

Barn tenker og reagerer annerledes enn voksne i trafikken – og de blir lett distraheret. Det viktigste du kan gjøre når elevene skal lære å sykle, er å gi dem gode øvelser og snakke om det som kan skje i trafikken. På denne siden kan du lese mer om trygg sykling.

Start sykkeltreningen på en åpen plass, skolegården, grusplass eller gangvei hvor det ikke er annen trafikk. Tegn gjerne opp en liten bane med kritt på asfalten, for eksempel med merker der barnet kan øve på å stoppe, svinge og snu. Vær tålmodig, og husk at øvelse gjør mester.

Ta utgangspunkt i din egen erfaring når du skal lære elever om trafikkbildet. Bruk sykkeltraining i skolegården til å snakke om trafikken i nærområdet. Snakk om alle trafikksituasjoner elevene kan komme opp i, og forklar hva de må ta hensyn til når det sykler i trafikken. Hva kan skje om eleven ikke følger med i trafikken? Hvilke konsekvenser kan det få? Hvordan skal de forholde seg til veikryss? Er det mye trafikk eller for eksempel dårlig sikt, som gjør at dere må tilpasse farten? Øv gjerne på skolenvei eller andre steder elever drar i nærområdet på fritiden.

Å sykle i trafikken krever forståelse for trafikk og evnen til å holde fokus. Støy og mye aktivitet i trafikken gjør det krevende å holde fokus. Dette er noe vi voksne kjenner godt, men for elever er det ekstra krevende siden de har mindre kapasitet til å bearbeide informasjonen. Derfor er det viktig å sette tydelige og sikre rammer for hvordan elever skal sykle i trafikken.

Elever trenger veiledning fra voksne for å forstå for hva som kreves for å kunne sykle sikkert i trafikken. Voksne kan sammen med elevene trene på det å skulle sykle i trafikken og snakke med dem om hva man ser og bør være oppmerksom på i trafikken. Dette er viktige samtaler å ta med elevene, og mange av disse samtalene kan starte i skolegården, samtidig som elevene øver på utvalgte sykkeløvelser.

Selv om det ikke er en fastsatt aldersgrense, sier vi i Trygg Trafikk at elevene bør være 10–12 år før de slippes alene ut i blandingstrafikk – men alderen i seg selv er ikke nok. Uansett hva slags trafikksituasjoner eleven skal slippes ut i, må de ha lært nok om trafikkbildet så de kan planlegge og ta beslutninger om fart og avstand løpende. De må vite når de har vikeplikt, hvor de skal se og hva de skal se etter. Vurder både trafikksituasjonen og elevens evne til å være oppmerksom og tilpasse farten. Sjekk ut hvilke anbefalinger deres skole har for elever på sykkel?

Sykle rett frem: Merk opp to linjer med ca. en halv meters mellomrom. La eleven sykle så sakte som mulig til det holder balansen mellom linjene. Dette er øving på balanse.

Bremse: Eleven skal lære å bremse uten å miste kontrollen over sykkel. Tren på å bremse opp foran en linje ved å bruke begge bremsene og å bremse jevnt. Prøv med ulike hastigheter.

Balanse: Eleven skal sykle slalåm mellom klosser uten å berøre dem. Denne øvelsen er fin for å lære å svinge unna hindringer og for balansetrening.

Når barnet har kontroll på selve syklingen, må syklingen prøves ut i vanlig trafikk i et kjent miljø. Velg et oversiktlig miljø, og en voksen må sykle sammen med barnet. Begynn med å sykle foran og ta ansvar for syklingen. Etterhvert skal barnet selv få ta valgene.

Hva dere øver på er avhengig av trafikkmiljøet, men det bør være obligatorisk å snakke om:

Avslutt med å prate med barnet om hvordan sykkelturen var og kom med konstruktiv tilbakemelding. Det vil gjøre barnet til en bedre og mer bevisst syklist