

Teori

CYKELNS TILLGÄNGLIGHET

Syftet med lektionen är att skapa medvetenhet hos deltagarna om vilka fördelar cykling för med sig när det gäller att ta sig fram. Berätta genom att gå igenom punkterna nedan.

1. ATT CYKLA GÖR DIG SJÄLVSTÄNDIG

Du kan gå igenom punkterna från lektionsmaterialet.

Saker att prata om: Att transportera sig med cykel ger dig mycket flexibilitet. Du använder samma transportmedel från din dörr till ditt resmål. Du behöver inte anpassa dig till tidtabeller för kollektivtrafiken och du slipper långa köer och att söka efter parkeringsplatser. Du vinner dessutom tid eftersom du inte behöver gå på gymmet, du har ju redan tränat!

2. CYKELN ÄR ETT BILLIGT TRANSPORTMEDEL

Eftersom en cykel är ett billigt transportmedel är den tillgänglig för de flesta. Alla hushåll kan inte ha två bilar och dessutom behöver man inte ta körkort för att använda cykeln.

3. GE ETT EXEMPEL

Efter kursen vill vi att fler deltagare ska vilja ta cykeln och förstå vikten att cykla.

Berätta om hur du själv använder din cykel och om hur den underlättar din vardag. Det behöver inte vara långdraget utan mer som ett inspirerande exempel, där deltagare får en mer konkret bild om hur cykeln kan användas i vardagen. Peppa även för att cykla året runt. Med rätt kläder och lite planering går det alldeles utmärkt att cykla året runt, oavsett väder.

Gå igenom och få deltagare att svara på frågorna på baksidan av Bilaga 24.

FÖRDELAR

Att cykla gör dig självständig, flexibel och ofta snabbare:

- transporterar dig från dörr till dörr
- lätt att parkera
- inga tidtabeller att förhålla sig till
- ingen trängsel

Att cykla är snabbare än att promenera men på korta sträckor är det ofta även snabbare än att köra bil! Du motionerar också samtidigt så att du kan slippa gå på gymmet.

Cykeln är ett billigt transportmedel som är tillgängligt för de flesta. Den kräver heller inget körkort.