

Dokument fastställt av Enheten hälsofrämjande och social hållbarhet
Datum 2023-01-24

Gäller till och med datum Tills vidare
Revideras och följs upp av Enheten Hälsofrämjande och social hållbarhet
Senast reviderad: 2023-01-09

Rutin **för Cykelskola**



Inledning

Rutinen är till för dig som frivillig eller anställd inom Röda Korset för att underlätta för dig att leda en genomtänkt cykelskola. Rutinen innehåller bland annat tips inför rekrytering av deltagare, lektionsförslag samt länkar och litteraturtips.

Syftet med verksamheten är att:

- lära sig att cykla
- bidra till fysisk aktivitet och stärka hälsan
- utveckla sitt självförtroende och övervinna rädslor
- bidra till fler sociala kontakter
- bidra till att minska utanförskap och ofrivillig isolering
- träna språket

På Rednet finns också en checklista, ett komplement till rutinen, som kan användas för att lättare checka av viktiga punkter innan, under och efter genomförd cykelskola.

Marknadsföring och rekrytering av deltagare

Alla verksamheter inom Röda Korset utgår ifrån ett behov. Säkerställ därför att det alltid finns ett uttalat behov av en cykelskola innan ni startar. Undersök behovet på till exempel SFI-skolor, Arbetsförmedlingen eller medborgarkontor.

För att marknadsföra cykelskolan och rekrytera nya deltagare kan det vara bra att:

- Ta fram informationsmaterial inför riktade kampanjer, till exempel vid event i närområdet, på bibliotek och i skolor.
- Affischera och dela ut flyers på SFI skolor, bibliotek och medborgarkontor.
- Informera om verksamheten på skolor, helst direkt till deltagarna.
- Informera redan aktiva deltagare i kretsens andra verksamheter.
- Kontakta och besök olika idrotts och kulturföreningar.

Samverkan med andra aktörer

Vid uppstart av en ny verksamhet vinner man mycket på att samverka med andra lokala organisationer och företag, så som Cykelfrämjandet, ABF, Friskis & Sveltis och Biltema. Det är bra om olika organisationer kan hjälpas åt med marknadsföring och rekrytering på exempelvis medborgarkontor, SFI skolor eller andra sociala verksamheter. En annan möjlig samverkanspart kan vara polisen och trafikskolor.

Upplägget

Här nedan finns förslag på hur upplägget för Cykelskolan kan vara. Varje krets bestämmer dock själva vilket upplägg som passar bäst.

Förslag på upplägg:

- Cykelskolan kan med fördel bedrivas en eller två gånger per termin, även under sommaren. Ett förslag på upplägg av verksamheten är att man träffas två gånger i veckan under fyra veckors tid.
- Det är bra om man har en jämvikt mellan deltagare och frivilliga då deltagarna till en början kan behöva mycket hjälp.
- Verksamheten behöver bedrivas på en plats som är tämligen öppen, exempelvis en skolgård, ett torg eller en lugn parkering.
- Det är bra att varva teori med praktik. Antingen kan man träffas i början av varje lektion för att gå genom teorin i storgrupp eller enskilt med varje deltagare. Alternativt kan teorigenomgången ske utomhus när deltagarna lär sig att cykla.
- Rekommenderat är att ha minst två frivilligledare som har ansvar för frivilligschemat, att ta emot anmälningar, hålla kontakten med deltagare samt sköta handkassan och den ekonomiska redovisningen.

Material att använda

Här nedan finns förslag på material som är bra att ha när en cykelskola ska bedrivas.

- Cyklar till alla deltagare.
- Hjälm, knä-och armbågsskydd till alla deltagare.
- Första hjälpen väska.
- Vattenflaskor.
- Verktyg för att exempelvis kunna justera sadeln.
- Cykelpump.
- Deltagarlista/närvarolista.
- Häftet ”Cykelliv”.
- Namnskyltar.
- Rödakorsvästar eller namnbrickor för att markera vilka som är frivilliga.
- Rödakorsvästar alt gröna västar för att markera vilka som övningscyklar.

Intro för frivilliga

Ett första steg för att introducera frivilliga i verksamheten är att bjuda in till informationsmöte. Dessa delar är bra att gå igenom och dela ut:

- Rutin cykelskola och checklista Cykelskola
- Broschyren Cykelliv
- Frivilligpolicyn och överenskommelsen för nya frivilliga (finns att ladda ner från Rednet)
- Ersättning för resor
- Schema (se bilaga 2 för exempel)
- Informera om Röda Korsets utbildningar, vilka som är önskvärda att de frivilliga går.

Intro för deltagare

- Hälsa välkommen, berätta kort om Röda Korset
- Presentationsrunda, både deltagare och frivilliga (namn, försökt lära cykla tidigare, cyklat som barn?)
- Fyll i deltagares kontaktuppgifter (se bilaga 3)
- Dela ut kontaktuppgifter till frivilligledare
- Gör namnskylt och fäst den på västen
- Dela ut Schema
- Information om klädsel, vattenflaska och annan nödvändig information
- Information om försäkring (se mer information på Rednet)
- Dela ut broschyren Cykelliv [cykelliv-trafikverket.pdf \(regeringen.ax\)](#)
- Prova hjälm – se sidan 11 i Cykelliv om hur hjälmen skall sitta
- Öva på att leda cykeln

Teori och praktik

Här nedan presenteras ett förslag till kursens upplägg. Upplägget kan komma att förändras beroende på deltagarnas språkkunskap, tidigare erfarenhet samt vilken kapacitet som kretsen har för att kunna genomföra en bra cykelskola. Under kursen behöver deltagarna lära sig att cykla, få bättre kunskap i hur cykeln fungerar, lära sig trafiksäkerhet och trafikregler.

Häftet ”Cykelliv” som går att beställa gratis från Trafikverkets hemsida (www.trafikverket.se) är att rekommendera då den är både lättläst och har beskrivande illustrationer.

Cykelskolan kan anmälas som en studiecirkel. Det kan då krävas att man har 10 kurstillfällen i stället för förslaget om 8 tillfällen här nedan. Vid dessa två ytterligare kurstillfällen kan deltagarna träna mer på trafikskyltar, se en film kopplat till cykling och trafiksäkerhet eller träna ytterligare på vissa moment om behovet finns. Man kan också erbjuda Förstahjälpen-kurs för deltagarna.

Lektioner

Att tänka på: Till en början innan deltagarna känner sig säkra, låt deltagarna träna med minst en frivillig vid varje cykel.

Lektion 1:

- Västar och cykelhjälm på! Erbjud armbågs- och knäskydd
- Hur stiger man på? Olika alternativ? Hur cyklar man?
- Sadel, styre och pedaler
- Trampa framåt och nedåt? Hur bromsar man? Hur stiger man av? Olika alternativ?
- Sitta på cykeln med en fot i marken och försöka komma igång. Bromsa och gå av

Lektion 2:

- Repetition av förra gången
- Starta, cykla, bromsa, stiga av

Lektion 3:

- Cykeln och dess delar – sidan 13 i Cykelliv
- Öva på att svänga med styret

Lektion 4:

- En säker cykel – sidan 12 i Cykelliv
- Vad säger lagen? – sidan 16 i Cykelliv
- Krav på Cykelhjälm? Skjutsa barn?
- Öva på att svänga
- Cykla iväg en kort runda för de som kommit längst

Lektion 5:

- Trafikregler – sidan 20–21 i Cykelliv samt bilaga 1 Vägmarken – sidan 18–19 i Cykelliv
- Släppa en hand, göra tecken för att svänga eller stanna

Lektion 6:

- Repetition trafikregler – sidan 20–12 i Cykelliv
- Cykla runt koner (petflaskor?)
- Erbjud kort cykeltur för de som är mogna för det

Lektion 7:

- Varför ska man cykla? – Sidan 4–7 i Cykelliv
- Hur påverkas Hälsan, Miljön och Ekonomin?
- Erbjud Kunskapstest? Frågesport med priser
- Erbjud kort cykeltur för de som är mogna för det

Lektion 8:

- Avslutning med Fika
- Utvärdering (se bilaga 4)
- Diplomutdelning (se bilaga 5)
- Samtal om hur deltagare kan bli frivilliga i cykelskolan eller gå med i annan verksamhet
- Längre cykeltur eller träna beroende av färdighet



Länkar och litteraturtips

Regler:

[Regler för dig som cyklar - Transportstyrelsen](#)

Säkerhet:

[Säkerhet på cykel - www.trafikverket.se](#)

Cykelliv:

[cykelliv-trafikverket.pdf \(regeringen.ax\)](#)

Cykling på lätt svenska:

[Cykling, lätt svenska \(ntf.se\)](#)

Cykling och hälsofördelar:

[Hälsa | Cykelfrämjandet \(cykelframjandet.se\)](#)

Bilagor

Bilaga 1: Viktiga trafikregler – kompletterande teori till Trafikverkets Cykelliv

- Man cyklar på höger sida i trafiken och finns där en cykelbana så ska man cykla på den
- Du får inte cykla på en gångbana, alltså en trottoar
- Om du kommer från en cykelbana och ska ut på en väg har du som cyklist väjningsplikt
- Hastighetsbegränsningarna gäller även dig som cyklar
- Det är förbjudet att cykla på motorväg eller motortrafikled

Bilaga 2: Schema

Bilaga 3: Deltagaruppgifter

Bilaga 4 Utvärdering

Bilaga 5 Diplom