

Lærerveiledning til



Sykkelmateriell fra Trygg Trafikk

Veiledningen består av to deler

Del 1: Beskriver sykkelmateriellet, råd om opplæring, sikkerhet m.m. (s. 1-8).

Del 2: Inneholder kommentarer og fasit til oppgavene i *Sykkelheftene 1 og 2* (s. 9-15).

NB! Sykkelprøvene har egne, inkluderte lærerveiledninger.



barn 6-14

TRYGG TRAFIKK
Tollbugata 32
Postboks 2610 St. Hanshaugen
0131 Oslo

Tel: 22 40 40 40
Faks: 22 40 40 70
hovedkontor@tryggtrafikk.no
www.tryggtrafikk.no

Del 1

Sykkelopplæring på skolen

Sykling er en viktig del av hverdagen for mange barn. De bruker sykkelen som leketøy og til transport, både i fritiden og på skoleveien. Selv om det er foreldrene som har hovedansvaret for barnas sykkelopplæring, er det flere gode grunner til at også skolen skal bruke tid på dette:

- Sykkelopplæringen som skjer hjemme varierer, naturlig nok, både i omfang og kvalitet. På skolen kan alle elevene får den samme, gode opplæringen.
- Sykkelen er et kjøretøy, og syklistene må følge mange av de samme reglene som gjelder for førere av mopeder, biler og andre motoriserte kjøretøy. I dag kan hvem som helst - når som helst - sykle på tur i trafikken. En uerfaren syklist kan være til fare både for seg selv og andre. En god sykkelopplæring på skolen vil derfor bidra til tryggere syklistene og færre ulykker.
- Sykkelen egner seg godt til fysisk trening og til øving av motoriske ferdigheter som for eksempel muskeltrening, balanse og koordinering av sanseapparatet. Og da passer det jo bra at Kunnskapsløftet har forpliktende kompetansemål om trafikkopplæring plassert i kroppsøvingfaget.

Hva sier læreplanen?

Kompetansemål etter 4. trinn:

Elevene skal kunne følge trafikkregler for fotgjengere og syklistene.

Kompetansemål etter 7. trinn:

Elevene skal kunne praktisere trygg bruk av sykkel som fremkomstmiddel.

Trygg Trafikk mener:

Kompetansemålene er korte, men innholdsrike. For å nå målene, må trafikkopplæringen være en prioritert oppgave på skolen fra og med 1. trinn. Ved første øyekast kan de dessuten virke ganske like, men i realiteten er det en viktig forskjell knyttet til elevenes utvikling, forutsetninger og mestring.

Elever på 4. trinn skal kunne følge trafikkregler for fotgjengere og syklistene, først og fremst de trafikkreglene som er relevante i deres nærmiljø. Man kan imidlertid ikke forvente at 9 og 10-åringer skal kunne tolke og vurdere vanskelige trafikksituasjoner. Derfor bør de heller ikke sykle alene i blandet trafikk (hvor de deler plassen med motoriserte kjøretøy). All sykling i trafikk bør på dette nivået foregå sammen med voksne.

Elever på 7. trinn skal derimot kunne praktisere trygg bruk av sykkel som fremkomstmiddel. De skal med andre ord kunne bevege seg trygt og sikkert på sykkel i trafikken – på egenhånd. Dette krever gode **ferdigheter** på sykkelen og minst like gode **kunnskaper** om trafikkreglene. I tillegg må elevene ha de rette **holdningene**, dvs. vilje og evne til å opptre sikkert i trafikken. Slike egenskaper får man kun gjennom langvarig trening. (Se også "Sykkeldag = sykkelopplæring?" lenger ned i veiledningen.)

Om sykkelmateriellet fra Trygg Trafikk

Sykkelmateriellet "Trå til" er delt inn i modul 1 og modul 2, og er tilpasset kompetansemålene om trafikk etter henholdsvis 4. trinn og 7. trinn. Samtidig er det ofte slik at sykkelopplæringen på skolene styres av tidspunktet for når elevene får lov til å sykle på skoleveien. Dette kan variere mye fra skole til skole, og derfor er modulene også laget med tanke på at de skal kunne brukes på flere klassetrinn. Det er for eksempel ingenting i veien for å starte opp med modul 1 på 6. trinn, dersom det er mest fornuftig i forhold til trafikkmiljøet på stedet, elevenes modenhet osv. Vi anbefaler uansett at alle gjør seg ferdig med modul 1 før de begynner på modul 2.

Tabellene nedenfor gir en kortfattet oversikt over innholdet i modulene, hvilket materiell som finnes, anbefalt tidsbruk og noen gode råd om undervisningen.

Modul 1 (4.-5. trinn)	Tid	Materiell
Teori	Min. 3 – 4 timer	Sykkelhefte 1 (art.nr. 5300) <ul style="list-style-type: none">- Heftet beskriver de viktigste reglene for syklist, og gir råd om trygg atferd i trafikken.- Heftet forbereder elevene på spørsmålene i <i>Sykkelprøve 1</i>. Trafikkregler for fotgjengere og syklist (art.nr. 5504) <ul style="list-style-type: none">- Heftet omtaler de viktigste trafikkreglene og skiltene, samt Trygg Trafikks anbefalinger for trafikkopplæring. Er et nyttig supplement for lærer / veileder. Tips: <ul style="list-style-type: none">- Begynn teoriundervisningen i god tid før den praktiske syklingen.- Oppgavene i sykkelheftet egner seg godt til hjemmelekser. Da blir også foreldrene lettere involvert i temaet.
Ferdigheter på sykkel	Min. 3 – 4 timer	Sykkelprøve 1 (art.nr. 5303) <ul style="list-style-type: none">- Ark 1 beskriver 10 øvelser som gir elevene trening i å beherske sykkelen. Sykkelfilm (art.nr. 5310) <ul style="list-style-type: none">- Sykkelfilmen gir en grundig beskrivelse av hvordan øvelsene skal gjennomføres i kjøregård. Tips: <ul style="list-style-type: none">- Elevene må beherske sykkelen før de kan sykle i trafikken. La de trene så mye på øvelsene at de også er vel forberedt på sykkelprøven.- Øvelsene kan i tillegg gis som hjemmelektur (med foreldrene).- Både elever og lærere vil ha stort utbytte av å se hvordan øvelsene blir utført i sykkelfilmen.- Se eget punkt "Sikkerhet".
Sykling i trafikk	Min. 3 – 4 timer	Sykkelprøve 1 (art.nr. 5303) <ul style="list-style-type: none">- Ark 2 beskriver 7 øvelser som gir elevene trening i å beherske grunnleggende trafikksituasjoner. Sykkelfilm (art.nr. 5310) <ul style="list-style-type: none">- Sykkelfilmen viser hvordan øvelsene skal gjennomføres i praksis i trafikken. Tips: <ul style="list-style-type: none">- La elevene trene så mye at de behersker situasjonene, og at de er vel forberedt på sykkelprøven.- Øvelsene kan i tillegg gis som hjemmelektur (med foreldrene).- Både elever og lærere vil ha stort utbytte av å se hvordan øvelsene blir utført i sykkelfilmen.- Se eget punkt "Sikkerhet".

Modul 2 (6.-7. trinn)	Tid	Materiell
Teori	Min. 4 – 5 timer	<p>Sykkelfeite 2 (art.nr. 5311)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heftet bygger videre på teoristoffet fra <i>Sykkelfeite 1</i>, og fokuserer på mer selvstendig sykling i trafikken. - Heftet forbereder elevene på spørsmålene i <i>Sykkelfeite 2</i>. <p>Trafikkregler for fotgjengere og syklister (art.nr. 5504)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heftet omtaler de viktigste trafikkreglene og skiltene, samt Trygg Trafikks anbefalinger for trafikkopplæring. Er et nyttig supplement for lærer / veileder. <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begynn teoriundervisningen i god tid før den praktiske syklingen. - Oppgavene i sykkelfeitet egner seg godt til hjemmelekser. Da blir også foreldrene lettere involvert i temaet.
Ferdigheter på sykkel	Etter behov	<ul style="list-style-type: none"> - Elever på dette nivået bør allerede beherske sykkelen på en god måte. Ved behov kan man repetere øvelsene i <i>Sykkelfeite 1</i>, eller lage egne relevante øvelser. <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevene må kunne beherske sykkelen i mange forskjellige situasjoner, og ferdighetene kan variere mye fra person til person. La elevene selv lage nye ferdighetsøvelser, både på "flatmark" og i kupert terreng.
Sykling i trafikk	Min. 3 – 4 timer	<p>Sykkelfeite 2 (art.nr. 5312)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ark 1 beskriver 6 øvelser som elevene må beherske for å kunne sykle trygt på egenhånd i blandet trafikk. - Lokale forhold kan gjøre det nødvendig å erstatte disse med mer relevante øvelser. <p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La elevene trene så mye på øvelsene at de behersker situasjonene og at de er vel forberedt på sykkelfeiten. - Øvelsene kan i tillegg gis som hjemmelektse (med foreldrene). - Se eget punkt "Sikkerhet".

Mer om materiell:

I tillegg til sykkelmaterialet som er nevnt ovenfor, tilbyr Trygg Trafikk bl.a. sykkelfeite, diplom og et eget undervisningsopplegg rettet mot bruk av sykkelhjelm (Hjelm en venn).

Les mer om undervisningsmaterialet på www.tryggtrafikk.no (nettbutikk).



Sykkeldag = sykkelopplæring?

Mange skoler gjennomfører en årlig "sykkeldag". Dvs. når ett eller flere klassetrinn setter av en dag, gjerne på våren, til sykkelaktiviteter. En slik dag kan være både spennende og motiverende for elevene. Men den har lite med trafikkopplæring å gjøre, med mindre den kommer som avslutningen på en lengre opplæringsperiode.

Satt inn i en sammenheng er sykkeldagen en flott aktivitet, som også gir en god anledning til å samarbeide med foreldrene i praksis. Gjennomføringen krever ofte at mange voksne er til stede, og da kan foreldrene / FAU være en god ressurs.

Forslag til innhold på en sykkeldag:

1. Teknisk kontroll av sykkel

- Kontakt politiet og spør om de kan hjelpe til med kontrollen.
- Kontrollkort for sjekk av sykkelens utstyr kan bestilles fra Trygg Trafikk (art.nr. 5308).

2. Teoretisk og praktisk sykkelprøve

- Sykkelprøve 1 (art.nr. 5303) og Sykkelprøve 2 (art.nr. 5312) kan bestilles fra Trygg Trafikk.

3. Ferdighetsløype på lukket område

- Lag en ferdighetsløype i tillegg til øvelsene i sykkelprøven.
- Elevene trenger varierte utfordringer. Legg deler av løypa i kupert terreng hvis mulig.

4. Sykkelløype i nærområdet (fra 6. – 7. trinn)

- Bestem en løype i skolens nærmiljø som inneholder flest mulig av de forskjellige trafikksituasjonene som elevene møter på skoleveien sin. Passe lengde er 3-5 kilometer.
- Tegn løypa inn på et kart.
- Sykle løypa selv på forhånd, og kartlegg spesielle utfordringer. Merk disse av på kartet.
- Beskriv utfordringene og hva som er korrekt atferd.
- Lag poster underveis i løypa, hvor elevene skal svare på teorispørsmål, løse rebuser osv.

5. Sykkeltur (fra 6. – 7. trinn)

- Dersom de eldste elevene har gjennomført flere sykkelprøver tidligere, så er de kanskje heller ikke så motiverte til å gjenta dette. Da kan det være en god idé å ta dem med på en lengre sykkeltur.
- Se egen sjekklister nedenfor.

Sikkerhet

Loverket krever at skolene drives slik at skader og ulykker forebygges (jfr. *Opplæringsloven § 9* og *Forskrift om miljørettet helsevern for skoler og barnehager*). Det skal etableres et internkontrollsystem, som bl.a. bør inneholde sjekklister tilpasset skolens aktiviteter.

I trafikk- og sykkelopplæringen bør man ha like stort fokus på sikkerhet som for eksempel i svømmeundervisningen. Nedenfor følger to eksempler på sjekklist

er knyttet til sykkelaktiviteter i skoletiden.

Sjekkliste for sykkelaktiviteter på/ved skolens område:

- 1. Elevenes sikkerhet er skolens og de voksnes ansvar.**
- 2. Alle sykler må være kontrollert og godkjent før de brukes i trafikken.**
 - Sykler med alvorlige mangler, som for eksempel feil på brems
 - Skolen bør ha et par lånesykler til disposisjon.
 - Kontrollkort for sjekk av sykkelens utstyr kan bestilles fra Trygg Trafikk (art.nr. 5308).
 - o Etter kontrollen sendes kontrollkortet med elevene hjem for oppfølging og signatur. En kopi av kortet beholdes på skolen.
 - o Sett en frist for når feil og mangler skal være utbedret, og foreta en ny kontroll av sykkelen.
- 3. Ferdighetsøvelser på sykkel må skje på et lukket område uten annen trafikk.**
- 4. Ved gjennomføring av øvelser i trafikk, må det være tilstrekkelig antall voksne til stede.**
 - "Tilstrekkelig antall" vil si minimum én voksen ved kompliserte punkter, som for eksempel kryssing av vei.
 - De voksne må plassere seg slik at de både kan veilede og gripe inn for å avverge ulykker.
 - Kontakt FAU for bistand.
- 5. Før elevene får sykle i trafikken, må man foreta en risikovurdering av trafikkmiljøet.**
 - Alle faremomenter må kartlegges og gjøres kjent for elever og voksne som er med på opplegget.
 - Syklingen bør foregå på områder med relativt lite trafikk.
 - Dersom trafikkmiljøet er så komplisert at barna ikke bør sykle der, må man vurdere å kutte ut enkelte øvelser eller flytte aktivitetene til tryggere områder.
 - Sykling i rundkjøring er ofte forbundet med høy risiko. Elevene bør kun få sykle gjennom rundkjøringer med liten trafikk. Alternativt må de trille sykkelen forbi rundkjøringene, over gangfelt.
- 6. Alle barn og voksne som deltar i sykkelaktiviteter i trafikken må bruke godt synlige refleksvester.**
- 7. Alle som deltar i sykkelaktiviteter på skolen må bruke sykkelhjel**

Sjekkliste for sykkel tur utenfor skolens område:

- 1. Gi beskjed til foreldrene i god tid, og understrek at elevenes sykler må være i god stand og ha alt påbudt utstyr.**
 - Sykler med alvorlige mangler, som for eksempel feil på bremses, kan ikke benyttes.
 - Skolen bør ha et par lånesykler til disposisjon.
 - Kontrollkort for sjekk av sykkelens utstyr kan bestilles fra Trygg Trafikk (art.nr. 5308).
 - o Etter kontrollen sendes kontrollkortet med elevene hjem for oppfølging og signatur. En kopi av kortet beholdes på skolen.
 - o Sett en frist for når feil og mangler skal være utbedret, og foreta en ny kontroll av sykkelen.
- 2. Gjennomgå løypa grundig med elevene, helst dagen før turen.**
- 3. På turen må det delta tilstrekkelig antall voksne.**
 - En gruppe på 15-20 elever krever minst tre voksne. I tillegg bør man ha lett og rask tilgang på transport.
 - Gruppen skal alltid ha én voksen foran og én voksen bak. Den tredje plasserer seg etter behov.
 - Alle de voksne må kunne nå hverandre med mobiltelefon.
 - Kontakt FAU for bistand.
- 4. Dersom en av elevene ikke kan sykle videre pga. skade eller feil på sykkel, blir en av de voksne værende på stedet inntil eleven blir plukket opp av annen transport.**
- 5. Ha alltid med førstehjelpsutstyr.**
- 6. Alle bruker refleksest og sykkelhjelm.**

Når kan elevene sykle til skolen?

Det er ingen offisiell aldersgrense for å sykle i trafikken, men Trygg Trafikk anbefaler at barn ikke sykler alene i blandet trafikk før de er 10-12 år gamle. Først da har de fleste barn forutsetninger for å bevege seg trygt sammen med andre trafikanter.

Men det er ikke bare alderen som bestemmer. Det er store, naturlige variasjoner i modningen hos barn. Dessuten er det avgjørende hvor mye barna har trent på å beherske sykkelen, hva de kan av teori og hvilken erfaring de har med å sykle i trafikken. Trafikkforholdene i nærmiljøet er også avgjørende.

Samarbeid mellom hjem og skole er et gjensidig ansvar, også i forhold til trafikkopplæring. Når skolen skal gjennomføre sykkelopplæring, må de foresatte orienteres og involveres.

Skolen bør ha regler for når elevene kan begynne å sykle til skolen alene, og for bruk av sykkelhjelm. Det er viktig at de foresatte er med og bestemmer disse reglene. Vanligvis skjer dette gjennom foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU).

Videre er det foreldrene som har ansvaret for å bestemme om og når det enkelte barn kan sykle til skolen. Selv om en lærer vurderer eleven skikket til å sykle, så skal den endelige tillatelsen gis av foreldrene.

Del 2 - Kommentarer / fasit til oppgavene i sykkelheftene

Sykelhefte 1

Oppgave 1:

Oppgaven er ment å bevisstgjøre elevene på innholdet i Vegtrafikklovens § 3.

- a) **Jeg tar hensyn til andre i trafikken når...**
 - ...jeg triller sykkelen på fortau med mange fotgjengere.
- b) **Jeg er forsiktig i trafikken når...**
 - ...jeg alltid bruker refleks i mørket.
- c) **Jeg er oppmerksom i trafikken når...**
 - ...jeg ser meg godt for før jeg krysser veien.
- d) **Jeg hindrer ikke andre i trafikken når...**
 - ...jeg overholder vikeplikten min.

Oppgave 3:

Skriv inn riktig ord i setningene.

- a) venstre
- b) tryggere
- c) veikanten
- d) etter
- e) refleks

Oppgave 4:

- a) **Forklar hvorfor det som regel er tryggest å gå på venstre side av veien.**

Det er som regel tryggest å gå på venstre side av veien fordi du da lettere ser biler og annen trafikk som kommer mot deg.
- b) **Kan du nevne noen trafikkregler du må følge på skoleveien din?**

For eksempel:

 - Bruke fortau, gangfelt, gangbru eller gangtunnel når det finnes i nærheten.
 - Når det ikke er gangfelt: Gå rett over kjørebane, og passe på at du ikke er til fare for eller hindrer andre trafikanter.
 - Når du sykler: Overholde vikeplikten når du kommer ut i kjørebane fra fortau eller gang- og sykkelvei.

Oppgave 7:

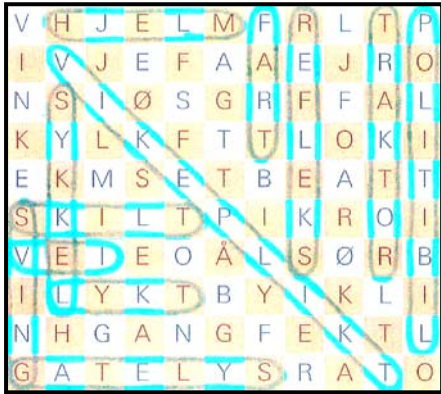
- a) Syklisten har vikeplikt.

Oppgave 8:

Noen ganger bør du slippe fram andre trafikanter, selv om de har vikeplikt for deg. Hvorfor det, tror du?

Syklister er sårbare i forhold til motoriserte kjøretøy, og ved en kollisjon er det syklisten som blir hardest skadet. Du skal derfor aldri "stå på retten din" i tilfeller der du er i tvil om den andre trafikanten har sett deg eller stopper. Begrepet "forkjøringsrett" finnes for øvrig ikke i vegtrafikklovgivningen.

Oppgave 9:



Oppgave 11:

Sett inn ordene som mangler:

- a) alle kanter
- b) vikeplikt
- c) helt stille
- d) helt klart
- e) bakketopp
- f) mellom

Oppgave 12:

Kryssord

Bokmål	
<u>Vannrett:</u>	<u>Loddrett:</u>
2. KJØREBANE	1. REFLEKS
6. FOTGJENGER	3. RUNDKJØRING
7. SYKKELHJELM	4. PEDALER
8. SYKKEL	5. BILIST
10. VIKEPLIKT	9. LYKT
11. GANGFELT	12. FORBUDT
13. FORTAU	
14. MUSKLENE	
15. STOPPE	

Nynorsk	
<u>Vassrett:</u>	<u>Loddrett:</u>
2. KØYREBANE	1. REFLEKS
6. FOTGJENGAR	3. RUNDKØYRING
7. SYKKELHJELM	4. PEDALAR
8. SYKKEL	5. BILIST
10. VIKEPLIKT	9. LYKT
11. GANGFELT	12. FORBODE
13. FORTAU	
14. STOPPE	
15. MUSKLANE	

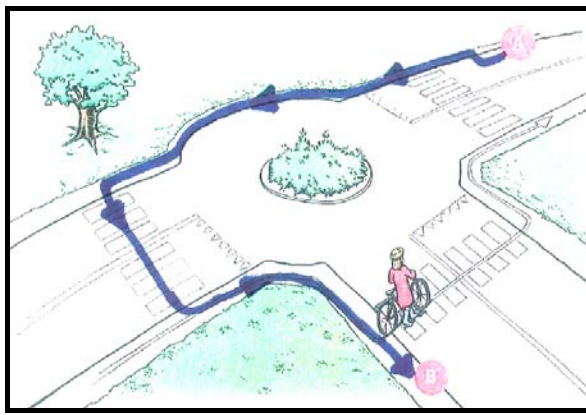
Oppgave 13:

a) Hvorfor bør du gå av sykkelen og trille den forbi rundkjøringen?

Du bør gå av sykkelen og trille den forbi rundkjøringen fordi det er den tryggeste løsningen. Dette kan begrunnes med følgende:

- Syklister er lite synlige sammenliknet med andre kjøretøy, og har derfor større risiko for å bli påkjørt.
- Bilister og andre kjørende er mer oppmerksomme overfor andre, større kjøretøy.
- Det er ofte mye trafikk i en rundkjøring, noe som krever at syklister er svært oppmerksomme og har gode ferdigheter. Barn på 4.-5. trinn er sjelden så erfarne syklister at de kan håndtere denne typen trafikk.

b) Lag en pil som viser den tryggeste veien mellom punktene A og B.



c) Hvorfor vil du velge denne ruten mellom punktene?

Du bør velge denne ruten fordi:

- Da unngår du å sykle i kjørebanelen gjennom rundkjøringen.
- Du behøver bare å krysse kjørebanelen på ett sted. Det finnes en kortere vei, men da må du krysse kjørebanelen på to steder. Husk at den korteste veien ikke alltid er den tryggeste!

Sykkelhefte 2

Oppgave 1:

a) Hva vil det si å ha plikter i trafikken?

Det kan være vanskelig å gi gode eksempler på hva det vil si å ha plikter i trafikken. Men hvis man sidestiller "plikt" med "ansvar", så blir det kanskje litt lettere. Da kan noen eksempler være:

- Vi har noen ganger plikt til å slippe andre fram før oss (vikeplikt).
- Vi har plikt til å opptre slik at vi selv eller andre ikke blir skadet i trafikken.
- Vi har plikt til å følge trafikkreglene.

b) Hvilke plikter har syklister i trafikken?

Syklister har de samme pliktene som alle andre kjørende, og skal selvfølgelig rette seg etter de lover og regler som gjelder i trafikken. Spesielle plikter for syklister kan imidlertid være:

- Passe på at sykkelen har alt påbudt utstyr.
- Ta spesielt hensyn til fotgjengere på fortau.
- Gi tegn (med armen) før man bytter plass i kjørebanelen.
- Overholde vikeplikten når man kommer ut i kjørebanelen fra et fortau eller en gang- og sykkelvei.

Oppgave 2:

a) Hva menes med begrepene myke og harde trafikanter?

Myke trafikanter:

Fotgjengere og syklister. Som fotgjenger regnes også den som:

- går på ski eller rulleski
- fører rullestol eller sparkstøtting eller aker kjelke
- leier sykkel eller moped, triller barnevogn eller bruker lekekjøretøy

Harde trafikanter:

Førere av motorkjøretøy, som for eksempel bil, lastebil, buss, traktor, moped og motorsykkel.

b) Kan noen være myk trafikanter i én situasjon og hard trafikanter i en annen?

Syklister regnes som myke trafikanter, men sammenliknet med fotgjengere vil de kunne defineres som en harde trafikanter. Mopedister og motorsyklister kan også regnes som myke trafikanter sammenliknet med for eksempel bilister.

Oppgave 3:

a) Mange slutter å bruke sykkelhjelmer når de begynner på ungdomsskolen. Hvorfor tror du det er slik?

Vanlige argumenter er:

- Det er ikke tøft å bruke hjelm.
- Ingen andre bruker hjelm.
- Jeg er blitt så flink til å sykle, at jeg ikke trenger hjelm lenger.
- Hjelmen ødelegger sveisen.
- Det er slitsomt å måtte passe på hjelmen.
- Det er så varmt å sykle med hjelm.

b) Hvorfor bør vi fortsette å bruke sykkelhjelmer selv etter at vi er voksne? Lag minst tre begrunnelser.

Eksempler:

- Voksne kan også slå seg i hodet.
- Selv om noen voksne kanskje er flinkere til å sykle enn barn, så kan likevel bli påkjørt.
- Hvis barn må bruke hjelm, må voksne gjøre det også. Det er likt for alle!

Oppgave 4:

a) Hva kan du gjøre for å bli sett i trafikken?

For å bli sett i trafikken kan man for eksempel bruke lyse klær og refleksevest, bruke sykkelhjelmer i sterke farger, ha lys og reflekser på sykkelen, og ikke minst plassere seg riktig i kjørebane og ved veikryss.

b) I hvilke situasjoner mener du det er særlig viktig å bli sett?

Når man for eksempel:

- Krysser veien, enten som fotgjenger eller syklist.
- Gjør en venstresving i veikryss.
- Sykler gjennom en rundkjøring.
- Svinger forbi en hindring (parkert bil).
- Har et kjøretøy ved siden av seg foran et veikryss.

c) Når er det påbudt å bruke lys på sykkelen?

Lys på sykkelen er påbudt i mørke eller når det av andre grunner er dårlig sikt, for eksempel i tåke, regn- eller snøvær.

d) Hvert år blir mange mennesker påkjørt mens de krysser veien i gangfelt. Hvorfor tror du dette skjer, og hvordan kan slike ulykker unngås?

Forslag:

- Fotgjengerne bruker ikke reflekser.
- Fotgjengerne kommer brått ut i gangfeltet uten å se seg for.
- Bilistene har for stor hastighet forbi gangfeltet.
- Bilistene er ikke oppmerksomme nok.
- Gangfeltet er plassert på et sted med dårlig oversikt.

Mange påkjørsler i gangfelt kunne vært unngått hvis flere fotgjengere brukte reflekser, og hvis både fotgjengere og bilister ville ta seg bedre tid og vise mer hensyn overfor hverandre. Mange misforståelser og ulykker ville også vært unngått dersom fotgjengere og bilister hadde fått øyekontakt med hverandre i situasjonen.

Oppgave 5:

a) Hva er grunnen til at du må legge tyngden langt bak når du sykler ned en bratt skrent?

Da unngår man å tippe fram over styret.

b) Mange syklistene velter og skader seg når de bråbremser. Ofte skjer dette fordi bakhjulet sklir ut til siden, eller fordi syklisten blir kastet fram over styret. Hvordan må du bremse for at dette ikke skal skje med deg?

Man må:

- Bremse med fingertuppene og/eller tåballene. Da er det lettere å kontrollere bremsekraften.
- Unngå å låse hjulene. Det kan man gjøre ved å begynne å bremse forsiktig, og heller øke trykket etter hvert.
- Legge mye av tyngden bakover (så langt over/mot bakhjulet som mulig).

Oppgave 6:

- a) **Det tryggeste er ofte å bruke gang- og sykkelveier der det finnes. Kan du likevel tenke deg situasjoner hvor det er bedre å sykle i kjørebanelen?**

Mange sykkelulykker skjer i kryssitasjoner. Skal man derfor sykle langt på steder hvor gang- og sykkelveien ofte krysser andre veier, kan det være bedre å bruke kjørebanelen. Forutsetningen er selvfølgelig at trafikkmengden og hastigheten ikke gjør dette spesielt utrygt. I tillegg må man ha tilstrekkelige sykkelferdigheter og kunnskaper om trafikk.

- b) **Hvorfor kan det være farlig å sykle i kollektivfelt?**

Kollektivfelt er anlagt på steder med stor trafikk, først og fremst for at busser og taxier skal komme raskere fram. Trafikkmengden er i seg selv et argument for ikke å sykle på slike steder. I tillegg er kollektivfeltene ofte så smale at en buss eller taxi vil ha problemer med å passere en syklist med tilstrekkelig stor avstand (bør være minst en meter).

- c) **Nevn steder hvor det er tillatt å sykle, men forbudt å bruke motorkjøretøy.**

Eksempler:

- Fortau
- Gang- og sykkelveier (unntak kan være kjøring til eiendommer)
- Gågater (unntak for varelevering i spesielle tidspunkt)
- I skog og mark

- d) **Regnes du som gående eller kjørende når du sykler i et gangfelt?**

Den som sykler over et gangfelt regnes som kjørende.

- e) **Hvorfor er det tryggest å gå av og trille sykkelen over et gangfelt?**

Kjørende skal stanse for fotgjengere som er i, eller på vei ut i et gangfelt. Det er tillatt å sykle over et gangfelt, men da har du vikeplikt for alle andre trafikanter i gangfeltet, dvs. både annen trafikk som vil passere, og fotgjengere som krysser veien i gangfeltet. Sagt med andre ord; kjørende har ikke samme plikt til å stanse for syklist i gangfelt, som de har for fotgjengere.

- f) **Hvorfor er det farlig å sykle inn en vei hvor skiltet "Innkjøring forbudt" er satt opp?**

Passerer du skiltet "Innkjøring forbudt", så sykler du sannsynligvis mot trafikken i en enveiskjørt gate. Da er det for det første ikke plass til deg, og i tillegg forventer ikke den møtende trafikken at det skal komme noen i mot. Sjansen for en kollisjon er dermed meget stor. Alternativt kan du sykle på fortauet.

Oppgave 7:

- a) Se egen fasit på side 23 i *Sykkelhefte 2*.
- b) ***Syklister kan ofte oppleve at bilister ikke stopper for dem, selv om bilisten har vikeplikt. Hvorfor tror du det er slik?***

Forslag:

- Mange av disse situasjonene kan oppstå når gang- og sykkelveier krysser kjørebane, og i utgangspunktet er det da syklisten som har vikeplikt. Unntaket er hvis bilisten kommer ut i gang- og sykkelveien fra en parkeringsplass, holdeplass, eiendom eller liknende område. Da er det nemlig bilisten som har vikeplikt. Dersom bilisten ikke er oppmerksom på dette, kan det hende han heller ikke viker for kryssende syklister.
- Noen bilister kan leve i den tro at det alltid er "den sterkeste rett" som gjelder, og at syklisten skal vike uansett, fordi han er mest sårbar ved en kollisjon.
- Syklister kan noen ganger være vanskelige å oppdage, og bilister kan unnlate å vike rett og slett fordi de ikke har sett syklisten.
- I tillegg finnes det selvfølgelig bilister som er uoppmerksomme fordi de snakker i mobiltelefon, kjører med dugg eller is på vinduene, eller som rett og slett er mest opptatt av å se etter større kjøretøy.

- c) ***Hvorfor skal du senke farten i god tid når du nærmer deg et sted der du har vikeplikt?***

Du skal senke farten for å få oversikt over trafikken i krysset, for å kunne rekke å stanse for annen trafikk, og for at du ikke skal komme for brått på andre trafikanter i krysset. Det siste skal du gjøre for "at annen trafikk ikke unødig blir hindret eller forstyrret" (fra Vegtrafikkloven § 3).

Oppgave 8:

- d) Flere eksempler på defensiv sykling:
- Passere en rundkjøring ved å bruke gangfeltene som fotgjenger.
 - Slippe andre fram, selv om de har vikeplikt for deg.
 - Plassere deg slik at du ikke befinner deg i blindsonen til andre kjøretøy.

Oppgave 9:

- d) ***Gi eksempler på situasjoner hvor det er tryggest å gå av sykkelen og trille den forbi rundkjøringen som fotgjenger.***

Dette er som oftest den tryggeste måten for syklister å passere rundkjøringer på uansett, men bør i hvert fall vurderes når:

- Det er mye trafikk i rundkjøringen.
- Rundkjøringen har flere kjørefelt i hver retning.
- I mørket eller i vær med dårlig sikt.



TRYGG TRAFIKK
Tollbugata 32
Postboks 2610 St. Hanshaugen
0131 Oslo

Tel: 22 40 40 40
Faks: 22 40 40 70
hovedkontor@tryggtrafikk.no
www.tryggtrafikk.no