



SYKKEL- KIDS

SYKKELSKOLEN I REGI AV NORGES CYKLEFORBUND





MOBIL SYKKELOPPLÆRING I VESTLAND

Sykkelkids er et opplæringsprogram i regi av Norges Cykleforbund. Dyktige sykkelinstruktører drar rundt på skolen og gjennomfører sykkelopplæringen i barnas nærmiljø. Opplæringen er organisert mobilt med nødvendig utstyr som sykler, hjelmer og annet løype materiell. I dag gjennomføres opplæring over 2 dager á 2,5 time per klasse.

Sykkelkids hadde oppstart i Vestland fylke i 2015. Over 30.000 elever fra over 20 forskjellige kommuner i Vestland fylke har gjennomført sykkel opplæringen siden oppstart.





OPPLÆRINGS- PROGRAMMET

- Start mars til november
- Målgruppe er primært elever på 4. og 5. klassetrinn
- Sykkel kontroll- og service på samtlige sykler og hjelm
- Teori og praksis, 2 ganger á 2,5 time
- Utlån av sykler og hjelmer til de som ikke disponerer eget utstyr
- To instruktører fra Norges Cykleforbund
- Informasjonsmateriell til lærere og elever
- Premier til alle

➤ <https://sykling.no/barn-og-ungdom/ncf-sykkelskolen/>





BESKRIVELSE AV TILTAKET 1/2

Målet er å skape lærerike og trygge sykkelopplevelser for barn. Tiltaket gjennomføres i skoletiden på barneskoler rundt om i landet. Vi ønsker å skape et bredere sykkelengasjement som inspirerer unge til å sykle mer. Sykkelen er et unikt fremkomstmiddel som også gir en positiv miljøgevinst. Dersom flere barn tidlig opplever glede og mestring på sykkelen vil det kunne dra med seg ringvirkninger som er positive både for folkehelsen og klima

Gjennom sykkelkids blir det gitt opplæring i grunnleggende sykkelferdigheter, øvelser for bedre beherskelse av sykkelen og korrekt manøvrering i trafikken. Instruktørene vil hjelpe barna gjennom hinderløyper og utfordringer hvor de blant annet får forbedret balanseegenskaper, svingteknikk og kontroll. Det tilpasses individuelle nivå og legges stor vekt på at barna skal oppleve sykkelglede og mestring. Øvelsene gjennomføres på de uteområdene skolene har til disposisjon.





BESKRIVELSE AV TILTAKET 2/2

Det øves også på praktiske situasjoner ute i trafikken der barna kan lære hvordan man manøvrerer seg. Dette er svært hensiktsmessig for å skape trygghet og senke terskelen for bruk av sykkel som fremkomstmiddel. Barna kan på denne måten lære hvordan de trygt ferdes ute og også bli tryggere trafikanter for andre. Sykkelkids er godt etablert i Bergen og vi er glade for at flere og flere skoler får ta del i opplæringen.

Tilbakemeldingene vi får fra skolene er svært gode, og vi ser at behovet er nødvendig fordi mange barn har svært begrenset erfaring med sykkel og bruker da også sykkel i liten grad. Vårt opplæringstilbud skal være en håndstrekning til skolen, gi et tilbud til barn med manglende sykkelkunnskaper, samt stimulere til økt aktivitet.





MÅL FOR OPPLÆRING

01

Trafikksikkerhet – Skape trygghet for barn på sykkel gjennom introduksjon til grunnleggende sykkelteknikk og trafikksikkerhet.

02

Inkludering – alle skal få være med uavhengig av forutsetninger.

03

Folkehelse – Barna skal bli mer fysisk aktiv og skaffe seg gode reisevaner gjennom å sykle til skolen.

04

Undervisning støtte – skal være en støtte til skolens sykkelundervisning, ikke erstatning

05

Alle skal mestre å sykle.

06

Øke sykkel interessen og erfaring i trafikken.



DAGSPLAN FOR OPPLÆRINGEN

Teori og praksis, 2 besøk á 2,5 time.

Dag 1

Teoriundervisning i klasserom
Ferdighet og teknikktraining i løyper på skolens område
Kontroll og service av alle sykler og hjelm
Sykle i grupper på trafikkert vei og øve på trafikkregler

Dag 2

Teoriundervisning i klasserom
Ferdighet og teknikktraining på skolens område
Sykkellek og øvelser
Sykkeltur
Premieutdeling



FILM FRA OPPLÆRING

Trykk her for å se film fra opplæringen.

[Sykkelkids - sykkelskolen fra Norges Cykleforbund - YouTube](#)

