

CYKELFRÄMJANDETS

CYKLINGS- KURSMANUAL

FÖRORD

Att balansera på en cykel måste man lära sig själv. Men det krävs oftast att någon tar fram en passande cykel, ger lite instruktioner och följer upp framstegen. Jag började studera cyklingsutbildningar för vuxna 2008. För mig har det varit en lång cykelresa, med olika tekniker och metoder, sedan dess. Den första organiserade kursen kom igång 2010 och därefter har det bara rullat på.

Det här är en uppdaterad och andra upplaga av manualen "Cyklande för alla". Den är tänkt att användas som en handbok med samlade kunskaper från olika cyklingskurser. Även om arbetssätten kan variera för olika aktörer, så utgår vi från samma grund. Cyklingskursmanualen är baserad på erfarenheter av att utbilda både män och kvinnor, men flest kvinnor, med olika bakgrunder och i varierande åldrar. Metoderna används i Cykelfrämjandets lokalkretsar, där det även finns en efterfrågan från pensionärer och ungdomar med funktionshinder. Metoderna har visat sig fungera väl för en mångfald av deltagare, såväl på landsbygden som i storstaden.

Det hade inte varit möjligt att ta fram den här metoden och manualen ensam. Jag har fått hjälp från alldeles för många personer för att kunna namnge dem här. Men jag kan inte låta bli att tacka Kristina Johansson och Ida Nilsson, som tillsammans med mig har vidareutvecklat metoden från cyklingskurser i Nederländerna. Samma Ida Nilsson har varit bollplank under skrivandet till den första upplagan. Jag vill också tacka Suleika Abdi, Nezahat Caliskan, Angela van der Kloof, Liv Markström, Fabienne Roux, Josefine Södling och Eva Lindh-Båth.

Till sist ett tack till alla andra bidragsgivare, cykelfrämjare, instruktörer och inte minst alla tappra deltagare. Att vara ledare för alla dessa cyklingskurser har varit bland det roligaste jag har varit med om. Inom Cykelfrämjandet har fler instruktörer uttryckt glädjen i att få lära ut sin cyklingskunskap. Det kan handla om att uppfylla deltagares drömmar om att röra sig friare. Att som ledare kunna stärka sin egen självkänsla. Och samtidigt öka integrationen i mötet med varandra.



IAN FIDDIES, PROJEKTLEDARE OCH CYKELFRÄMJARE

TITEL: CYKELFRÄMJANDETS CYKLINGSKURS MANUAL
FÖRFATTARE: IAN FIDDIES
REDAKTÖR, FORMGIVARE OCH FOTOGRAF:
HANNA MI JAKOBSON
MEDVERKANDE: MARYAM SANA, SAHAR
ROUZBAHANI OCH YALDA MASHAYEKH
TRYCK: TRYDELLS TRYCKERI, LAHOLM
UTGIVARE: CYKELFRÄMJANDET, NOVEMBER 2015



INNEHÅLL

INLEDNING 4

NYTTAN MED CYKLING	4
ALLA KAN VARA INSTRUKTÖRER	6
FINNS INGEN FARA	6

FÖRBEREDA 9

VAL AV CYKEL	9
HITTA RÄTT PLATS	10
TA MED DIG	12

FÖRSTA FASEN 17

TRESTEGSMETOD	17
BALANSERA	17
BROMSA	18
TRAMPA	19

ANDRA FASEN 24

NÄR DET RULLAR	24
STOPPÖVNING	24
BACKÖVNING	26

TREDJE FASEN 30

UT I TRAFIKEN	30
I PRAKTIKEN	30

TEORIN 32

LAGAR OCH REGLER	32
VANLIGA TRAFIKSKYLTA	36

LEVERERA 40

ARRANGERA KURS	40
HITTA DELTAGARE	40
SÖK FINANSIERING	40
KONTAKTA OSS	41
SLUTORD	41

INLEDNING

NYTTAN MED CYKLING

Cyklande är något som de flesta i Sverige tar för givet. Alla kan väl cykla, eller hur? I platsannonser står det till exempel ofta att B-körkort fordras, men sällan att sökande ska kunna cykla. Men det är inte självklart att alla kan cykla i Sverige. Det finns personer som har flyttat hit som vuxna, från länder som inte alls har samma cykelvanor som här. Ofta är det kvinnor, som på grund av geografiska eller kulturella omständigheter, saknar cyklingskunskap.

Att kunna cykla ökar möjligheten

att transportera sig på ett självständigt, smidigt, säkert, miljövänligt och prisvärt sätt. Cyklingen har även positiva hälsoeffekter. Och när en ny cyklist har kommit över den eventuella rädslan är det roligt att cykla. Många av de deltagare som vi har hjälpt upp i sadeln har uttryckt hur bra de mår av att upptäcka att de kan. Att kunna cykla själv för första gången i livet ger en ny frihet. Cyklingens fördelar upplevs inte bara på en individuell nivå, utan får genomslag även i resten av familjen och samhället. Det bidrar till folkhälsan, livsmiljön och trafiksäkerheten. Alla vinner om fler cyklar!

Denna manual är i första hand inte riktad till blivande cyklisterna utan till nya cyklingsinstruktörer. Till dig som ska se till att fler upplever den nytta som en cykel kan ge. För att börja träna, för att ta sig till jobbet eller för nöjes skull. Och känslan du själv kommer att få när en nybörjare cyklar iväg för första gången ska inte heller underskattas.



MOBILITET Att
lära sig att cykla
kan innebära en
ökad rörelsefrihet.

ALLA KAN VARA INSTRUKTÖRER

Alla kan faktiskt hjälpa någon annan att komma igång på cykeln, men det är så klart lättare om instruktören kan cykla själv. Det är också fördelaktigt om ledaren inte är nybörjarens livspartner. Den ideala instruktören finns nog inte. Det optimala vore att ha tusen mils cykelerfarenhet, och på samma gång nyligen ha lärt sig att cykla. Men som sagt, alla kan. Om du har en vän som vill lära sig är det bara att hjälpa till. Men se till att du fullföljer hela vägen när du väl har börjat. Det är inte ansvarsfullt att lära en person att trampa iväg, utan att se till att hen lär sig att bromsa kontrollerat i en backe. Nya cyklister behöver också lära sig grundläggande trafikbeteende.

För att ordna kurser för grupper behövs däremot förkunskaper. Vi rekommenderar kurser för grupper mellan fem och åtta elever, som lär sig med hjälp av två instruktörer. För större grupper krävs ofta fler ledare, varav en kan agera som huvudledare. Minst en av er bör ha tidigare erfarenhet av att lära ut eller vara en väldigt erfaren cyklist. En av instruktörerna ska även kunna lägga första förband. Det är också en fördel att ha ett gemensamt språk med deltagarna. Det är inte nödvändigt, men det underlättar hela processen. Annars kan man ofta använda dem som tolkar åt varandra.

Eftersom våra deltagare oftast är kvinnor har vi sett till att minst en av

instruktörerna också är kvinna. En del arrangörer för cyklingskurser har endast kvinnliga instruktörer när deltagarna är kvinnor. Vi anser dock att det kan vara fördelaktigt att män och kvinnor arbetar tillsammans som instruktörer. Däremot bör en manlig instruktör vara försiktig och undvika fysisk kontakt. Om det finns kvinnor i gruppen, som inte känner sig bekväma med en manlig instruktör får man anpassa sig till det. Vi har dock inte stött på det som ett uttalat krav. Om en instruktör har tålamod och kan skapa förtroende och trygghet hos deltagarna kommer det att gå bra.

FINNS INGEN FARA

Trots budskapen i trafiksäkerhetskampanjer är cykling inte farligt. Naturligtvis ska instruktörerna se till att lektionerna sker på ett säkert sätt, vi hoppas att det är självklart. Att lära en vuxen att cykla är ingen högriskaktivitet. Med all sannolikhet är det största hindret för den blivande cyklisten de egna rädslorna. Vi ska inte inleda undervisningen med att rada upp skräckexempel på hur riskfyllt det kan vara att cykla. Det är kontraproduktivt. Istället ska instruktören betona att cykling inte är något svårt. Att det är ett enkelt transportsätt. I stort sett alla som har vuxit upp i Sverige, och flera andra länder, kan cykla utan problem. Kom ihåg att deltagarna kan vara till stor hjälp för varandra. Någon som precis har lärt sig att bromsa kan exempelvis förklara processen lika bra, eller bättre, för de andra. Kanske på ett språk som cykelinstruktören inte kan.

CYKELMEDVETENHET

HUR CYKLAR VI?

FÖR ATT KUNNA LÄRA UT HUR MAN CYKLAR BÖR MAN FRÅGA SIG HUR MAN EGENLIGEN GÖR. LÄS FRÅGORNA OCH SKRIV NER SVAR PÅ ETT PAPPER. SEDAN SÄTTER DU DIG PÅ CYKELN OCH TESTAR ALLA SCENARIER OCH SVARAR IGEN PÅ SAMMA FRÅGOR. SIST STÄLLER DU DIG I TRAFIKMILJÖN OCH SVARAR PÅ FRÅGORNA EN TREDJE GÅNG GENOM ATT OBSERVERA ANDRA CYKLISTER. SEN JÄMFÖR DU SVAREN!

1. STARTA

HUR STARTAR MAN I BÖRJAN AV EN CYKELTUR?
HUR STARTAR MAN VID ETT TRAFIKLJUS?
HUR STARTAR MAN I EN UPPFÖRSBACKE?
HUR STARTAR MAN FRÅN EN VÄGKANT?

2. STANNA

HUR STANNAR MAN VID ETT TRAFIKLJUS?
HUR STANNAR MAN NÄR MAN ÄR FRAMME VID FÄRDMÅLET?
HUR STANNAR MAN NÄR NÅGOT OVÄNTAT DYKER UPP FRAMFÖR EN?
HUR BROMSAR MAN FARTEN I EN NEDFÖRSBACKE?

3. SVÄNGA

HUR SVÄNGER MAN I LÅG HASTIGHET?
HUR SVÄNGER MAN I HÖG HASTIGHET?

4. HANTERA

HUR HANTERAR MAN OLIKA UNDERLAG SOM ASFALT, GATSTEN, GRUS OCH BLÖTA LÖV?



FÖRBEREDA

VAL AV CYKEL

Svenska så kallade damcyklar är lämpligast att cykla på. Man sitter stabilt, bekvämt och upprätt med bra sikt. En öppen ram tillåter nästan alla sorters kläder, även den längsta kjolen går bra. Cyklisten kan färdas rak i ryggen på en traditionell damcykel. Det finns i stort sett bara ett problem, sadeln på en standardcykel är alldeles för hög för de flesta nybörjare. När de börjar lära sig att cykla ska de kunna nå marken med båda fötterna samtidigt. Det går att lära in på en cykel som är för stor, men det är mycket svårare. Det upphäver även effekten av vår metod och kräver mer från instruktören, som måste springa efter och hjälpa cyklisten hålla balansen. Risker finns också att deltagarna känner sig osäkra på höga cyklar. Att det är så pass obehagligt att de ger upp.

För kursens början rekommenderar vi större barncyklar med 24 tums hjul, som brukar ha en sadel som kan sänkas rejält. I vissa fall kan det vara bra att ha en cykel med 20 tums hjul i beredskap. När nybörjaren har kommit i gång, har lärt sig hålla balansen och kan starta utan större problem, kan du byta ut barncykeln mot en vuxencykel. Se bara till att eleven kan nå marken med tårna. Om man planerar att lära flera cyklister är det bra att ha tillgång till både barn- och vuxencyklar. Om du bara ska lära en nybörjare att cykla iväg föreslår vi att du lånar en stor barncykel. Urvuxna barncyklar blir ofta bara liggande i ett förråd och det bör inte vara svårt att hitta ett exemplar till låns.

STORLEK Välj en mindre cykel och sänk sadeln så att deltagarna lätt når ner till marken.

Vi väljer att använda cyklar med både fotbroms och handbroms, i stället för bara handbroms. Till en början kan det vara problematiskt. Många tycker att det är svårt att använda fotbromsen. Det kan vara besvärligt och hindra cyklandet, när ovana fötter halkar till och bromsar oavsiktligt. Alla förstår inte direkt hur den fungerar.

Vi har ändå valt cyklar med fotbroms, för att det blir lättare att övergå till en cykel med bara handbroms än tvärtom. Det är alltså värt att lägga lite extra tid i början, och lära ut på en fotbromscykel. I Sverige är det vanligt med fotbroms. Och när man väl har lärt sig är det som att cykla överlag, det är något kroppen aldrig glömmer.

HITTA RÄTT PLATS

Det är en myt att en nedförsbacke är den bästa platsen att lära någon att cykla. Vår metod bygger på att de första lektionerna sker på en plan yta. En del kurser genomförs delvis på en svagt sluttande yta. En stor öppen asfalterad

plan är det bästa, men en grusplan eller en idrottshall går också bra. Platsen ska gärna ligga lite avsides och inte vara alltför synlig. En nybörjare kan tycka att det är lite pinsamt med publik. Skolgårdar är ofta lediga och lugna på kvällar, helger och lov när skolan är stängd. Parkeringsplatser används huvudsakligen vissa tider på dagen. Utanför en stängd affär eller en större arbetsplats finns det ofta lämpliga platser för cykelktioner. I många storstadsförorter finns det ett överflöd av parkeringsplatser och på avlägsna platser är det få bilar som är parkerade.

Ett problem kommer alltid att vara var man ska förvara cyklarna. Det är ofta svårare att hitta en bra plats att låsa in

cyklarna på, än att hitta en bra plats för lektioner. Först löser man cykelförvaringsproblemet och sen hittar man det närmaste och bästa stället för själva kursen. Ett tips är att använda flygbilder på internet för att finna någon öppen asfaltsyta i närheten. Eniro.se eller hitta.se funkar exempelvis bra i Sverige. Det räcker dock inte att bara kolla in platsen på internet, du måste åka dit och se hur det är på plats. Gör det samma tid på dagen som du tänker köra cykelktioner, för att försäkra dig om att det inte är upptaget.

Förutom den plana träningsytan behövs en övningsbacke. Den får inte vara för brant och lutningen ska knappt vara märkbar.

SKOLGÅRD En lugn, plan och avskild plats är ideal för cyklingskurser.



Det är bra om backen ligger i direkt anslutning till lektionsplatsen. Då får de andra deltagarna se hur det går till.

Se även till att det inte finns vassa föremål att skada sig på. Spik som sticker ut eller trasiga staket kan lätt orsaka en onödig rivskada. Det bästa är att ta några minuter och kontrollera platsen innan kursstart. Åtgärda genast allt farligt du hittar, med hammare, tång eller sopborste. Taggiga buskar, öppna vattendrag, brännässlor, och taggträdsstaket bör inte finnas i närheten.

Som blivande cyklingsinstruktör kan du troligen cykla själv. Men du gör det antagligen utan att tänka på hur det går till. Det är lärorikt att ta en stund för att sätta dig på cykeln och fundera över vad det är du egentligen gör. Tänk på hur du startar och vilka olika tekniker du använder. Du kan säkert cykla iväg på minst fyra olika sätt. Alla lär sig inte likadant och de flesta cyklister hittar en startmetod som de föredrar. Om deltagaren har svårt att starta på ett sätt är det bra att föreslå ett annat. Om du exempelvis slår dig ner vid en trafikerad cykelövergång, kan du iaktta olika typer av starter och inbromsningar. Se det som en vidareutbildning att ta in olika tekniker som cyklister använder. Gör gärna övningen på sidan 7 i manualen.

Håll reda på tiden och hur lång tid det faktiskt tar att lära ut. Har du tid att fullfölja kursen? Folk lär sig inte att cykla med en gång. I genomsnitt krävs det omkring tio entimmes lektioner för att lära sig att cykla. Det finns tre

inlärningsfaser, som redovisas steg för steg i nästa kapitel. Första fasen, att cykla iväg, brukar ta två lektioner. Andra fasen, med cykelövningar på öppen plats, kräver runt fem lektioner. Och tredje fasen, ute i trafiken, är gränslös när det gäller tid. Men som vi har sagt tidigare, alla lär sig i olika takt. Om en deltagare inte har lyckats cykla iväg efter två lektioner är det viktigt att hen inte känner missmod. Därför har vi delat in kursen efter dessa tre faser, vilket är mer flexibelt än fasta lektionsupplägg från ett till tio. Det kan även krävas fler eller längre lektioner. Uppläggen varierar.

Deltagarnas tidigare kunskaper kan skilja sig från total nybörjarnivå till viss cykelvana. Några av deltagarna har cyklat som barn, men inte sedan dess. De kan behöva olika grader av stöd innan de känner sig bekväma att cykla ut i trafiken. De som har cyklat under sin uppväxt brukar dock komma igång snabbt.

TA MED DIG

När cyklar är anskaffade, platsen funnen och du vet vad du ska lära ut finns det mer att tänka på. Varje deltagare ska vara försedd med en hjälm, detta är vi stränga med. Folk har olika huvuden och en hjälm som inte passar är oduglig. Så det gäller att ha flera olika storlekar tillgängliga. Dessutom behöver det finnas plats för tjockt eller långt uppsatt hår. Visa hur man sätter hjälmen lagom långt ner i pannan och hur remmarna justeras. Kontrollera med

jämna mellanrum att hjälmarna inte är skadade. Speciellt om någon har ramlat eller efter att hjälmen fallit i backen. En skadad hjälm ska kasseras. Innan du börjar cykla i trafik med en nybörjargrupp är det bra om alla, inklusive instruktörerna, har reflexvästar. Detta ger en signal till andra trafikanter att se upp och vara försiktiga. Dessutom underlättar det för dig att hålla koll på var alla finns.

Om du kör flera grupper på samma cyklar kommer de att slitas ner. Se till att ha en mindre uppsättning verktyg med dig. Du ska kunna höja och sänka sadeln, styret kommer att behöva dras åt med jämna mellanrum och alla möjliga muttrar kommer att lossna. Om du inte känner dig som en kunnig cykelreparatör är det bra att låta någon professionell kolla cyklarna ibland. Att cykeln är i skick mekaniskt är instruktörens ansvar. Men ta gärna tillfället i akt för att lära ut hur deltagarna fixar cykeln själva, att ta bort pedaler, höja sadeln och pumpa däcken. Ett enkelt första-hjälpen-kit behövs även för att kunna sköta om eventuella skrubbsår. Vatten, våtservetter och plåster duger, men ett komplett kit är mer betryggande.

Ta med fika. Det är trevligt om alla får vila en stund mitt i kursen, då det kräver mycket energi att fokusera. Någon frukt, några kakor och en kopp te eller kaffe ger energitillskott. En fikapaus är också ett fint tillfälle att få lära känna varandra. Deltagarna kan tipsa varandra och prata om sina erfarenheter. När fikakorgen och allt är med i bagaget är det bara att sätta igång. Cyklingskursen kan börja.

PACKLISTA

CYKLAR

NÅGRA VANLIGA STORLEKAR SAMT STÖRRE BARNCYKLAR MED ÖPPEN RAM. EVENTUELLT MINDRE BARNCYKEL.

VERKTYG

NYCKLAR FÖR ATT TA AV PEDALER OCH JUSTERA SADELHÖJDEN. TÅNG ELLER ANNAT FÖR ATT RENSA OCH FIXA PÅ PLATS.

HJÄLMAR

VI ANVÄNDER HJÄLMAR FÖR ALLA NYBÖRJARE. TA MED NÅGRA STORA HJÄLMAR OCH FÅ SMÅ.

FÖRBAND

ETT FÖRSTA-HJÄLPEN-KIT FÖR ATT KUNNA TA HAND OM SÅR.

REFLEXVÄST

VÄSTAR ÄR BRA UTE I TRAFIKEN SÅ ATT DET ÄR LÄTTARE ATT SYNAS OCH HÅLLA KOLL.

FIKAKORG

INTEGRERA LITE FIKA I KURSEN.

MANUALEN

TA MED DIG DEN HÄR HANDBOKEN. ANVÄND DEN UNDER LEKTIONENS GÅNG OCH FÖLJ STEG FÖR STEG.



CYKLINGS- KURSEN

PRAKTIK & TEORI



FÖRSTA FASEN

TRESTEGSMETOD

Metoden vi använder består av tre steg: balansera, bromsa och trampa. Kom ihåg att alla lär sig på olika sätt och i olika takt. Målet är att lära ut cykling, inte att genomföra en kursplan. Räkna med att de som är totala nybörjare troligtvis klarar av de första tre stegen på två lektioner. Men skillnaderna kan vara stora, en del behöver bara fem minuter och andra fem lektioner. Som instruktör är det viktigt att både berätta om övningarna och visa dem rent praktiskt. Så hoppa gärna upp på en cykel själv och visa hur det går till.

Ibland kan kläder hindra själva cyklandet. Deltagarna ska inte ha på sig något som kan fastna i cykelns mekanik. Fladdriga kjolar kan fastna i kedjan och långa jackor kan haka fast i sadeln. Val av skor har också betydelse. Vi har lyckats lära personer att cykla trots att de har högklackade skor, men det är så klart svårare. Under lektionens gång kommer deltagarna att behöva vila och ställa ifrån sig cykeln. Var uppmärksam så att cyklar inte blir stående mitt på planen, där de kan bli farliga hinder. Så flytta undan dem direkt. Att lära en nycyklist att parkera cykeln där den inte står i vägen är även en del av kursen.

BALANSERA

Balansen är grunden till cykling, därför börjar vi med en balansövning. Utan balans är cykling en omöjlighet.

Det är den enda del i cyklingskursen som inte går att lära ut. Man måste själv hitta balansen. Den bästa metoden är att skruva loss pedalerna. Deltagaren kan då trycka sig fram lättare, utan att slå benen i pedalerna. Dessutom förhindrar det att någon cyklar iväg, utan att ha övat balansen tillräckligt. Om inte balansen finns där först är det lätt att trilla.

Sänk sadeln på cykeln så att deltagaren kan ha båda fötterna platt på marken när hen sitter på sadeln. När du nu har en sorts springcykel kan den praktiska delen börja. Uppmana deltagaren att bara trycka sig framåt på cykeln med hjälp av båda fötterna. Idén är att nybörjaren ska kunna få en känsla för cykeln i sin egen takt. Det här är ett av alla bra tillfällen att sätta sig på en cykel och visa hur man ska göra.

När deltagaren har fått självförtroende, kan du be hen att skjuta iväg med båda fötterna samtidigt och försöka rulla framåt med fötterna i luften. Det är lätt att se när nybörjaren har fått bra balans. Hen ska kunna rulla längre distanser, mer än 20 meter, och manövrera cykeln genom att svänga förbi några enklare hinder. När det ser kontrollerat ut är det dags att skruva på pedalerna.

Ett vanligt problem är att nybörjare vill försöka trampa iväg innan de har fått känsla för balansen. De kan tycka att övningen är för enkel. Om deltagaren inte klarar av att komma igång när pedalerna är satta på plats, kan de tas av igen för att återgå till balansövningen. Se till att inte utomstående eller andra på kursen försöker hjälpa till genom att hålla tag i cykeln som stöd. Det bästa stödet är att låta cyklisten balansera på egen hand.

BROMSA

Under balansövningen behöver deltagarna veta hur handbromsen fungerar, eftersom de inte kan använda fotbromsen utan pedaler. Speciellt om övningen sker på en svagt sluttande yta. Låt dem pröva ett par gånger och känna hur hårt handbromsen nyper. Innan det är dags att trampa görs en fotbromsövning. Att man måste trampa framåt för att fara iväg är klart för de allra flesta, men att man trampar bakåt för att stanna är inte alls självklart. För att visa hur cykeln fungerar, beroende på vilket håll man trampar åt, kan du vända cykeln upp och ner. Visa fotbromsens funktion så att de förstår. Förklara att fotbromsen är bättre att bromsa med, då den verkar på bakhjulet och att frambromsen ska användas försiktigt, eftersom den bromsar mer tvärt. Led cykeln och demonstrera hur bakhjulen flyger upp i luften när man drar åt handbromsen hårt.

Be sedan deltagaren att sätta sig på cykeln med fötterna på pedalerna. Samtidigt står du mittemot, med framhjulet mellan benen, och håller i styret med ett stadigt grepp. Du ska inte hålla fast hjulet med benen, utan visa för deltagaren att du utan problem kan ge stöd på det viset. Be deltagaren att trampa ett halvt varv framåt och sedan trampa bakåt och bromsa. Övningen går fort. Deltagaren är färdig att gå vidare när du känner att hen kan trampa framåt med tillräckligt mycket kraft och förstår vad som händer när man trampar bakåt. Backa och dra cykeln i färdriktningen samtidigt som deltagaren bromsar, då kan du känna om hen bromsar effektivt. Visa att det där efter är lättast att kliva ner med den fot som är fri och inte den som har bromsat.

Under kursens gång kan det uppstå kommunikationssvårigheter. Majoriteten av våra deltagare har haft ett annat förstaspråk än svenska. Ord som bromsa och trampa är inte de första glosorna i ett nytt språk. Försäkra dig om att alla deltagare förstår de vanligaste orden som används under kursen. Var pedagogisk och tveka inte att sätta dig på cykeln själv. Visa vad det är du faktiskt menar samtidigt som en annan instruktör håller i cykeln.

TRAMPA

När deltagaren har visat sig hålla balansen och förstår bromsens funktion är det dags att trampa iväg. Då är det bra att höja sadeln lite grann. Nu behöver deltagaren inte kunna nå marken med hela foten. När sadeln är högre kan du visa hur man kan luta cykeln för att bättre nå ner till marken.

Om cykeln har flera växlar, kan du börja med att kontrollera att den är i en låg växel. Visa sedan hur man får pedalen i rätt position för att starta. Det enklaste är att be hen att rulla bakåt lite tills pedalen kommer upp till den rätta positionen, det vill säga klockan två. Sätt dig på en cykel och visa hur man trampar iväg på den upphöjda pedalen, samtidigt som man trycker ifrån med den andra foten som står på marken. Visa tydligt att man kan rulla flera meter på det första tramptaget och att det finns gott om tid att hitta den andra pedalen med foten. Peka också på att den andra pedalen åker upp när man trampar hela vägen ned. Uppmärksamma att den alltid hamnar i exakt samma position.

TRESTEGSMETODEN

1. BALANSERA

GÖR SPRINGCYKLAR GENOM ATT TA AV PEDALERNA. HÅLL INTE TAG I CYKELN UTAN LÅT DELTAGAREN HITTA SIN EGEN BALANS!

2. BROMSA

TA PÅ PEDALERNA IGEN OCH GÖR BROMSTESTER NÄR NI STÅR STILL. DÅ KAN DU HÅLLA I CYKELN OCH SKAPA TRYGGHET.

3. TRAMPA

NÄR DELTAGAREN HAR BALANS OCH BROMSKOLL ÄR DET DAGS ATT BÖRJA TRAMPA. VISA HUR TRAMPPARTIETS CIRKELRÖRELSE FUNGERAR OCH LÅT DE NYA CYKLISTERNA SÄTTA FART, I EGEN TAKT.



Du ska absolut inte hålla i deltagarna. De måste lära sig att trampa själva. Om deltagaren inte klarar att komma igång kan hen återgå till balansövningen en stund. Det finns några vanliga fel som i sig är ganska lätta att åtgärda. Det viktigaste är att observera vad det egentligen är som inte går rätt till. Vad är det som hindrar dem från att cykla iväg?

Ett återkommande misstag är när deltagaren har svårt att trampa runt i en rörelse och i stället trampar uppåt och nedåt. Om hen inte har förstått tramptekniken kan det åtgärdas med lite pedagogik. Förklara att allt det viktigaste på en cykel är runt, och att man också måste trampa med en cirkulär rörelse. Visa genom att dra runt pedalerna med handen eller vänd cykeln upp och ner för att visa hur pedalerna ska gå runt. Problemet kan bero på utrustningen. Det är svårare att ta tramptag om sadeln är för låg. Ju kortare en cyklist är desto mer måste hen böja på knäna för att trampa. För en kort och otränad person kan det vara tungt att cykla i början. Cykling är ett exempel på en inlärd reflex, som kan kräva en del ansträngning initialt. Vi har därför samlat extra övningar på sidan 25.

Ett annat vanligt problem är att blicken är fixerad och fäst på cykeln eller i marken. Ge i så fall deltagarna ett mål att sikta på och förklara att de ska lyfta blicken till andra sidan planen. Med blicken riktad framåt går det bättre att styra och parera. Det är även säkrare att se vart man är på väg och vad som finns omkring. Som instruktör ska du lära ut vikten av uppmärksamhet i trafiken. En upprätt hållning, avspända axlar och ett lagom grepp om styret är också något du behöver observera och påminna om.

Många deltagare kan vara stela och inte lyckas eller våga luta in i svängarna. De vill hålla cykeln helt rak i 90 graders vinkel mot marken. Som instruktör kan du be dem att stiga av cykeln och visa vad som händer när man leder cykeln genom att hålla i sadeln. När man lutar cykeln lite grann åt ett håll, så svänger cykeln åt samma håll. Det behövs endast små rörelser för att svänga och lutningen beror på hastighet och kurvans snävhet. Ledaren kan cykla runt deltagaren i en cirkel för att demonstrera hur cykeln lutar.

I den här delen av kursen kan några börja ramla. Nu måste de få börja cykla helt själva och kan då naturligtvis tappa balansen. Om de ramlar går det i regel mycket långsamt och leder på sin höjd till några lindriga sår, oftast inte ens det. Enligt vår erfarenhet är de flesta inställda på att de kan trilla och tar det inte så allvarligt. Men det är ändå viktigt, för både deltagare och instruktör, att vara förberedd. Det är en naturlig del av inlärningsprocessen och inte något misslyckande. Att ramla kan även öka självsäkerheten, när det inte visar sig vara så farligt som deltagaren hade trott.

Nu har det börjat. Med dessa tre steg kommer ni att få ett bra resultat för de flesta nybörjare. Cyklisten kan starta själv, cykla en längre sträcka och förstår att det finns bromsar på cykeln. Nu kan du börja lära ut hur man cyklar på riktigt. En nybliven cyklist som har klarat av dessa tre steg, kommer att med rätta vara stolt över sig själv. Hen kommer att vilja fortsätta cykla och instruktören behöver också fortsätta att lära ut. Det skulle vara bättre att inte lära någon cykla alls om man ändå ska sluta när cyklisten precis har börjat.

SKRUVA LOSS PEDALER

VÄLJ VERKTYG

ANVÄND EN PEDALNYCKEL ELLER EN FAST NYCKEL I STORLEK 15MM SOM VERKTYG.

GÖR SÅ HÄR

PEDALER BRUKAR SITTA HÅRT, SÅ DRA ÅT RÄTT HÅLL.

DEN ENA PEDALEN ÄR "FELGÄNGAD". PÅ DRIVSIDAN DRAR DU LOSS PEDALEN GENOM ATT SKRUVA MOTSOLS OCH DEN ANDRA SIDAN MEDSOLS. DET STÅR L FÖR LEFT OCH R FÖR RIGHT.

ETT ENKELT SÄTT ATT KOMMA IHÅG DETTA ÄR ATT, NÄR CYKELN STÅR UPP, FÖRA NYCKELN I RIKTNINGEN BAKÅT PÅ BÄGGE SIDOR.

HÅLL KOLL

HA PEDALERNA I BEREDSKAP FÖR NÄR DE SKA SÄTTAS PÅ IGEN. OM DU KNYTER FAST DEM PÅ PAKETHÅLLAREN SÅ VET DU ÄVEN VILKA PEDALER SOM ÄR TILL VILKEN CYKEL.

SÄTT TILLBAKA

DRA INTE ÅT FÖR HÅRT NÄR DU SÄTTER PÅ PEDALERNA. DÅ BLIR DET LÄTTARE NÄR DU SKA TA AV DEM IGEN.

PEDALER Skruva loss tramporna från vevarmen.

ANDRA FASEN

NÄR DET RULLAR

Nyblivna cyklister kan liknas vid barn som precis har lärt sig att gå. Vingliga är de. I början finns det inte mycket att göra som instruktör. Deltagaren behöver helt enkelt tid för att öva upp balansen. När du ser att en deltagare börjar cykla med flyt är hen redo för övningar. Ögonblicket då en deltagare cyklar själv för första gången är guld värd.

STOPPÖVNING

Instruktören ber helt enkelt deltagaren att stanna när hen cyklar förbi. Observera noggrant vad hen gör för att få stopp på cykeln. Övningen går ut på att lära sig använda fotbromsen, vilket inte sitter i reflexerna till en början. Det naturligaste för en nybörjare är att försöka stanna genom att sätta ned fötterna. Det är viktigt att bryta denna farliga vana. Om hen inte använder fotbromsen, så säg till. Förklara och demonstrera gärna själv vad du vill att de ska göra. Förmedla att det inte finns någon anledning till stress när man stannar. Visa att det finns gott om tid att sätta ner foten efter att cykeln har slutat röra sig.

När du ser att deltagarna bromsar på rätt sätt kan du rita upp en stopplinje på planen. Om det inte finns en färdig markering kan du rita en på marken med kriterior eller mjöl. Säg till deltagarna att linjen representerar en röd trafiksignal. De ska stanna så nära som möjligt framför strecket varje gång de cyklar en runda.

Att kunna stanna är väldigt viktigt ur trafiksäkerhetssynpunkt. Att trampa bakåt för att stanna är något som måste notas in.

Alla nybörjare har svårt att starta i början. Stoppövningen gör att deltagaren även tränar på att trampa i väg. Förklara att pedalerna kommer att vara i rätt startposition, om man har fötterna i rätt läge när man bromsar in. Visa hur den optimala bromspositionen ser ut, med pedalerna i horisontellt läge. Påminn deltagaren om den rätta tekniken om hen har problem. Om vissa deltagare däremot kan starta enkelt på ett annat sätt, så är det också bra. Det ska kännas bekvämt och hanterbart för dem, även om de inte använder samma tekniker eller metoder som vi rekommenderar.

Det är vanligt att deltagare vill undvika stoppövningen. Det kan vara jobbigt att starta och när de väl har kommit iväg kanske de inte vill stanna. I värsta fall, om deltagaren verkligen vägrar, kan ledaren gå ut och ställa sig framför cyklisten och på så vis tvinga hen att bromsa. Var i så fall beredd att ta tag i cykelstyret med båda händerna. Efter några gånger kommer deltagaren att vänja sig, vid en instruktör som hoppar ut i vägen, och börja använda bromsen.

Under tiden som du gör övningen med stopplinjen, kan du be att deltagaren vänder snabbt på huvudet för att titta bakåt. Förklara upprepade gånger att man måste se sig om i trafiken. Inled varje start med att de tittar bakåt, för att skapa en vana när de startar i trafik.

CYKELGYMPA

TIPS FÖR CYKELKROPPEN

ATT TRAMPA ÄR INTE EN MEDFÖDD REFLEX UTAN MUSKLERNA MÅSTE AKTIVERAS OCH TRÄNAS INNAN CYKLANDET SKER AUTOMATISKT. FÖR ATT SKYNDAS PÅ DEN PROCESSEN, OCH FÖR ATT DELTAGARNA INTE SKA BLI SÅ TRÖTTA, FINNS DET NÅGRA KNEP.

UPPVÄRMNING

PÅ EN DEL KURSER STARTAR LEDARNA OCH DELTAGARNA MED LITE GYMPA FÖR ATT KOMMA IGÅNG OCH AVSLUTAR MED STRETCHING.

HEMMAÖVNINGAR

FÖR ATT ÖVA BALANS, BENSTYRKA OCH TRAMPTEKNIK GÅR DET ÄVEN ATT LÄGGA IN LITE ÖVNINGAR SOM DELTAGARNA KAN GÖRA HEMMA.

1. STÅ PÅ ETT BEN NÄR MAN TILL EXEMPEL BORSTAR TÄNDERNA. RÄKNA TILL TIO, BYT BEN OCH GÖR LIKADANT. TESTA ATT BLUNDA SAMTIDIGT.
2. RESA OCH SÄTTA SIG SAKTA UTAN ATT HÅLLA I SIG, TIO GÅNGER OM DAGEN. GÅ UPP FÖR TRAPPOR SÅ OFTA SOM DET GÅR.
3. LIGGA NER PÅ RYGG OCH CYKLA MED BENEN I LUFTEN, BÅDE FRAMÅT OCH BAKÅT.

TRÄNINGSPASS

PÅ VISSA KURSER HAR EN DEL AV KURSEN HÅLLITS PÅ SPINNING-CYKLAR I EN TRÄNINGSLOKAL. DÅ KAN DELTAGARNA FOKUSERA PÅ ATT TRAMPA, MEN HAR OCKSÅ LÄTTARE FÖR ATT SLÄPPA STYRET MED ENA HANDEN ELLER LÄRA SIG ATT SE SIG OMKRING SAMTIDIGT.

När deltagaren kan vända på huvudet och hålla koll bakåt, samtidigt som hen cyklar, kommer nästa steg. Be deltagaren att försöka styra med bara en hand och därmed lyfta den andra handen från styret. Målet är att lära sig göra hand-signaler. Till en början är det bäst att bara lyfta handen några centimeter från styret.

Sammantaget kommer dessa övningar, med mer cykeltid och fler lektioner, att göra deltagarna säkrare. När du kan se att de inte försöker sätta ned fötterna för att stanna kan du gå vidare.

När du har fem eller fler nybörjarcyklister, alla på olika nivåer, som cyklar runt på ett begränsat område kan det bli ganska kaotiskt. Det är positivt. Som cyklist måste man lära sig att vara uppmärksam på omgivningen och lite kaos i begränsade mängder är bra träning. Instruktörerna får också chans att observera hur deltagare spontanbromsar för att undvika en krock. Det är en indikation på att de har lärt sig att bromsa rätt. Du kan också be dem att variera bromskraften genom att växla uppmaningar: Bromsa lite. Öka farten. Stanna!

BACKÖVNING

Att cykla nedför en backe är en härlig upplevelse för de flesta cyklister. Men för en nybörjare upplevs det ofta som otäckt när cykeln börjar rulla i en backe av sig själv. Därför är det viktigt att börja så lugnt som möjligt. Backen ska inte vara brantare än att cykeln precis börjar accelerera. Den ska vara rak och fri från hinder.



BACKÖVNING Korrekt bromsposition med horisontella vevarmar och pedaler.

Hittills har allt bromsande varit för att stanna. I trafiken däremot använder cyklisterna oftast bromsen för att kontrollera farten och inte stanna helt. Detta görs genom att bromsa i korta intervaller. Förklara detta för deltagarna innan ni försöker er på backövningen. Berätta sedan att du vill att en deltagare ska cykla nedför backen, samtidigt ska hen bromsa och hålla samma fart som dig när du raskt går bredvid. Visa hur du menar genom att själv cykla och bromsa nedför backen. Uppmärksamma vilken placering du har på pedalerna när du bromsar, med vevarmarna horisontellt eller diagonalt och inte vertikalt.

När du utför övningen kan du passa på att förklara hur man kan använda handbromsen, om det behövs. Men att du vill att fotbromsen används först och främst. Efter att hen har använt fotbromsen, och kontrollerar hastigheten med den när du går bredvid, kan du låta deltagaren öva själv. Efter en stund kan du föreslå att rulla nedför slutningen utan att bromsa alls. Och se om hen vill. Visa även hur man håller emot med handbromsen för att leda cykeln nedför backen.

Precis som stoppövningen har backövningen en dubbel funktion. Samtidigt som deltagarna lär sig att rulla nedför är det en övning på att cykla uppför. Uppmana dem att försöka lättas från sadeln och trampa. Det är lättare att lära sig att stå upp på pedalerna när det finns motstånd från backen. I detta skede är det dock inte nödvändigt att kunna stå upp och trampa. Det kan kännas omöjligt i början, och det är inget hinder för att gå vidare till nästa övning om man inte klarar av det. Om cyklarna som används

är flerväxlade så är backövningen ett bra tillfälle att förklara hur de fungerar. Deltagarna kan då testa att cykla i backen med trögare respektive lättare växlar.

Nästa steg är att repetera backövningen, fast i en brantare backe. I stället för att uppmana deltagaren att rulla fritt nedför backen kan du säga till henne eller honom att bestämma hastigheten själv, utifrån vad hen känner sig bekväm med. När man cyklar nedför måste man också komma upp igen. Tänk på att en nybörjarcyklist inte är van att cykla och kan bli trött fort. Om vissa deltagare tycker att det är smidigare att leda cykeln uppför backen, så har du inte misslyckats som ledare. Det är en helt godkänd teknik enligt lagen.

När deltagaren klarar av den branta backen utan bekymmer är grundkursen färdig. Hen behärskar cyklandet tillräckligt bra för att kunna lära sig hur man använder cykeln i trafikrummet.

För att få en mjuk övergång, från träningsplats till trafiksituation, finns det några extra övningar. En bra förberedelse för trafikmiljön är att cykla efter varandra på ett led. Instruktören cyklar först och svänger, bromsar och gör handsignaler. Deltagarna följer och gör samma sak. Då kan de lära sig att anpassa sin hastighet och sitt beteende på cykeln. Eftersom kurserna oftast äger rum på platser med stora ytor och få störningar är det också viktigt att successivt närma sig cykelbanorna. Så att alla får testa att cykla på smalare vägar, innan de cyklar ut på cykelvägarna. Därefter är de redo för att dela trafikutrymmen med andra trafikanter.

ÖVNINGAR

1. STOPPA SÄKERT

RITA UPP EN STOPPLINJE PÅ MARKEN OCH BE DELTAGARNA ATT STANNA SÅ NÄRA DEN SOM MÖJLIGT, VARJE GÅNG DE ÅKER FÖRBI.

2. SE SIG OMKRING

BE DELTAGARNA FÖRST OCH FRÄMST ATT FÄSTA BLICKEN FRAMÅT. NÄR DE FÅR ALLT MER CYKELVANA KAN DE TESTA ATT TITTA BAKÅT.

3. SLÄPPA TAGET

NÄR DELTAGARNA CYKLAR STABILT KAN DE TESTA ATT FÖRSIKTIGT SLÄPPA ENA HANDEN FRÅN STYRET. BÖRJA MED ATT BARA HÖJA ENA HANDEN NÅGRA CENTIMETER FRÅN STYRET.

4. BROMSA I BACKE

VÄJ EN NÄRLIGGANDE BACKE MED MINIMAL LUTNING. GÅ RASKT BREDVID NÄR DELTAGAREN TESTAR ATT BROMSA OCH RULLA. HELST SKA FOTBROMSEN ANVÄNDAS.

5. RULLA BRANTARE

NÄR DELTAGAREN KAN CYKLA OCH BROMSA KONTROLLERAT I BACKEN KAN MAN TESTA EN BRANTARE. DÄR KAN MAN ÖVA MER PÅ ATT REGLERA FARTEN MED BROMSEN.

TREDJE FASEN

UT I TRAFIKEN

Målet med kursen är så klart inte att lära ut att cykla runt på en skolgård. För att kunna dra nytta av cyklingen måste nybörjaren ut i trafiken. Du som instruktör får använda din lokalkännedom och själv välja hur och var du tar steget ut i trafiken. Fysikens lagar kring cykling är desamma oavsett om man befinner sig i glesbygd i norr eller i en storstad i söder. Hur cyklister ska bete sig i trafiken varierar däremot kraftigt beroende på platsen. En annan aspekt för val av plats är vad nybörjarna vill använda sina nya färdigheter till. Vill de bli cykelbud på körbanan i stadstrafiken, cykelpendla på den närmaste cykelbanan till jobbet eller ta cykelstigen till stranden med barnen? Om kursen drivs i samma område som deltagarna bor kan man passa på att orientera dem i cykelvägnätet. Hur vardagscyklar man exempelvis till affären, fotbollsplanen eller biblioteket?

I PRAKTIKEN

Det är lämpligt att börja lägga in trafikövningar tidigt i kursen, när deltagarna fortfarande är kvar på nybörjarstadiet. Det är också bra att varva trafikövningar med backövningen, eftersom den är ganska ansträngande. Det är lätt att rita ut tillfälliga markeringar på marken med krita eller mjöl. Måla upp olika sorters korsningar. Utifrån det kan du förklara och visa deltagarna hur de ska hantera dem. Använd fantasin. Ta vara på platsens egenskaper och det som finns till hands för att skapa hinderbanor.

En plaststol fungerar exempelvis lika bra som en trafikkon. Under trafikövningarna kan du påpeka vikten av att hålla avstånd till fordon och andra trafikanter.

Så snart deltagaren har klarat av backövningen, som beskrivs i föregående kapitel, föreslår vi att försiktigt börja öva på lugna gator. Tanken är att vänja sig där det finns lite trafik. Börja med att ta kortare turer med deltagarna. En av instruktörerna cyklar först. En annan instruktör cyklar bakom och observerar vad deltagarna gör och rättar dem om det behövs. Stanna ofta och förklara hur olika trafiksituationer ska hanteras på plats. En instruktör kan förklara under tiden som den andra visar hur situationen ska hanteras. Försök att hitta olika typer av korsningar i närområdet. Visa också olika sorters vägunderlag och förklara att grus kan vara slirigt eller att löv kan vara hala.

En del av att kunna orientera sig i trafikrummet handlar om var man ska placera sig på vägen. När en nycyklist möter en bil på en lugn väg kan hen reagera genom att cykla mot vägkanten för att stanna. Att hålla till höger och fortsätta cykla är inte en reflexmässig självklarhet. Som instruktör får du förklara vikten av att hålla sig nära den högra vägkanten, men också betona att inte cykla alltför nära. Visa vad som händer om cykeln kommer emot trottoarkanten. Hur framhjulen fastnar eller hur pedalerna slår i. Varna också för att bildörrar kan öppnas när en parkerad bil körs om. Vi rekommenderar att hålla ett avstånd på 70 till 80 centimeter från vägkanten och 1 till 1,5 meter från

parkerade bilar. Guida och beskriv för deltagarna hur de först tittar bakåt och sedan flyttar ut i körfältet, när de närmar sig en parkerad bil. Så att de inte plötsligt svänger ut utan att ha uppsikt bakåt.

Efterhand som deltagarnas självförtroende och cykelvana ökar kan man leda ut dem till mer trafikerade platser. Det är en sak att starta på cykeln på en lugn plats utan trafik, och en helt annan när man ska ta sig över en bevakad cykelövergång under tidspress. Köande bilar kan stå och brumma samtidigt som trafikljusen tickar på i stressat tempo. Om du ska leda en grupp över vägen när det är grönt är det bäst om en av instruktörerna stannar mitt i vägen och blockerar den, ifall signalen skulle växla till rött innan alla har hunnit över.

Den största utmaningen i trafiken är inte att få nycyklister att vara försiktiga. Utmaningen är i stället att få dem att våga ta plats. Alla länder har i stort sett liknande trafiklagstiftningar, men i praktiken tvingas oskyddade trafikanter att använda strategier som varierar från land till land. I många utvecklingsländer fungerar trafiken efter principen att störst går först. Lastbilsförare, busschaufförer och bilister förväntar sig att alla andra trafikanter ska hålla sig undan. Var deltagaren kommer ifrån spelar roll för deras rörelsemönster. Det trafikbeteende man lär sig som barn sitter i och kan vara svårt att bryta. För att kunna samspela i trafiken behöver man som cyklist veta när man får och när man ska lämna företräde. Uppmuntra ögonkontakt med trafikanter och försiktighet i alla situationer.

TRAFIKTIPS

1. TRAFIKTOMT

BÖRJA ÖVA PÅ LUGNA GATOR MED GRUPPEN OCH RÖR ER TILL MER TRAFIKERADE GATOR I TAKT MED ATT CYKLISTERNA UTVECKLAS.

2. HÅLL AVSTÅND

LÄR UT VAR CYKLISTERNA SKA PLACERA SIG PÅ VÄGEN. HÅLLA TILL HÖGER. 70 TILL 80 CENTIMETER FRÅN VÄGKANTEN. 1 TILL 1,5 METER FRÅN PARKERADE BILAR.

3. TA PLATS

FÖR ATT CYKLISTERNA SKA ANVÄNDA SIN RÄTT TILL VÄGEN BEHÖVER DE TA PLATS, MEN ÄVEN VETA SIN PLATS. VAR FÖRSIKTIG OCH KOMMUNICERA MED ANDRA TRAFIKANTER MED HJÄLP AV ÖGONKONTAKT OCH HANDGESTER.

TEORIN

LAGAR OCH REGLER

Det är inte många trafikregler att hålla reda på som cyklist. Men en cyklingskurs skulle inte vara komplett utan en genomgång om vad lagen säger om cykling. I kursens teoridel har vi också lagt in en del trafikvett och trafiketikett. Du kan även lägga till vissa aspekter i lektionerna beroende på lokala förhållanden, som timmertransporter i Norrland eller spårvagnsspår i Göteborg. Vi kommer inte att gå in på lokala skillnader här, utan återger endast generella råd som gäller i hela landet. Hur instruktören väljer att presentera teoridelen kan variera. Språket kan vara en utmaning. Försök att hålla informationen så enkel och lättförståelig som möjligt. Uppmana till försiktighet, men var noga med att inte överdriva riskerna. De positiva hälsoeffekterna av regelbundet cyklande är större än risken att skada sig.

Vi har listat de viktigaste trafikreglerna, cykellagarna och vägskyltarna. Vi bedömer att följande teorikunskaper är absolut minimum att ta upp.

Först och främst att se sig omkring. Det är så självklart att det är lätt att glömma bort. En uppmärksam cyklist är en säker cyklist. Detta kan du inte upprepa för många gånger. Trafikanter ska inte bara se, utan även synas. Så se till att deltagarna syns på cykeln. Om det viktigaste är att vara uppmärksam är det näst viktigaste att andra trafikanter ser dig. Det är bra att rada upp vad som ska finnas på en cykel enligt lag. Vit reflex

fram, röd reflex bak och gul eller orange på sidorna. När det är mörkt ute ska cyklisten också ha vitt ljus fram och rött ljus bak. Förklara att andra trafikanter också behöver vara uppmärksamma, men att det kan vara svårt att se cyklister utan reflexer eller lampor. Ringklocka ska också finnas. Förklara för deltagarna att det inte är ohövlighet att plinga.

Cykeln ska också vara säker att färdas på. Både lagen och förnuftet kräver att den har fungerande bromsar. Grundläggande underhåll, som att olja kedjan och pumpa däcken, kan också vara bra att lära ut. På sidan 39 finns en snabb checklista för att sköta om cykeln.

Att helst använda cykelbana eller att stanna vid rödljus förstår de flesta redan. Men att alltid hålla till höger vid mötande trafik, att alltid köra om på vänstersidan och att inte köra om mitt i en korsning är viktigare att betona. Förklara och demonstrera även olika sorters korsningar. Visa när högerregeln gäller, där trafik som kommer från höger ska ges företräde vid omarkerade korsningar. Peka även ut några få, men relevanta, trafikskyltar och berätta vad de betyder.

Vi rekommenderar att alla på kursen fortsätter att bära hjälm när de cyklar, men påpekar ändå att det är frivilligt för de som är över 15 år. Eftersom flera av deltagarna kan ha barn bör de veta att föräldrarna ansvarar för att barnen bär hjälm och att det är lättare att övertyga barnen om de föregår med gott exempel och använder hjälm själva. Lägg gärna till att de redan är goda, gröna och sunda exempel genom att cykla.

TRAFIKBETEENDE

SÅ FÖLJER DU LAGEN

NÄR DU CYKLAR GÄLLER NÄSTAN ALLTID SAMMA REGLER SOM NÄR DU KÖR BIL. MEN DET FINNS VISSA REGLER SOM ÄR TILL SPECIFIKT FÖR CYKLISTER.

VÄLJ CYKELBANAN

TA CYKELBANAN OM DET FINNS. DET ÄR DOCK TILLÅTET ATT CYKLA PÅ KÖRBANAN NÄR DET ÄR LÄMPLIGARE. BARN UPP TILL ÅTTA ÅR FÅR ANVÄNDA GÅNGBANA OM CYKELBANA SAKNAS. REGLERNA FÖR PLACERING ÄR DESAMMA SOM PÅ VÄGEN. DU CYKLAR PÅ HÖGER SIDA OCH GÖR OMKÖRNING TILL VÄNSTER.

IAKTTA VÄJNINGSPLIKT

CYKLISTER HAR OFTA VÄJNINGSPLIKT, VILKET INNEBÄR ATT I GOD TID SÄNKA HASTIGHETEN ELLER STANNA VID EN KORSNING. DU FÅR BARA KÖRA VIDARE OM DET KAN SKE UTAN FARA ELLER HINDER.

HÄNSYN VID ÖVERGÅNGSSTÄLLE

DET ÄR INTE FÖRBJUDET ATT KORSA EN VÄG PÅ ETT ÖVERGÅNGSSTÄLLE, MEN SOM CYKLIST HAR DU VÄJNINGSPLIKT OCH SKA SLÄPPA FÖRBI BILARNA. VISSA BILISTER ÄR DOCK SNÄLLA OCH STANNAR FÖR CYKLISTER ÄNDÅ. OM DU KLIVER AV CYKELN OCH LEDER DEN RÄKNAS DU SOM GÅENDE OCH DÅ HAR DE VÄJNINGSPLIKT FÖR DIG.

SAKTA NER PÅ GÅGATA

NÄR DU CYKLAR PÅ EN GÅGATA ELLER ETT GÅNGFARTSOMRÅDE ÄR HÖGSTA HASTIGHETEN GÅNGFART, SÅ CYKLISTER SKA INTE FÄRDAS FORTARE ÄN DE SOM GÅR.

KÄLLA: TRANSPORTSTYRELSEN

JUSTERA. Mellan haka och spänne ska det som regel få plats två fingrar. De två spännena på var sin sida av huvudet ska vara placerade under öronen.

UTRUSTNING

HJÄLM

ENLIGT LAG SKA ALLA BARN OCH UNGA UNDER 15 ÅR HA HJÄLM NÄR DE CYKLAR ELLER BLIR SKJUTSADE. POLISEN KAN STOPPA, MEN INTE BÖTFÄLLA.

FÖR VUXNA ÄR DET FRIVILLIGT MEN REKOMMENDERAT ATT BÄRA HJÄLM.

SE TILL ATT HJÄLMEN SITTE EN BIT NER ÖVER PANNAN OCH ÄR ORDENTLIGT FASTSPÄND FÖR ATT GÖRA NYTTA. STORLEKEN KAN OFTAST REGLERAS BAK PÅ HJÄLMEN.

RINGKLOCKA

ENLIGT LAGEN SKA DET FINNAS PÅ ALLA CYKLAR OCH ANVÄNDAS FÖR ATT KUNNA HÖRAS I TRAFIKEN.

BELYSNING

LAGEN SÄGER ATT CYKLAR SKA HA EN LAMPA FRAMTILL SOM KAN AVGE VITT ELLER GULT LJUS.

CYKELN SKA HA EN LAMPA BAKTILL SOM KAN VISA RÖTT LJUS. BAKLYKTAN FÅR VARA AV BLINKANDE TYP.

3 TYPER AV REFLEXER KRÄVS. RÖD REFLEX BAKTILL, VIT REFLEX FRAMTILL OCH VIT ELLER ORANGEGUL REFLEX ÅT SIDAN.

VANLIGA TRAFIKSKYLtar

De flesta skyltar gäller alla. Undantagen är de som har specifika symboler för vissa trafikanter och fordon. Exempelvis gångsymboler på skyltar för övergångsställen och gångbanor, eller cykelsymboler vid

cykelbanor. Vanliga skyltar och trafikljus för att stoppa, väja eller hålla sig borta riktar sig till alla på vägarna. De flesta av skyltarna är pedagogiska i sin utformning, men det är bra att peka ut de vanligaste märkena för deltagarna, i trafiken och i manualen. Vi har delat in dem i tre kategorier. De som anvisar var man får cykla, att man inte får cykla eller att man ska lämna företräde.

HÄR KAN VI CYKLA



CYKELBANA



GÅNG- OCH CYKELBANA



MOTORFÖRBUD



CYKELFÖRBUD



GÅNGBANA



MOTORVÄG

Visa gärna andra vägmärken som kan vara bra att kunna. Som exempelvis skyltar som visar i vilken riktning man får cykla.



ENKELRIKTAT

GE FÖRETRÄDE HÄR



STOPPLIKT



VÄJNINGSPLIKT



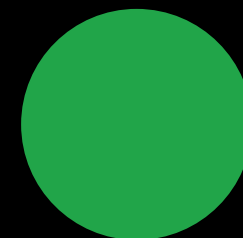
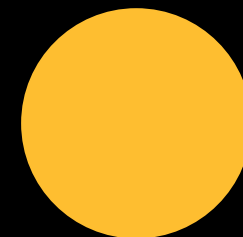
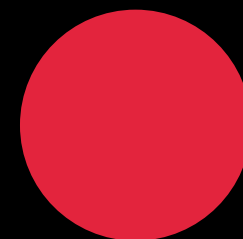
ÖVERGÅNGSSTÄLLE

TRAFIKLJUS

STANNA OCH STARTA

CYKLISTER PÅ VANLIG VÄG SKA FÖLJA DE VANLIGA TRAFIKSIGNALERNA. IBLAND FINNS DET DOCK SPECIELLA TRAFIKSIGNALER JUST FÖR CYKLAR.

ANNARS ÄR DET GIVETVIS GRÖNT SOM GÄLLER FÖR ATT CYKLA OCH RÖTT FÖR ATT STANNA. DET ÄR ÄVEN BRA ATT STANNA FÖR GULT LJUS, DÅ DEN INTE ÄR ANPASSAD FÖR CYKELFART.





CYKELSKÖTSEL

OLJA KEDJAN

RENGÖR KEDJAN REGELBUNDET MED EN TRASA OCH APPLICERA CYKELOLJA. KÄNN EFTER OM KEDJAN ÄR SPÄND, DEN SKA INTE HÄNGA

KOLLA DÄCKEN

KÄNN AV TRYCKET PÅ DÄCKEN OCH PUMPA UPP. KOLLA VENTILEN OCH SLANGEN OM LUFTEN PYSER UR.

SPÄNN ÅT

GÅ IGENOM ALLA SKRUVAR, MUTTRAR OCH HANDTAG. DRA OCH SKRUVA ÅT ALLT SOM ÄR LÖST.

TESTA BROMS

KLÄM ÅT HANDBROMSEN OCH SÄTT NER FOTBROMSEN. VICKA FRAM OCH TILLBAKA PÅ CYKELN OCH SE OM NÅGOT GLAPPAR. ÅTGÄRDA I SÅ FALL.

STÄDA BORT

TORKA ELLER BORSTA AV CYKELNS DELAR OM DE ÄR SMUTSIGA. EN GAMMAL DISKBORSTE OCH EN TRASA BRUKAR RÄCKA. ANVÄND VATTEN PÅ VISSA DELAR AV CYKELN OM DET BEHÖVS OCH KANSKE NÅGOT AVFETTNINGSMEDEL OM DET KRÄVS.

LEVERERA

ARRANGERA KURS

Slutligen kommer vi att kortfattat ta upp det som inte hör till själva cyklingsutbildningen, men som är relevant för att leverera. För att kunna driva kurser över huvudtaget.

HITTA DELTAGARE

Det bästa sättet att hitta deltagare är faktiskt att ha en kurs. Ryktet om cyklingskursen kommer att sprida sig efterhand. Varje gång vi har kört en kurs har det funnits fler som vill vara med när vi slutar än när vi börjar. Det finns flera därute som vill och behöver lära sig att cykla. Däremot kan det vara svårt att hitta en grupp till starten. Ett tips är att kontakta lokala föreningar och fråga om intresse finns. Vissa av Cykelfrämjandets lokalkretsar har arrangerat kurser i flera år och kan ha gott om kontakter och erfarenheter. Det kan också vara bra att gå ut i lokalradion på orten, i gratis-tidningar som delas ut i staden eller i sociala medier på internet. Det räcker att hitta en intresserad person, som har ett stort socialt nätverk, för att få igång första gruppen. Så snart du har fler än fem deltagare kan du sätta igång. Gärna så snart som möjligt. Den som vill lära sig idag kanske ändrar sig om kursen dröjer.

Ett annat tillvägagångssätt är att kontakta skolor som lär ut svenska till vuxna. Som SFI, Svenska för invandrare. Bli inte frustrerad om intresset är svagt i början. Håll ut och fler deltagare kommer till slut att hitta till dig.

SÖK FINANSIERING

Att finna finansiering är mycket svårare än att hitta deltagare. Den största kostnaden är instruktörernas arvode, näst efter det kommer inköp av cyklar. Myndigheter är ofta positivt inställda till cyklingskurser för vuxna, men det är svårt att få dem att betala för det.

Här är ändå några tips för att underlätta finansieringen. Det första är att kontakta en registrerad förening att driva projektet genom. Skriv en redogörelse över vad du vill göra och skissa en enkel budget. Om du har tur och får sponsorer, bidragsgivare eller finansiärer kommer summan troligen att utgöra ett mindre belopp än vad du bad om. Utgå från det maximala antal kurser som du kan tänka dig att klara av. Sätt också instruktörens arvode på en rimlig nivå. Att vara cyklingsinstruktör är ett ansvarsfullt yrke, så sätt inte lönenivån på det absolut minsta belopp du kan tänka dig att arbeta för. Håll i övrigt nere kostnaderna till ett absolut minimum. Använd sociala medier för marknadsföring, rusta upp övergivna cyklar på ett cykelkök och värva volontärer som instruktörer.

Skicka vidare din projektplan till alla du kan komma på som kan bidra. Myndigheter, politiker och föreningar på olika nivåer är värda att kontakta. Lokalt, regionalt och nationellt. Många myndigheter eller institutioner har ekonomiska bidrag som delas ut till projekt inom ett specifikt område. Till dem finns det fasta ansökningsdatum. Skapa dig gärna en överblick över den

typen av bidrag så tidigt som möjligt, så att du vet vilka datum du behöver anpassa dig till i ansökningsprocessen. Det är även möjligt att få sponsring eller utrustning från lokala företag. Det kan handla om produkter som hjälmar, cyklar och verktyg eller att få använda en spinninglokal under en lektionstimme. Nyckelord som är användbara för att söka medel är miljö, integration, folkhälsa och lokal utveckling.

När du har fått ett besked behöver du noggrant kontrollera att det är möjligt att driva verksamheten med det anslaget. Gör upp en likviditetsbudget, som sammanställer när du får in pengar och när du måste betala ut dem. Först när du vet att projektet kan bli av tackar du ja till pengarna. Kom ihåg att du kan bli återbetalningsskyldig. Begränsat stöd i olika former kan även finnas hos andra lokala föreningar som kan fungera som samarbetspartners. Studieförbundet och Hyresgästföreningen har till exempel varit behjälpliga i samband med cyklingsutbildningar.

Det bästa är troligen att slippa allt som har med pengar att göra. Om du har tid och råd att lägga ett par timmar på kvällen, två gånger i veckan, kan du genomföra kurserna ideellt. Att vara instruktör är en givande sysselsättning, som yrkesverksam eller som volontär. Använd gärna dina cykelkontakter och cykelkunskaper för att hjälpa deltagarna att få tag i utrustning efter kursen. Det kanske finns ett cykelkök i närheten, där de kan rusta upp en egen cykel eller en cykelbutik som kan sponsra eller ge rabatt till deltagarna.

KONTAKTA OSS

Cykelfrämjandet har stor erfarenhet av att anordna cyklingskurser i egen regi och tillsammans med andra. Som förening har vi ett folkbildningsuppdrag. Förutom den här manualen har vi instruktörskurser som medlemmar kan anmäla sig till. För lokalkretsarna är det även möjligt att ansöka om extra kretsbidrag från riksföreningen. I Cykelfrämjandets kurskoncept ingår även diplom och medlemskap, inklusive försäkring, för de som har lärt sig cykla med oss. På vår hemsida kan du leta dig fram till närmaste lokalkrets för att se om de anordnar cyklingskurser eller kanske borde starta? För att ta reda på när nästa instruktörskurs är, eller få mer information om vårt arbete, kan du gå in via länken:

cykelframjandet.se/cyklingskurser

Från hemsidan kan du ladda ner den här manualen som pdf. Det går även att kontakta kansliet för att beställa fler manualer via mejl:

kansliet@cykelframjandet.se

SLUTORD

Vi i Cykelfrämjandet hoppas att du med hjälp av den här manualen har fått tillräcklig information och inspiration, för att lära någon att cykla eller starta en egen cyklingskurs. Tack för att du bidrar till ett bättre cykelland. Du har även tagit ett rejält tramptag för Sverige när det gäller just de där nyckelorden miljö, integration, folkhälsa och lokal utveckling.



FRAMGÅNG När du har genomfört kursen har du gjort såväl samhället som individen en tjänst. Ännu en svensk har lärt sig att cykla.

SAMMANFATTNING

GRUPPEN

FEM TILL ÅTTA PERSONER OCH MINST TVÅ INSTRUKTÖRER. FLER LEDARE BEHÖVS FÖR FLER DELTAGARE.

CYKLARNA

STÖRRE BARNCYKLAR OCH NÅGON VUXENCYKEL MED ÖPPEN RAM.

PLATSEN

BÖRJA PÅ EN PLAN OCH AVSKILD PLATS MED NÄRLIGGANDE BACKE.

TIDEN

RÄKNA MED TIO ENTIMMES PASS. ELLER FÄRRE PÅ TVÅ TIMMAR.

METODEN

TRE STEG I TURORDNINGEN ATT BALANSERA, BROMSA OCH TRAMPA.

ÖVNINGARNA

FORTSÄTT STEG FÖR STEG MED STOPPÖVNINGAR OCH BACKÖVNINGAR.

TRAFIKEN

NÄRMA ER TRAFIKERADE PLATSER SUCCESSIVT OCH LÄR UT PÅ PLATS.

TEORIN

VARVA PRAKTISKA ÖVNINGAR MED TEORIKUNSKAP. FÖRKLARA TEORIN OCH VISA I PRAKTIKEN.

CYKELFRÄMJANDET

ARBETAR FÖR:

- CYKELANPASSAD INFRASTRUKTUR MED FLER CYKELVÄGAR, EN SÄKER TRAFIKSITUATION OCH MÖJLIGHET ATT TA MED CYKELN PÅ TÅG OCH BUSS.
- MILJÖVÄNLIGA TRANSPORTER DÄR CYKELN TAR PLATS SOM ETT GIVET FORDON FÖR PENDLING, TRÄNING, TURISM, FRAKT OCH ARBETE.
- EN SUND LIVSSTIL DÄR CYKLING FÖRBÄTTRAR FOLKHÄLSAN SAMT BIDRAR TILL ATT MINSKA AVGASER OCH UTSLÄPP.
- CYKELPROJEKT I SKOLOR SOM FRÄMJAR HÄLSA OCH MILJÖ FÖR DE BARN SOM FÖRHOPPNINGSVIS SKA VÄXA UPP I ETT HÅLLBARARE OCH HÄLSO-SAMMARE SAMHÄLLE.
- ETT INKLUDERANDE TRAFIKKLIMAT DÄR ALLA TRAFIKANTER RÄKNAS. GENOM ATT ARRANGERA CYKLINGSKURSER FÖR VUXNA ÖKAR DERAS MOBILITET OCH TILLGÄNGLIGHETEN I TRAFIKRUMMET.

