

SÅDAN BLIVER I EN GOD CYKELSKOLE

Et idékatalog til skoler, der vil sætte
cyklen og de mange fordele ved
børnecykling på dagsordenen.



TO HJUL
MASSER AF
EVENTYR



CYKELBØRN
ER GLADE
BØRNI



Side 2: **INTRO**

Ved direktør i Cyklistforbundet Klaus Bondam

Side 3: **CYKELPOLITIK OG CYKELUDVALG**

Hvordan vil I være en god cykelskole – hvilke cykelaktiviteter er mest relevante for jer

Side 5: **SÆT FOKUS PÅ SIKKERHED**

Forebyg ulykker og gør forældrene trygge ved at sende børnene afsted på cykel

Side 7: **LEG, TRÆNING OG ROLLEMODELLER**

Mobile cykelbaner, cyklistprøver, fællesture og inddragelse af de store elever

Side 7: **CYKLEN I FAGENE**

Kun fantasien sætter grænser

Side 8: **FLEKSIBILITET OG MOBILITET I HVERDAGEN**

Små ture i undervisningen gør skoledagen afvekslende og sikrer fysisk aktivitet

Side 8: **CYKLER, HJELME OG REFLEKSVESTE TIL ALLE**

Det er ikke en selvfølge, at alle børn har en cykel med i skole

Side 9: **KAMPAGNER OG EKSTERNE SAMARBEJDER**

Vær med i andres kampagner – eller lav jeres egne

Kære skole

I dette idékatalog har vi samlet ideer og erfaringer fra en række skoler, der har været nomineret til Cyklistforbundets pris *Årets Cykelskole 2017*. Det er skoler, der er optaget af at gøre cyklen til en naturlig del af et aktivt børneliv og hjælper børn til at blive sikre og glade børnecyklistere.

Skolen spiller en vigtig rolle, når det handler om at gøre bagsædebørn til hverdagscyklistere. Skolen har også mange muligheder – og måske endda flere end mange af os er opmærksomme på. Det står klart, når man læser idékataloget.

At kunne cykle giver børn frihed, oplevelser, selvstændighed og selvtillid. Motion og bevægelse giver børn, der trives bedre og lærer bedre i skolen.

Men i de sidste mange år har vi desværre oplevet en udvikling i Danmark, hvor færre og færre børn bruger cyklen som dagligt transportmiddel, og hvor flere og flere børn bliver kørt i skole. Det skal vi ændre, for cyklen giver let adgang til daglig motion, frihed til at bevæge sig rundt til venner og fritidsaktiviteter og til eventyr i hverdagen. Derfor arbejder vi i Cyklistforbundet for at fremme børnecykling og for sikre skoleveje til børnecyklisterne.

Jeg vil her gerne sige et stort tak til de nominerede skoler Paarup Skole, Assentoftskolen, Holbæk Private Realskole, Hastrup Friskole, Løkken Skole, Saksøbing Skole, Solbjergskolen, Strandpark-skolen, Tjørring Skole, Borgerskolen, Kroggårdsskolen, Abildgårdskolen, Tinderhøj Skole, Ejerslykke-skolen og Søndre Skole for deres flotte arbejde med at sætte cyklen på dagsordenen.

Et godt børneliv er et aktivt børneliv. Og børn cykler, når voksne skaber mulighederne. Jeg håber, at idékataloget vil inspirere endnu flere skoler til at blive gode cykelskoler, der får flere børn til at cykle i hverdagen.

Rigtig god fornøjelse.



Klaus Bondam
Direktør Cyklistforbundet

CYKELPOLITIK OG CYKELUDVALG

Lav en cykelpolitik. Med en cykelpolitik kan I gøre jer klart, hvordan I vil være en god cykelskole – og hvilke cykelaktiviteter, der er mest relevante for jer. Læg politikken på skolens hjemmeside, så alle kan læse den.

Det kunne for eksempel være jeres formål at:

- Gøre børn og forældre mere trygge og reducere risikoen for ulykker i og omkring skolen ved at:
 - have fokus på afvikling af trafikken rundt om skolen
 - lære børnene at færdes sikkert i trafikken
 - have et fast sæt sikkerhedsregler, når I bruger cykler i skoletiden
- Sætte konkrete mål for forældresamarbejdet – for eksempel:
 - engagere forældrene i trafiksikkerheden omkring skolen
 - formidle skolens holdning til valg af skoletransport
 - minde om, at voksne er rollemodeller i trafikken
- Styrke elevernes følelse af frihed og selvstændighed ved gøre dem til selvkørende og sikre trafikanter
- Give skolens færdselsundervisning et skub fremad ved at:
 - sætte konkrete mål for de enkelte årganges læring og undervisningsaktiviteter (det kan være praktiske øvelser, kendskab til lokale trafikforhold, trafikregler, trafikprøver, adfærd, risici, ansvar og alkohol)
 - koordinere klasseundervisningen med skolens fælles cykelaktiviteter og de ting, der foregår i SFO'er/fritidshjem og klubber
 - aftale hvem på skolen, der er ansvarlig for diverse praktiske opgaver
- Bidrage til en fysisk aktiv hverdag med mobilitet og frisk luft i undervisningen ved at:
 - gøre det muligt for alle børn at deltage i cykelture (fx ved at have låncykler på skolen til elever, der ikke har egen cykel med)
- Gøre eleverne bevidste om, at de gør en positiv forskel for miljøet, når de cykler
 - for eksempel ved inddrage emnet i boglige fag og projekter
- Gøre det til et naturligt valg at cykle til og fra skole ved at:
 - arbejde for gode og sikre skoleveje sammen med kommunen
 - sørge for tryk og børnevenlig cykelparkering tæt ved indgangen

- gøre cykelparkeringen synlig og appellerende og gøre bilers parkeringsplads til et mindre oplagt valg
- give børnene mulighed for at deltage i sjove cykelaktiviteter i skolen
- Indgå i samspil med lokalsamfundet omkring jeres cykelaktiviteter - for eksempel
 - bruge eksterne fagpersoner i undervisningen (alt fra byens trafikplanlægger til den lokale cykelsmed)
 - samarbejde med kommune, politi, daginstitutioner og lokale foreninger
 - deltage i kampagner

Nedsæt et cykeludvalg til at formulere cykelpolitikken og håndtere de løbende aktiviteter.

Udvalget kan bestå af cykelglade elever, forældre, lærere, pædagoger, pedeller og ledelse. I kan også udpege en færdselskontaktlærer, der samarbejder med skolebestyrelsen og elevrådet om skolens politik og orienterer om kampagner, aktiviteter og materialer.

Det er eleverne, som det hele handler om. Jo mere I lytter til elevernes og elevrådets ønsker og erfaringer, desto højere status får emnet for dem. Når elevrådet har ansvarsområder, føler de ejerskab og ansvarsfølelse.

I cykeludvalget kan opgaverne for eksempel være at:

- Sørge for, at der bliver sendt klare signaler om skolens cykelpolitik til børn, ansatte, forældre, lokalmiljø og kommune
- Stå for kontakten med kommunen og politiet
- Påvirke byrådet til at træffe børnesikre trafikløsninger rundt om skolen
- Holde skolen opdateret omkring cykelkampagner
- Være med til at koordinere skolens cykelaktiviteter og eksterne samarbejde, så alle får mest muligt glæde af det på tværs af klasser og årgange
- Lave regler for, hvordan eleverne må cykle på skolens område og på cykelture i skoletiden
- Udvikle gode rammer for cykelparkering og træning på skolens område
- Søge fondsmidler og sponsorering for eksempel til udstyr og events

Elevrådets ansvarsområder kunne for eksempel være at

- Opdatere skolens cykelregler en gang om året
- Dele deres erfaringer om, hvordan det er at færdes på skolen område
- Udforme skiltningen – for eksempel omkring cykelparkering og skolegård

- Komme med ideer til valgfag, cykeltræning og arrangementer

Undersøgelser af brugertilfredsheden blandt elever og forældre - for eksempel om sikre skoleveje - er også en god måde at sikre, at mange inddrages.

SÆT FOKUS PÅ SIKKERHED

Trafiksikkerheden omkring skolen berører mange mennesker, og der er mange grunde til at arbejde med trafiksikkerhed. Den vigtigste er naturligvis at forebygge ulykker. En oplevelse af god sikkerhed gør også forældrene mere trygge ved at sende børnene ud på egen hånd.

Hvis I kan gøre flere bagsædebørn til cykelbørn, kan I bringe et eventuelt bilkaos ved skolens indgang ned. Her udgør mange biler i sig selv en risiko. Fokus på sikkerhed i undervisningen er også med til at gøre eleverne til bedre trafikanter og bidrage til folkeskolens Fælles Mål om færdselsundervisning. Endelig er dialog med forældrene om sikkerhed – både om børnenes færdigheder og om forældrenes indflydelse som rollemodeller – vigtig.

Der er mange måder at forbedre sikkerheden på:

- **Opret en skolepatrulje** ved svære og befærdede fodgængerovergange. Den er med til at gøre både børn og forældre mere trygge. Rådet for Sikker Trafik har lavet en guide: www.sikkertrafik.dk/boern-unge/skole/skolepatrulje
- **Vær i dialog med forældrene om emnet** i dagligdagen, på gangen, på forældremøder, på forældreintra og ved særlige lejligheder. Forældre er med til at lære deres børn at færdes sikkert og hensynsfuldt i trafikken. I kan for eksempel tage disse emner op:
 - Skolens anbefaling til, at børn bør gå/cykle, så snart de kan. Børn har ikke erfaring som trafikanter, og gode trafikvaner skal grundlægges i en tidlig alder. Børn skal vænnes til trafikken, skolevejen skal øves mange gange, og barnet skal lære at tackle svære situationer
 - Skolens ønsker til, hvordan forældre kan køre mest hensynsfuldt i bil omkring skolen. I kan gøre dem opmærksomme på, hvor og hvordan de farlige situationer opstår, og hvordan de kan sætte børnene af på en sikker måde. I kan for eksempel lave jeres egen kampagne om lokale forhold og muligheder (se også side 9), give forældrene et oversigtskort med afleveringszoner og steder/situationer omkring skolen, som børn typisk har svært ved at overskue og udgive en skolevejsfolder, der viser den sikreste skolevej fra boligområderne til skolen.
 - Voksne som rollemodeller – også i trafikken – både for egne og andres børn.
 - Forældres ansvar for, at deres børn husker cykelhjelm. Børn glemmer cykelhjelm, ligesom de glemmer madpakker, gymnastiktøj og penalhuse – men konsekvenserne kan være langt mere alvorlige.

- Forældres ansvar for, at cyklerne er vedligeholdte hjemmefra, så de er lovlige og sikre at færdes på i trafikken. Skolen kan sørge for overdækket cykelparkering, så cyklerne er beskyttede mod vind og vejr, når de ikke er i brug.

De store som rollemodeller. Det er en god idé at gøre de store elever bevidste om, at de små kopierer deres trafikvaner. I LEG OG TRÆNING OG ROLLEMODELLER på side 6 finder I ideer til aktiviteter på tværs af årgange.

Regulér biltrafikken omkring skolen, så den tager hensyn til skolebørnene. Det kan for eksempel være svært for eleverne at cykle bag parkerede biler, som skal ind og ud, og busser, der blokerer for udsynet. Alt efter forholdene kan I arbejde sammen med kommunen om at:

- Gøre området til bilfri zone, helt eller delvist, for eksempel ved at spærre for biler i morgen- og eftermiddagstimerne
- Adskille cykler og biler i trafikken omkring skolen
- Etablere en 30 km-zone foran skolen
- Etablere bump, indsnævring, ensretning og lignende efter behov
- Etablere en afleveringszone – en ‘kys og kør-zone’ – på hver side af skolen og i sikker afstand fra gående og cyklende børn, så bilerne ikke skaber trængsel lige ved skoleindgangen
- Placere busholdepladser på afstand af skolens indgang, så de ikke blokerer for udsynet.

Hvis I begrænser biltrafikken, vil nogle forældre blive utilfredse, og skolen skal være parat til at besvare klager. Det er en god idé at afklare på forhånd, hvis ansvar det er at svare og at have gode svar på hånden, der bunder i fakta og fælles beslutninger. Det er også en god idé, at I på forhånd lancerer trafikændringer, som er nødvendig for børnenes sikkerhed.

Lav en skolevejsoversigt. Børn har forskellige ruter og forskellige færdigheder alt efter alder. Skolen og kommunen kan i samarbejde udpege de sikre veje mellem boligområder og skole samt anbefale forbedringer. Til inspiration kan I se skolevejsanalysen fra Aarhus Kommune: www.aarhus.dk/sikreskoleveje

Sørg for god cykelparkering tæt ved indgangen. Det er med til at gøre det til et mere naturligt og sikkert valg at cykle i skole. Når cykelparkeringen stikker mere i øjnene end bilernes parkeringsplads, sender I et stærkt signal om, at skolen tager cyklister alvorligt. Nogle skoler foretrækker en opdeling af cykelparkering efter årgange og med faste pladser for at skabe tryghed især for de små. Andre foretrækker videoovervågning af cykelparkeringen.

LEG, TRÆNING OG ROLLEMODELLER

De store underviser de små på cykelbanen. Cyklister i de ældste klasser er rollemodeller for de små. I kan give de store elever et medansvar for at oplære og cykeltræne de små. Et godt forløb på tværs af årgange skaber også fællesskab på skolen. De store kan for eksempel undervise i:

- Motoriske øvelser
- Trafikregler
- Indstilling af cykelhelme og andet udstyr

Træn trafikregler og færdigheder på en cykelbane. En cykelbane kan være

- Kridtstreger og plastikkegler i skolegården, I har lavet til lejligheden.
- En permanent malet cykelbane i børnestørrelse i skolegården med dobbeltsporede vejbaner, midterstriber, fodgængerfelter, hjattænder, rundkørsler, parkering, beplantning og så videre
- Kreative cykelbaner, som eleverne selv har lavet.
- En BMX-bane

Undersøg, om der findes etablerede trafiklegepladser eller cykellegebaner i lokalområdet.

Deltag i Rådet for Sikker Trafiks to cyklistprøver. Ved cyklistprøverne undervises der i trafikal adfærd, samspil, risici og ansvarlighed i trafikken – med tilhørende teori. Politiet deltager ofte i prøverne, og børnene får diplom. På Rådets hjemmeside finder I undervisningsmateriale, som I kan bruge til cykelaktiviteter for alle klassetrin.

Brug cyklen til motion, idræt og adventure

- Skolernes Motionsdag er en oplagt mulighed til at få styrket konditionen på cyklen
- I kan også tilbyde mountainbikehold i idrætstimerne eller som valgfag, i skov og på bane.

CYKLEN I FAGENE

Hvis I vil arbejde med cykler, cyklisme og cykelkultur i andre fag, kan det rummes i både projekter, valgfag og fritidsordninger. Kun fantasien sætter grænser. Her er nogle ideer:

- Undersøg trafikplanlægning og CO2-reduktion. I kan inddrage kommunens trafikplanlægger og andre fagpersoner
- Gå i dybden med cyklismens historie – hvorfor cykler folk så meget i Danmark?
- Lav en cykelskole for de mindste

- Arbejd på skolens eget cykelværksted
- Byg kreative cykelbaner og genbrugsopfindelser med pedalkraft
- Beregn og illustrer skolens resultater fra deltagelse i cykelkampagner
- Lav et 'Pimp din cykel'-hold og en udstilling med de flotte cykler.

FLEKSIBILITET OG MOBILITET I HVERDAGEN

Små ture i undervisningen gør skoledagen afvekslende og sikrer fysisk aktivitet. Der kan cykles til svømmehallen og andre daglige aktiviteter, som ligger uden for skolens område. I kan komme til steder, hvor bus og hvor offentlige transport ikke når frem. Det giver fleksibilitet og mobilitet, at alle cykler, når klasserne skal på tur. Lokalrådets tilbud bliver mere tilgængelige, og gode cykelvaner udvider elevernes daglige bevægelsesradius i skolen og fritiden.

I kan skrive retningslinjer for sikkerhed ved klasseseture ind i skolens cykelpolitik. Det kan være at:

- Der skal cykles med cykelhjelm og refleksest
- Der skal cykles på række. Nogle foretrækker faste pladser i rækken og numre på cykelvestene.
- Alle har fået kendskab til ruten og er blevet gjort opmærksom på de svære steder på forhånd
- Der skal være en voksen i for- og bagtrop
- Alle deltagere er medansvarlige for sikkerheden, kender reglerne og overholder dem
- Den voksne, der arrangerer turen, har ansvar for, at der medbringes tilstrækkelig proviant, førstehjælpsudstyr, solcreme og lignende.

CYKLER, HJELME OG REFLEKSVESTE TIL ALLE

Det er ikke en selvfølge, at alle børn har en cykel med i skole. Nogle børn bliver kørt i skole i bil. Nogle kommer fra hjem, hvor det at kunne cykle og have en cykel er ikke en del af traditionen. Det er heller ikke en selvfølge, at alle børns cykler er i god stand, eller at alle har cykelhjelm. Der kan også være særlige hensyn at tage til børn med handicap, som kan have glæde af for eksempel tandemmer eller ladcykler (som også er gode til udstyr).

Skolen kan gøre det muligt for alle børn at deltage i udflugter på cykel ved at:

- Have et antal vedligeholdte cykler, hjelme og refleksest til udlån
- Have en ladcykel, som kan bruges af voksne

- Have et cykelværksted bemanded med elever og voksne cykelentusiaster eller eventuelt pedeller, som holder skolens cykler vedlige.

Nogle kommuner dækker skolernes cykeludgifter. I kan også søge penge til udstyr og projekter ved forskellige fonde for eksempel Trygfonden og GF-fonden

KAMPAGNER OG EKSTERNE SAMARBEJDER

Det er sjovt at sætte cykelaktiviteter i søen med festivitas, flag og balloner. I kan invitere forældrene, lave egen mediedækning på sociale medier og invitere lokalpressen med til åbning og afslutning af kampagner. Det er også sjovt at gøre vellykkede arrangementer til traditioner.

Deltag i kampagner og aktiviteter. Der findes mange færdigsyede aktiviteter, I kan deltage i, uden selv at skulle opfinde en dybe tallerken – her er nogle eksempler:

- Alle Børn Cykler – Cyklistforbundets cykelkampagne for skolebørn
- Rådet for Sikker Trafik har en årlig kampagne for skolebørn, 'Børn på vej / Teenager i trafikken', som sætter sikker trafik på skoleskemaet for alle skolebørn. Den løber af stablen hvert år i uge 33-36.
- Rådet for Sikker Trafiks kampagnen 'Nederen Forældre' formidler på en sjov måde til forældre, hvor vigtigt det er at bruge cykelhjem og at være gode rollemodeller.
- I kan også deltage i aktiviteter så som Find2Learn (en app, der kobler læring med bevægelse), og CykleScore (et skræddersyet forløb, der motiverer til at cykle mere).
- Mange kommuner laver egne cykelprojekter, som skolerne er med i.

Kampagner, som I selv laver, giver nærhed og ejerskab. Her er en række sjove eksempler:

- Borgerskolen i Taastrup har lavet en cykelhelmskampagne, hvor alle, der kører med cykelhjem, er med i lodtrækningen om reflekser, ringeklokker og drikkedunke sponsoreret af lokale cykelforretninger. Professionelle cykelmekanikere hjælper med indstilling af cykelhelme og lovpligtigt udstyr.
- Samme skole har lavet en 'kys og kør'-kampagne. 'KYS OG KØR' blev malet direkte på asfalten i klare farver, og børnene stod for bannere og plakater. Forældre ved skolens indgang guidede andre forældre i, hvordan de bedst minimerer bilkaos ved skolen. Elever uddelte postkort med oversigtskort til bilisterne, og fortalte dem, at børn sagtens selv kan gå det sidste stykke vej hen til indgangen.
- Tinderhøj Skole i Rødovre har udnævnt skoleåret 2017-2018 til cykelår. I et helt år har skolen fokus på at flette cykelaktiviteter ind i alle fag og på tværs af årgange.

- På Ejerslykkeskolen i Odense har alle elever fra 0. til 9. klasse sat sig for at 'cykle jorden rundt'. De har malet en kilometerlinje ved skolens hovedindgang. Den viser løbende, hvor mange kilometer eleverne samlet har cyklet. En indsats på 24.000 km svarer for eksempel til at være cyklet til Indonesien!
- Samme skole tilbyder sommercykelskole for børn i 2.- 3. klasse, hvor børnene træner trafikregler og cykler på lange sommerudflugter i lokalområdet.

CYKLISTFORBUNDET OG BØRNECYKLING

Der er store fordele ved børn, der cykler i hverdagen. Det giver børn selvtillid, selvstændighed og gode oplevelser, når de kan transportere sig selv og cykle til skole, venner og fritidsaktiviteter. Motion og bevægelse i form af gode og daglige cykelture styrker også børns sundhed og trivsel. Cyklistforbundet har et særligt fokus på at styrke den danske børnecykelkultur og står blandt andet bag:

Webuniverset Børn Cykler: Cyklistforbundets webunivers 'Børn Cykler' henvender sig til lærere, pædagoger og forældre, der vil give deres børn en god start på et langt cykelliv. Webuniverset tilbyder viden og inspiration til at hjælpe børn med at blive cykel- og trafiksikre cyklister.

[Læs mere på \[Cyklistforbundet.dk/BoernCykler\]\(https://www.cyklistforbundet.dk/BoernCykler\)](https://www.cyklistforbundet.dk/BoernCykler)

Cykelleg: Med Cyklistforbundets koncept *Cykelleg* kan I lave sjov cykeltræning med fagligt indhold. Cykelleg handler om meget mere end leg. Det styrker børnenes balance, afstands- og fartbedømmelse, rum- og retningsans og gør dem sikre på cyklen. Cykelleg kan integreres i færdselsundervisningen. Det kan også integreres i fag som dansk og matematik, hvor regneopgaver, retskrivning og alfabetet kan øves på cyklen. Brug cykelleg til at få bevægelse ind i den faglige undervisning og til at styrke børns cykelsikkerhed.

[Læs mere på \[Cykelleg.dk\]\(https://www.cykelleg.dk\)](https://www.cykelleg.dk)

Bogen '20 cykellege – mere sjov cykeltræning for børn': Cyklistforbundet har med støtte fra TrygFonden udviklet bogen, der både er til forældre til et barn, der er ved at lære at cykle, og til dig, der arbejder med børn i daginstitutioner eller skoler og savner inspiration til, hvordan du kan bruge cyklen i dit faglige arbejde. Bogen beskriver 20 cykellege, som er nemme at sætte i gang, og som kan varieres og tilpasses til børnenes alder og kunnen.

[Læs og download bogen på \[Cyklistforbundet.dk/BoernCykler\]\(https://www.cyklistforbundet.dk/BoernCykler\)](https://www.cyklistforbundet.dk/BoernCykler)

Cykellegebaner: Cyklistforbundet har i samarbejde med ni kommuner og med støtte fra Nordea-fonden udviklet cykellegebaner over hele landet. Det er høj kvalitetsbaner, hvor børn kan lege sig til at blive glade og sikre børnecyklister, der har styr på vigtige cykelfærdigheder som at holde balancen, starte/bremse og tage en hånd af styret for at signalere stop og drej - færdigheder, som er forudsætningen for, at børn kan cykle i trafikken. Der er gratis adgang til banerne, der bruges af børn og deres forældre og af institutioner og skoler på tur.

[Læs mere på \[Cykellegebaner.dk\]\(https://www.cykellegebaner.dk\)](https://www.cykellegebaner.dk)

At kunne cykle giver frihed, glæde og oplevelser. Cyklistforbundet arbejder for at gøre cyklen til det oplagte og trygge valg i hverdagen for alle og for at skabe en sundere og mere bæredygtig verden med cyklen som løftestang. Op mod 300.000 børn og voksne deltager hvert år i vores aktiviteter.