

# Sykkeldyktig

- lærerressurs til trafikkopplæring på sykkel

Kapittel 1 – passe på seg selv  
i trafikken

Beregnet tid: 45 - 60 minutter

# Læringsmål

## kapittel 1:

### passe på seg selv i trafikken

- Forklare hva det vil si å vise hensyn, være forsiktig, oppmerksom og ikke hindre andre i trafikken
- Forklare begrepene plikter og rettigheter i trafikken
- Vite hva som er påbudt utstyr på sykkel og hvorfor det er påbudt
- Vite hvorfor syklistar bør bruke hjelm



# Bli sykkeldyktig

Husker du første gang du klarte å holde balansen på sykkel på egenhånd? Noen er kanskje bare 4 – 5 år når de klarer dette, mens andre er litt eldre. Uansett er det en ferdighet du aldri glemmer når du først har lært det. Har du hørt uttrykket; «Det er som å sykle»? Hva tror du det betyr?

- Hva kan være bra med å sykle, synes du?
- Hvilke regler trenger du å kunne for å sykle i trafikken?
- Hvilke ferdigheter bør du ha for å kunne sykle trygt?
- Hvorfor er det viktig å kunne sykle riktig og trygt i trafikken?



# Trafikkregler

- Hvorfor har vi trafikkregler?
- Hvilke trafikkregler kan du?

Den viktigste trafikkregelen sier at du skal gjøre ditt beste for at du selv eller andre ikke blir skadet i trafikken. Da må du vise hensyn, være forsiktig og ikke hindre andre.

- Hva vil det si å være forsiktig, oppmerksom og ikke hindre andre i trafikken?

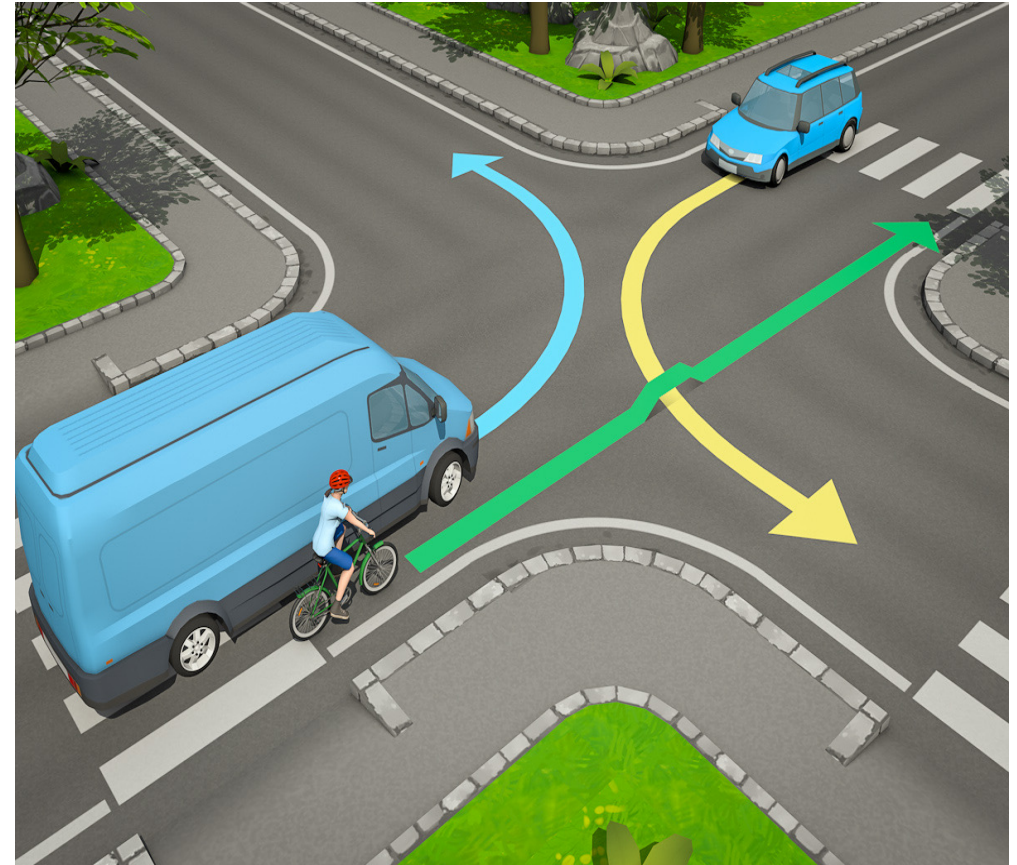




# Trafikk = samspill

I trafikken må vi spille på lag for å unngå ulykker.

- Er det alltid riktig å sykle slik reglene sier at du skal gjøre?
- Kan du tenke deg noen situasjoner det kan være lurt å ikke følge reglene?



## Ikke forvent at andre ser deg!

- Hva må du være oppmerksom på når du sykler forbi en rekke parkerte biler, slik som på illustrasjonen?





## Vær oppmerksom!

Illustrasjonen viser en syklist som skal krysse veien i et gangfelt.

- Hva må syklisten være oppmerksom på her?

Vær forsiktig og vent alltid om du er usikker på om de andre har sett deg før du krysser veien.



# Myke og harde trafikanter

- Hva menes med begrepene myke og harde trafikanter?
- Er trafikantene du ser på bildet myke eller harde?
- Hvilke trafikanter er mest sårbare? Myke eller harde?







## Sykkel = kjøretøy

Som alle andre kjøretøy må også sykkelen ha en del utstyr for å være lovlig å bruke trafikken.

- Hvorfor er det viktig at påbudt utstyr er montert før du begynner å bruke sykkelen?
- Hvem har ansvar for at alt er på plass?
- Husker du hva som er påbudt utstyr?



## Ringeklokke

- Kan du gi eksempler på situasjoner det kan passe å bruke ringeklokka for å varsle fotgjengere eller andre syklister?



## Bremser

- Sykkelen skal ha brems både på forhjulet og på bakhjulet. Hvorfor er det slik, tror du?
- Har du noen gang opplevd at bremsene ikke virker slik de skal? Hva skjedde?



## Reflekser

- Hvilke farger skal det være på de ulike refleksene?
- Hvorfor kan du ikke velge farge på refleksene selv?
- Kan du ha flere reflekser på sykkelen enn de som er påbudt?

## Lys

Lyset du bruker skal kunne sees tydelig 300 meter unna.

- Gå ut og mål opp hvor lang denne strekningen faktisk er. En elev kan stå med en sykkellykt i ene enden. Kan dere se lyset godt? Er det forskjell om lyset blinker eller ikke? Hva vises best?
- Biler, busser og andre kjøretøy må alltid bruke lys, også når det er lyst ute. Hvorfor gjelder ikke samme regel på sykkel, tror du?

# Flere råd om sykling i mørket

- Sykkellyktene brukes for at du skal bli sett av andre, og for at du skal se veien. En blinkende lykt gir ikke så godt lys på bakken foran deg. Det kan derfor være fint med en lykt som lyser sterkt hele veien.
- Bruk refleksvest.
- Bruk refleks på eikene slik at du lettere blir sett fra siden når du krysser veien.
- Bruk hvit eller gul refleks foran på sykkelen.





# Å være synlig

- Snakk sammen i klassen om hvordan dere best kan være synlige på sykkel i trafikken.



# Slik fester du sykkelhjelm

- Hvordan skal hjelmen være festet for å virke best mulig om du faller på sykkel?

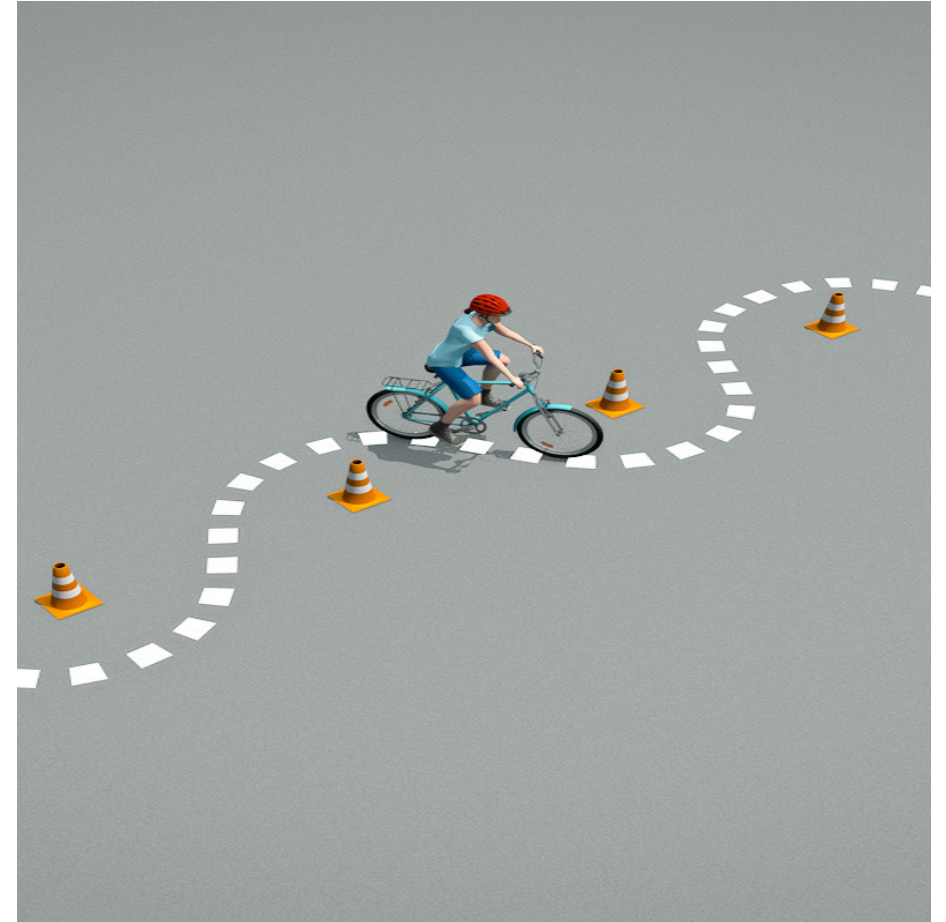
Ikke alle som sykler er like flinke til å bruke hjelm, selv om de vet at det er lurt.

- Hvilke argumenter kan dere bruke for å overtale noen til å bruke hjelm?



# Øving = erfaring og mestring = sykkeldyktig

- Har du falt av sykkelen noen gang? I tilfelle, hva skjedde?
- Kunne du syklet på en annen måte slik at du ikke falt?
- Hva må du øve på for å bli en trygg og god syklist?

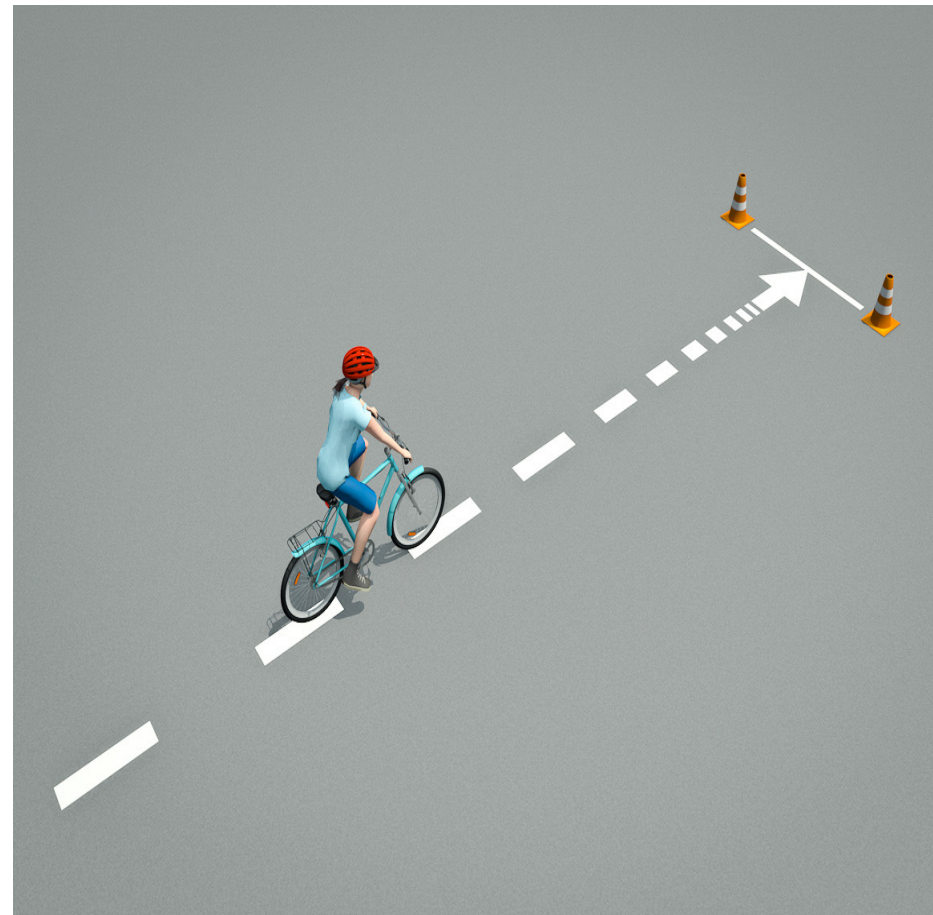




# Å bremse

I en nødsituasjon rekker du ikke tenke på hvor håndtakene er, eller hvordan bremsene virker. Derfor må du trene mye, slik at bremsingen skjer automatisk.

- Hva vil det si at bremsingen skjer automatisk, tror du?
- Har du lagt merke til om det er forskjell på å bruke bare en eller begge bremsene?
- Har du også lagt merke til om det forskjell på hvordan bremsene virker om du sykler på grus og sand, eller asfalt?



# Å holde balansen

Det er lettest å holde balansen når sykkelen har god fart. Men det er også viktig å kunne holde balansen når du sykler sakte, for eksempel når du sykler i nærheten av fotgjengere.

- Hvordan synes du det er å holde balansen når du sykler sakte?
- Har du noen tips til hvordan du best kan holde balansen når du sykler sakte?

