i trafikken på cykel, det er her de lærer at blive en del af trafikken, hvilket også gavner dem den dag de skal lære at køre bil. Er du en sikker cyklist - bliver du også en sikker bilist.

## Skolens egen cykelbank



Her er der nogle forslag til, hvad du som leder kan anskaffe og stille til rådighed for undervisere og elever. Således giver du underviserne de bedste praktiske betingelser for at vælge cyklen.







## Cykeltasken

Cykeltasken kan anses som en fast følgesvend, når underviserne er på tur med klassen.

### Basiccykeltasken:

-  Førstehjælpskit
-  Multitool
-  Druesukker
-  Cykelpumpe
-  Juicebrik
-  Myslibarer
-  Forskellige størrelser cykelslanger

### Ekstra tilføjelser:

-  Unbrako-sæt
-  Refleks-straps
-  Svensknøgle
-  Poncho



## Lånecykler og hjelme

Lånecykler og cykelhjelme er en stor hjælp, for både undervisere og elever at have til rådighed. Elever glemmer nogle gange at medbringe cyklen, måske er cyklen gået i stykker eller også har eleven ikke adgang til en cykel. Det er små logistiske udfordringer, som kan fylde rigtig meget. For at imødekomme dette, vil vi anbefale at I har skolecykler og cykelhjelme, som undervisere kan låne ud til eleverne.



### Skolecykler, gennemsnits-stelstørrelse

- 🚲 **INDSKOLING** 18-20 tommer
- 🚲 **MELLEMRIN** 24-26 tommer
- 🚲 **UDSKOLING** 26 tommer+

Der er stor højdeforskel på børnene, så tabellen her er vejledende. Det er en god idé at have lidt blandet størrelser cykler. Vi har erfaring med at en MTB tommer 24, kan dække bredt ved at justere sadelhøjde, og passe 2. klasses elever op til de små i 7. klasse.

### Cykelhjelme, gennemsnits-størrelse og alder

- 🚲 **5-12 ÅR:** 52-60 cm
- 🚲 **12+ ÅR:** 52-65 cm

Se efter en cykelhjelm, som har skruejustering i nakken.

### Hvad skal I se efter?

- 🚲 Cykler som ikke er alt for tunge, som f.eks. store damecykler.
- 🚲 Cykler som kan justeres i sadelhøjde (gerne med hurtigspænding frem for klemskrue, så det er nemt for underviserne at justere uden værktøj).
- 🚲 Indvendige gear vs. udvendige gear: Indvendige gear kræver ikke lige så meget vedligeholdelse, men er dyrere og svære at vedligeholde selv. Hvorimod udvendige gear kræver hyppigere vedligeholdelse, og er nemmere og billigere at vedligeholde selv.

## Voksencykler

Det er en stor hjælp for underviserne, når skolen kan tilbyde dem at låne en voksencykel. Ønsker I at cykle med indskolings elever, kan det være en fordel at anskaffe en ladcykel. Den giver en sikkerhed og tryghed, da underviserne kan have en elev og cykel i ladet, hvis der skulle opstå behov for det. På den måde bliver underviserne mere selvstændige og selvhjulpne.

## Vedligeholdelse

Cykler kræver jævnlig vedligeholdelse, for at I kan få glæde af dem så længe som muligt. Køber I cyklerne fra ny, vil der formentlig være et vist antal servicesyn inkluderet, derefter er det op til jer at tage stilling til hvordan I vil gøre fremadrettet. Et forslag er at I har en dag om året, gerne i efteråret, hvor alle cyklerne kommer til service og bliver ordnet. Står cyklerne med snavs eller salt omkring krans og kæde henover vinteren, vil de hurtigt ruste til og bliver dyrere at servicere.

Har I en underviser eller forældre som vil hjælpe til, er et forslag, at I gør det til et læringsaspekt. Afsæt en eftermiddag hvor klassens elever tager deres cykler med og hvad de har af udstyr derhjemme til at sætte cyklerne i stand. Det kan være en cykelpumpe, kæderens, kædeolie, skurebørster og engangshandsker.

## Midler

Der kan være nogle puljer, hvor I kan søge om midler til at indkøbe cykler og udstyr. Eksempler på dette er hos Børn- og Ungeforvaltningen eller Rådet for Teknik og Miljø.



## Forberedelsestid

Det er vores erfaring, at hvis ledelsen afsætter forberedelsestid til at planlægge cykelturene, at kulturen for at tilvælge cykler bliver markant forøget. Samt at underviserne oplever, at det er mere tilgængeligt, værdsat og overkommeligt.

Forberedelsestiden kan i starten også indebære kollegial sparring og sparring med den lokale færdselskontaktlærer. Materialet her indebærer ligeledes dele, som kræver at der bliver afsat tid i undervisningen til at gennemgå adfærd og færdsel i trafikken med eleverne.



# Spørgeskemafund – projektpræsentation



I dette afsnit kan du læse en opsummering af de centrale fund fra vores spørgeskemaundersøgelse. Vi søgte at blive klogere på hvilke udfordringer den enkelte underviser oplever, når de skulle vælge cyklen som transportmiddel med deres klasser. Orienter dig i projektets fund, og bliv klogere på hvilke potentielle udfordringer du som leder skal være opmærksom på, eller hvilke udfordringer du som underviser kan møde.

Undersøgelsen er fra 2024, og i alt 18 undervisere fra mellemtrin og udskoling har besvaret spørgeskemaet.

Vi har inddelt de centrale fund i fire hovedemner; Logistiske udfordringer, Oplevelser som underviser, Elevernes kompetencer og motivation samt Skolens kultur.

89 % af de adspurgte undervisere har erfaring med at cykle med elever i trafikken, og 72 % af dem kunne godt tænke sig, at cykling blev et mere anvendt transportmiddel på skolen.

**Svarmulighederne har været inddelt i nedenstående fem kategorier:**

- 🚲 Aldrig
- 🚲 Sjældent/få gange
- 🚲 En gang imellem
- 🚲 Meget ofte
- 🚲 Aldrig

## Logistiske udfordringer



- Et flertal oplever at stederne de skal besøge ligger for langt væk til at cykle, herunder oplever 44 % at det sker en gang imellem og 16 % at det er tilfældet meget ofte.
- 66 % oplever at området omkring skolen egner sig til at cykle i større grupper.
- 72 % oplever ikke at det er for tidskrævende at planlægge cykelturen, herunder 39 % aldrig og 33 % at det er sjældent/få gange.
- 50 % af underviserne svarer at eleverne glemmer deres udstyr (cykler, hjelme, tøj).
- 55 % oplever at elevernes cykler ikke fungerer optimalt grundet manglende vedligeholdelse, heraf 39 % en gang imellem og 17 % meget ofte.
- 61 % oplever at det er en udfordring at finde en ekstra kollega, som kan cykle med klassen, heraf 27 % en gang imellem, 22 % meget ofte og 11 % altid.
- 55 % oplever at eleverne kommer langvejs fra og derfor ikke har mulighed for at medbringe en cykel, heraf 28 % at det sker en gang imellem, 17 % at det sker meget ofte og 5,5 % at det altid er tilfældet.
- 33 % angiver at de som undervisere ikke har adgang til en cykel på skolen, herunder at det for 22 % altid er tilfældet.

## Oplevelser som underviser



- Et mindretal af underviserne oplever at mangle viden og erfaring når de skal cykle med eleverne i trafikken, herunder 50 % at det aldrig er tilfældet og 39 % at det er sjældent/få gange.
- Lidt flere føler at det kan være usikkert at have ansvaret for eleverne i trafikken og derfor fravælger cyklen, herunder 50 % sjældent/få gange, 28 % en gang imellem og 11 % altid.
- 22 % oplever ikke at have overskud til at planlægge cykelturen, samt oplever en gang imellem eller meget ofte at de helst vil undlade at tage cyklen som transportmiddel.
- 22 % ved ikke hvad de skal gøre hvis der skulle ske et uheld med en cykel (punktering/kæde hopper af), heraf 17 % meget ofte.
- Lidt under halvdelen, 44 %, oplever at de skal hæve stemmen og har svært ved at holde styr på eleverne når de cykler i trafikken, heraf svarer 22 % at det sker meget ofte.
- 94 % oplever ingen udfordringer med at indhente cykeltilladelser fra forældre.

## Elevernes kompetencer og motivation



- Over halvdelen, 61 %, oplever at der er få/en enkelt i klassen som ikke har kompetencer til at cykle i trafikken, herunder 44 % at det sker en gang imellem og 17 % at det er meget ofte. 33 % oplever at det sker sjældent eller få gange, og 5,5 % at det aldrig er tilfældet.
- Et flertal oplever at eleverne generelt mangler cykelerfaring, herunder 55,5 % at det sker en gang imellem og 22 % at det sker meget ofte og 22 % at det sker sjældent/få gange.
- 22 % har en gang imellem ikke adgang til en cykel på skolen og 17 % angiver at det sker meget ofte.
- Eleverne udebliver når de ved de skal cykle i skoletiden, hertil angiver 22 % af underviserne at det sker en gang imellem, 50 % at det sker sjældent/få gange.
- 72 % oplever at eleverne mangler viden om trafiksikkerhed, herunder 61 % en gang imellem og 11 % meget ofte.

## Skolens kultur



- 89 % af underviserne oplever at få opbakning fra ledelsen til at planlægge og afvikle cykelture som transport, herunder 50 % meget ofte og 39 % altid.
- 66 % af underviserne oplever at der bliver afsat tid til at de som undervisere kan planlægge cykelturen, herunder 33 % at det aldrig sker og 33 % at det er sjældent/få gange.
- Størstedelen oplever, at de kan søge råd og sparring blandt kollegaer, hvis der er noget de er i tvivl om ifm. planlægning og afvikling af cykelture, herunder 44 % at det er meget ofte og 28 % at det altid er tilfældet.
- 89 % oplever opbakning og støtte fra elevernes forældre, herunder 44 % meget ofte og 28 % altid.
- 50 % oplever at der en gang imellem er kultur for at vælge cyklen som transportmiddel på skolen, 17 % at det aldrig er tilfældet og 17 % at det meget ofte er tilfældet.
- 61 % oplever at der en gang imellem er delte meninger om hvorvidt cyklen skal fungere som transportmiddel.



# De største udfordringer

I nedenstående kan I læse et uddrag af undervisernes egne ord, hvor de beskriver de største udfordringer, som de møder, når de skal afvikle en cykeltur med deres klasse.



## Logistiske udfordringer

***"Elevernes cykler er generelt i for dårlig stand/ passer ikke størrelsesmæssigt til eleven"***  
- underviser, Nordsjælland

***"Jeg er bosat i en anden by. Det er derfor ikke nemt for mig at have en cykel med i skole"***  
- underviser, Midtjylland

***"At man med 27 elever har brug for at være tre voksne, hvilket kræver at en forælder kan tage med på tur"*** - underviser, Nordsjælland

***"Vi er en privatskole og har elever fra et kæmpestort opland, hvilket gør at man skal informere i MEGET god tid om cyklerne skal bruges"*** - underviser, Nordsjælland

***"Der kan være langt at cykle, da skolen ligger i en lille landsby"*** - underviser, Nordjylland

***"Det at tage cyklen ind til eks. Aarhus tager lang tid og kræver at man har en hel dag, eller det meste af en hel dag"*** - underviser, Midtjylland

***"Skolen har ikke en lærercykel"***  
- underviser, Nordjylland

***"Eleverne har ikke deres cykel/cykelhjelm med. Så skal der bruges tid på at finde andet eller lave en anden løsning for dem"***  
- underviser, Midtjylland

## Oplevelser som underviser

***"At vi ville være for få lærere til antallet af elever – jeg ville være bange for at miste overblikket"***  
- underviser, København

***"Det kan være uoverskueligt at skulle cykle med så stor en flok, og tanken om uheld eller defekter på cyklen kan virke afskrækkende"*** - underviser, Midtjylland

***"Tillid til sikkerhed og afvikling"***  
- underviser, Syddanmark

***"Urolig for om turen går godt"***  
- underviser, Nordsjælland



## Elevernes kompetencer og motivation

*“Det afhænger selvfølgelig af klassetrin, men vi har elever, som ikke kan cykle – de har aldrig lært det”* – underviser, Midtjylland

*“At der er en håndfuld elever, som ikke kan cykle (8.klasse)”* – underviser, Hovedstadsområdet

*“Ikke alle ikke-etniske børn har cykel eller cykelerfaring”* – underviser, Nordsjælland

*“Eleverne har ikke øvet sig nok”*  
– underviser, Nordsjælland

*“Eleverne lytter ikke efter, når vi cykler i trafikken og respekterer ikke, hvis de f.eks. skal blive bag den lærer, der kører forrest”*  
– underviser, Midtjylland

## Skolens kultur

*“Tidsfaktor og den almindelige skolehverdag”*  
– underviser, Syddanmark

*“At skabe forståelse og engagement hos kollegerne til at turde bruge cyklen som transportmiddel”* – underviser, Midtjylland

*“Tid til at træne med børnene i skoletiden”*  
– underviser, Midtjylland

*“Vejret er en faktor – 27 børn på cykel i regn er ikke superfedt”* – underviser, Nordsjælland

*“Modstand fra kolleger og elever”*  
– underviser, Midtjylland

## Tak for at du læste med

Vi håber at du har fundet inspiration og føler dig bedre klædt på til at bruge cyklen, som en del af din undervisning, eller har fået lyst til at gøre det til en del af din skoles kultur. **Sandra Jacobsen**





danskskolecykling.dk



**Dansk Skolecykling**

Kontakt: Sandra Jacobsen, projektleder  
sandra@danskskolecykling.dk