

UT PÅ EN CYKELTUR MED KLASSEN

Råd vid planering och genomförande av en cykeltur



Tumregel: I likvärdiga korsningar har den företräde som kommer från höger.

Broschyren Ut på en cykeltur har tagits fram i samarbete med Trafikskyddets distriktsbyrå i Vasa, verket för fostran och utbildning i Vasa och polisinrättningen i Vasa härad.

Arbetsgrupp:
Seppo Mäenpää, koordinator
för trygghetsprojekt i Vasa
Seppo Kaartinen, överkommissarie
polisinrättningen i Vasa härad
Vasa stads (gymnastik)lärare

Heli Lintamo,
Trafikskyddets distriktsbyrå i Vasa
Minna Huopalainen,
Trafikskyddets centralbyrå
Milla Vähäkainu,
Trafikskyddets centralbyrå

1. FÖRE CYKELTUREN

Allmänt

Ta cykelturen med i skolans årsplan, så att den blir en del av skolans ordinarie verksamhet. Sänd i god tid före den planerade cykelturen ett skriftligt meddelande till hemmet där vårdnadshavarna uppmanas

- att kontrollera att cykeln och cykelhjälmen är i gott skick
- att tillsammans med barnen gå igenom vissa regler som är bra att minnas när man cyklar och rör sig ute i trafiken. Detta kan ske t.ex. under familjens gemensamma bilresor.

Vårdnadshavarna får gärna delta i cykelturen genom att t.ex. ta hand om vissa övervakningsuppgifter. Det slutliga ansvaret ligger dock alltid hos lärarna. Vårdnadshavarna skaffar själv nödvändiga försäkringar om man inte överenskommer om annat.

Det är bra att meddela polisen om cykelturen. Samtidigt kan man också fråga om potentiella riskställen i trafiken. Polisen kan ge råd, förutse vissa situationer och vid behov övervaka cyklisternas säkerhet på de farligaste ställena.

Det är också bra att ha ett alternativt program i bakfickan, ifall vädret blir så dåligt att det inte går att cykla.

Val av resmål och ruttplanering

En cykeltur har många pedagogiska och informativa mål:

- Före själva cykelturen kan man kontrollera att cykeln är välskött och repetera trafikreglerna.
- Det är ett bra tillfälle att helt konkret gå igenom hur man rör sig tryggt i trafiken.

- Det är ett bra tillfälle att bekanta sig med naturen och den egna näromgivningen och dess historia.

Vid valet av resmål lönar det sig att fästa uppmärksamhet vid följande punkter:

- Hur väl resmålet lämpar sig med tanke på elevernas ålder
- Vilka mål har uppställts för cykelturen
- Hur säker rutten är: längs rutten bör finnas goda cykelvägar, så få vägkorsningar som möjligt och ingen tung trafik.

Läraren bör i förväg bekanta sig med resmålet och dess olika möjligheter och kartlägga området med hänsyn till cykelturen. Så här kan läraren själv helt konkret testa övergångsställena, säkerheten vid vägkorsningarna och rastställena samt räkna ut den totala körtiden.

Möjlighet till pauser finns endast på de ställen som är avsedda för dem. Nedanstående tabell kan vara till hjälp vid bedömning av körtiden och turens längd. I tabellen nedan visas antalet kilometer som avverkas på en timme med en 10-15 minuters paus inkluderad:

åk 3-4: 5-6 kilometer

åk 5-6: 6-7 kilometer

åk 7-9: 8-10 kilometer

- Också skolvägens längd bör tas i beaktande vid planeringen av cykelturen.

Genomgång av cykeln och utrustningen

Bromsarna, sadelhöjden och det allmänna skicket på cykeln bör kontrolleras i god tid före cykeltu-

Kontrollkort för cykeln	OK
Objekt	
Bromsar (Om cykeln inte är försedd med fotbroms, måste båda handbromsarna fungera.)	
Skruvar och muttrar sitter fast (t.ex. styrstången, hjulen)	
Kedjan är justerad och smord	
Kedjeskydd	
Ringklockan fungerar	
Bakreflex	
Framreflex	
Sidoreflexer	
Pedalreflexer	
Ljus	
Hjälm	

ren. Detta görs främst i hemmet, men vid behov också i skolan. Nedanstående kontrollkort kan användas som hjälpmedel vid kontrollen. Ifyllandet av kontrollkortet kan också vara ett villkor för att få delta i turen. Kortet bör ifyllas hemma före cykelturen och vara försett med föräldrarnas namnteckning.

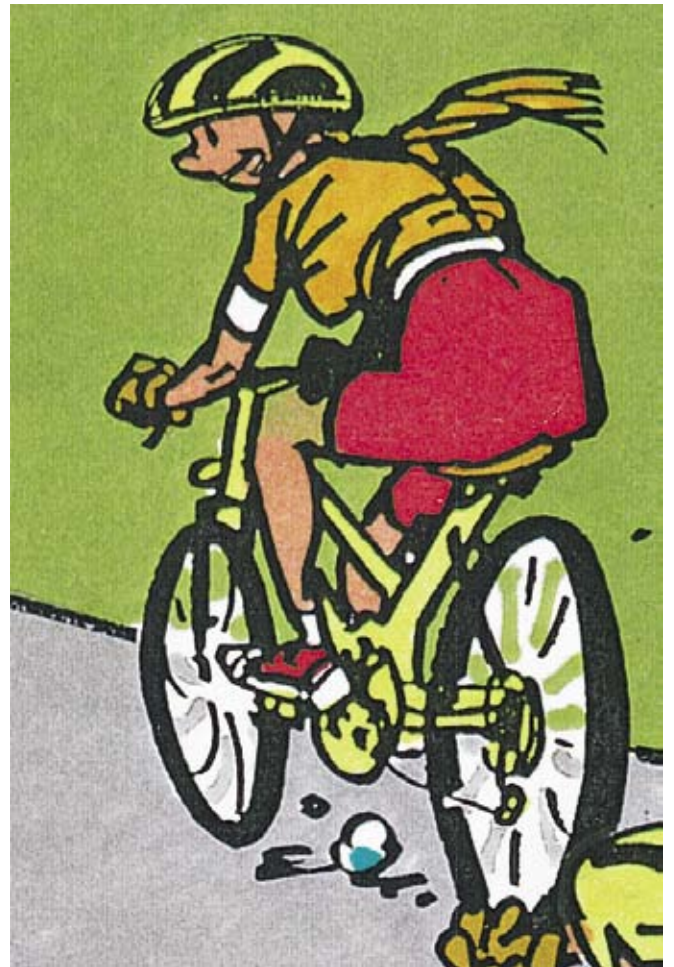
Cykelhjälm

Enligt vägtrafiklagen ska cyklister och cykelpassagerare i allmänhet under körning använda vederbörlig skyddshjälm. Därmed ska alla de som tänker delta i cykelturen ha cykelhjälm och lämplig klädsel. För att göra cyklisterna ännu mer synbara i trafiken kan de använda reflexvästar – åtminstone den som cyklar i spetsen och den som kommer sist bör helst ha reflexvästar på sig för att synas bättre. Det är bra att lära sig hur man spänner fast hjälmen redan före själva åkturen:

- Hjälmen skyddar bäst när den har rätt storlek.
- Hjälmen ska sitta bra på huvudet: justera banden så att de inte täcker öronen och att låset inte är för nära käkbenet. Banden och låset bör justeras så att hjälmen känns bekväm och stabil.

Hjälmen ska sitta så att den skyddar pannan – inte så att den skjuts för långt bakåt.

- En cykelhjälm med skador eller sprickor får inte längre användas utan den ska bytas ut.



Gemensamma regler och övning med klassen

Före åkturen ska klassen komma överens om gemensamma regler och repetera de vanligaste trafikreglerna:

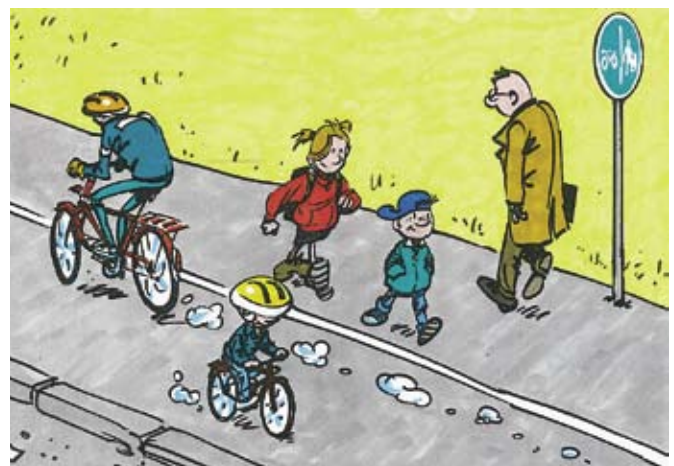
- De viktigaste trafikmärkena (med tanke på lätt trafik)



Cykelvägen och gångbanan löper parallellt med varann



Kombinerad cykelväg



*Cyklisterna och fotgängarna rör sig på var sin sida av vägen.
Cyklisten ska åka på höger sida av cykelvägen.*

- Körning på lättrafikleder
- Korsning av väg och trafikljus
- Väjningsregler
- Kommunikation
- Körordning
- Pauser vid rastställen (se följande kapitel)

Om cykelturen ordnas på hösten, ska eleverna uppmärksammas på den eventuella "blixthalkan" och att vägarna kan vara hala på grund av nedfallna löv på marken.

På Trafikskyddets första sida på webben hittar du den finskspråkiga länken **Liikennekasvatuksen työkalupakki**. Via den kan du skriva ut och kopiera material som kan användas som stöd i trafikundervisningen.

2. PÅ CYKELTUREN

Avfärd

Före avfärd är det bra att kontrollera

- att varje cyklist har en hjälm och att den är ordentligt fastspänd
- att lufttrycket i däcken är rätt
- att ryggsäckarna är säkert fastspända på ryggen eller på pakethållaren, att inga snören, band el.dyl. som kan fastna i hjulens ekrar hänger från ryggsäcken
- att väskor el.dyl. inte finns på styrstången
- att första hjälpen- och reparationsutrustningen m.m. finns med (se bilaga 1)
- att den som cyklar först och den som kommer sist använder reflexvästar

Körhastighet

Läraren ska cykla i täten och medarbetaren, t.ex. vårdnadshavaren, ska hålla sig sist i klungan. Dessutom är det bra om det finns en vuxen i mitten, speciellt om det är fråga om en stor skolklass.

De långsammaste cyklisterna bestämmer farten. De ska hålla sig bakom läraren i täten, så att läraren kan hålla ett tempo som passar alla. När tempot är tillräckligt lågt, hinner eleverna lägga märke till olika saker längs rutten och njuta av naturen. Upplevelsen av trötthet och förhöjd kroppstemperatur kan undvikas om tempot hålls på en lämplig nivå och resan framskrider i rätt takt. Hög fart får eleverna att svettas och det kan resultera i att de börjar frysa under pauserna eller väl framme vid res-

målet. Om farten är för hög, kan det också leda till att avståndet mellan en del cyklister blir stort och någon kan köra vilse i en korsning med dålig sikt. När farten är lämplig, hålls gruppen samman och ingen hamnar på efterkälken. Den som cyklar först ska ha ögonkontakt med den som kommer sist.

Avstånd

Eleverna bör påminnas om hur viktigt det är att hålla avstånd: åker man tätt i hämlarna på den som cyklar framför, hinner man inte bromsa i tid. När avståndet är litet, måste man hela tiden hålla ett öga på den andra cyklisten och samtidigt glömma man att iaktta den övriga trafiken.

När farten är låg, bör avståndet mellan cyklisterna vara några cykellängder, dvs. 5–10 meter. I högre farter, t.ex. vid nedförsbackar, bör avståndet mellan cyklisterna vara minst 10–15 meter.

Eleverna kan få i hemläxa att testa följande regel gällande säkerhetsavstånd när de är ute och köra bil med föräldrarna:

- När bilen framför passerar en viss punkt på vägen, t.ex. en stor sten, ett träd eller en stolpe, börjar du räkna: "Tjuogoett, tjugotvå, tjugotre och tjugofyra."
- Om du själv hunnit till denna punkt först när räkningen är slutförd, är säkerhetsavståndet det rätta.

Omkörning

Det är förbjudet att cykla förbi eller bredvid varandra. I nedförsbacken ska man bromsa, om det finns en risk för att man cyklar förbi den andra (kom ihåg säkerhetsavståndet).

Kommunikation

Var och ska se till att föra ett meddelande vidare, t.ex. "Peter har ett punkterat hjul."

Läraren gör ett stopptecken och saktar ner farten så småningom. Alla måste känna till lärarens handtecken.

Olika handtecken:

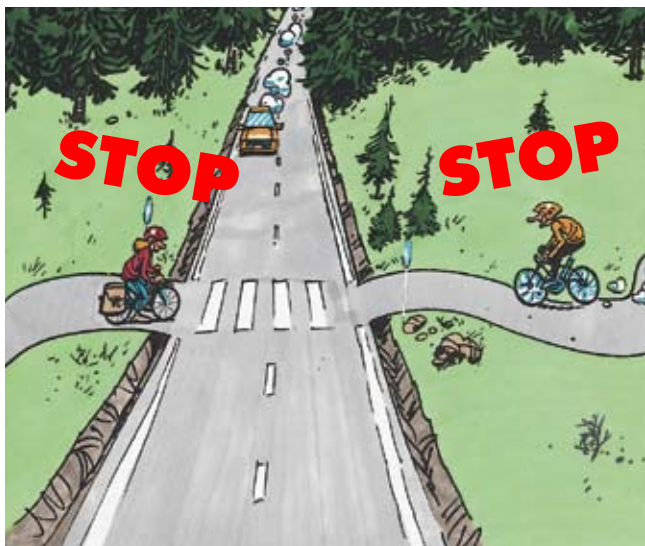
Avfärd: Högra armen och förs upp och ner, armen är böjd uppåt i rät vinkel.

Stopp: Knytnäven lyfts upp, armen är i rät vinkel.

Riktningstecken: Högra eller vänstra armen är utsträckt åt det håll man tänker svänga.

Att ta sig över korsningar

Med eleverna i åk 1–6 är det bäst att korsa en led för lätt trafik eller en livligt trafikerad väg genom att leda cykeln. Detta betyder att den som leder cykeln räknas som fotgängare och bilisten har väjningsplikt.



Bägge cyklisterna måste väja för trafiken på körbanan.

Också större elever kan mycket väl leda sina cyklar över livligt trafikerade korsningar. Om man korsar en mindre trafikerad korsning i en lång kö, är det bra att minnas att i de flesta fallen är det cyklisten som har väjningsplikt.

Vid korsning av väg stannar klungan upp före korsningen och eleverna ställer sig i kö (till exempel två elever bredvid varandra) dock inte så att de upptar hela vägens bredd. När bilarna har stannat, kan man gå över vägen. Läraren kan stå vid korsningen se till att allt löper som det ska. Efter detta återtar varje cyklist sin ställning i kön.

Utan särskilt tillstånd från polismyndigheten har läraren inte befogenheter att stoppa eller dirigera trafiken.

I korsningar med trafikljus hinner alla inte korsa vägen på en gång när ljuset är grönt. Då är det bra om de som redan hunnit gå över vägen stannar upp och väntar på resten av gruppen. De kan t.ex. ställa sig vid högra kanten av körbanan. Om det fråga om flera skolklasser som går över vägen, är det bra att ge bilarna företräde ibland. På Trafikskyddets webbsidor finns mera information om trafikregler för cyklisterna.

Pauser vid rastplatser och framme vid resmålet

En gång i timmen är det bra att hålla en liten paus på 10–15 minuter. En liten sidoväg eller en rastplats är utmärkta ställen för en liten paus. Cyklarna bör ställas vid sidan så att de inte stör den övriga trafiken. Om vädret är kallt och blåsigt på rastplatserna och väl framme vid resmålet, ska man försöka se till att eleverna inte blir förkylda. De bör t.ex. ha en reservtröja med sig, något varmt att dricka och/eller de kan hålla sig varma genom lek och motion.

Innan resan fortsätter ska man alltid checka att

- allt är med och alla elever finns på plats
- området har städats upp från matrester och annat skräp

Om cykeln går sönder

Punkterade hjul eller andra små brister kan repareras i mån av möjlighet. Alla gånger är detta dock inte möjligt. Allra bäst kan säkerheten och smidigheten tryggas genom att en servicebil, körd av föräldrarna eller skolans vaktmästare, kör bakom klungan. Servicebilen kan vid behov plocka med trasiga cyklar och ta hand om trötta cyklisterna. Alternativt kan bilen stå startklar på skolgården och vänta på ett eventuellt samtal från gruppen. Eleven får aldrig lämnas ensam vid väggkanten utan resan fortsätter först när servicebilen har anlänt.

3. EFTER CYKELTUREN

Efter en gymnastiklektion eller ett undervisnings-tillfälle som ordnats utanför skolan är det säkrast att återvända till skolan och gå hem först därifrån. Då är skolvägen bekant för eleverna och de vet var de största riskerna i trafiken finns. I undantagsfall kan läraren tillåta grundskoleeleverna att åka hem direkt, utan att återvända till skolan. I dessa fall bör eleverna dock ha ett skriftligt tillstånd undertecknat av föräldrarna. (Turvallisuus ja työsuojelu liikunnanope-tuksessa – Utbildningsstyrelsens publikation 2001, s. 38–39)

Efter utfärden är det viktigt att gå igenom de uppgifter som eleverna fick före resan och ta vara på olika erfarenheter och det insamlade materialet även i den övriga undervisningen.

Dessutom är det bra att diskutera med eleverna och få höra deras åsikter om utfärden. Så här får man värdefull information med tanke på framtida cykelresor.

VAG SKA MAN GÖRA OM EN OLYCKA ELLER ETT AKUT SJUKDOMSFALL INTRÄFFAR?

Lindriga olyckor

Första hjälpen-väskans innehåll räcker för behandlingen av mindre skråmor och sår. Vid lindrigare olyckor kan servicebilen eller taxin användas som transportmedel till hälsovårdscentrallen eller sjukhuset. I dessa situationer är det fråga om en patient som inte kräver omedelbar vård och vars tillstånd tillåter en transport.

Allvarliga olyckor och akuta sjukdomsfall

Första hjälpen ska ges ögonblickligen enligt nedanstående anvisningar. Ring efter en ambulans

från närmaste telefon.

Eleverna bör ha med sig personliga läkemedel för egenvård, t. ex. en adrenalinspruta för getingstick eller astmaspray.

Alla olyckor

- oberoende av transportmedlet eller skadan måste den skadade alltid ha en ledsagare med sig (elevens vårdnadshavare om möjligt)
- "Olycksfall i skolan" -blanketten ska ifyllas

Mer information om första hjälpen på adressen www.redcross.fi

Allmänna anvisningar

Gör en bedömning	om vad som har hänt.
Rädda	dem som är i livsfara.
Kontrollera	om den skadade är vid medvetande, andas eller om hjärtat slår. om han/hon blöder mycket.
Ring 112	som är ett avgiftsfritt nummer och kräver inget riktnummer. Tala lugnt, berätta vad som har hänt och var. Lägg inte på luren utan tillstånd.
Varna	andra om faran och försök undvika ytterligare skador, t.ex. genom att ställa ut en varningstriangel.
Hjälp patienten	<ul style="list-style-type: none">• öppna luftvägarna• stoppa blödningen• om patienten inte andas eller pulsen inte känns, påbörja återupplivningen• om patienten andas, lägg honom/henne i framstupa sidoläge och böj huvudet försiktigt bakåt• rör inte patienten i onödan
Ge behövliga uppgifter	så att ambulansen kan köra till rätt ställe!

MINNESLISTA FÖR LÄRAREN

1. Eleverna har bekantat sig med broschyren Ut på en cykeltur med klassen och broschyrens synpunkter och rekommendationer har genomförts

Det är bra att påminna att om en elev avsiktligt bryter mot gällande regler och anvisningar

- kan disciplinära åtgärder vidtas mot eleven
- blir han/hon skadeståndspliktig för den skada som han/hon åsamkat

2. Elevens cykel och cykelhjälm har kontrollerats i enlighet med kontrollkortet

3. saker som bör tas med på cykelturen

Viktiga dokument

- telefonnummer på servicebilen
- namnlista över eleverna och vårdnadshavarnas telefonnummer
- kredittransporthäfte, anteckningsmaterial

Cykelutrustning

- reflexvästar (speciellt för den som cyklar först och den som kommer sist)
- cykelhjälm
- gummi- eller engångshandskar för att kunna fixa eller byta cykelkedjan

- reparationsutrustning för att laga punkteringen, verktyg

- cykelpump

Första hjälpen-utrustning

- första hjälpen-väska som innehåller kopior av
- allmänna anvisningar för olyckssituationer
- "Olycksfall i skolan" -blanketter
- kredittransporthäfte för en eventuell taxiresa vid lindrigare olyckor
- elever måste ha med sig personliga läkemedel för egenvård (t.ex. barn med astma eller pollenallergi).

Klädsel och mat

- klädsel enligt vädret (handskar, mössa under hjälmen och ordentliga skor)
- ej byxor med breda byxben som kan fastna mellan ekrarna
- varm klädsel under pauserna
- mat och drycker

Annat

- någonting som kan behövas om det ordnas program, till exempel...
- kikare
- mobiltelefon
- megafon
- anteckningsmaterial
- visselpipa
- ficklampa

**TRAFIKSKYDDET
VASA STAD
POLISINRÄTTNINGEN I VASA HÄRAD**