Vet du hur man kör?

Hantering av cykeln är en viktig del av att köra säkert. Man kan öva på att hantera cykeln och testa sina körfärdigheter med hjälp av en enkel körskicklighetsbana. Körbanan kan byggas på skolgården eller idrottsplatsen.

Nedan följer idéer och anvisningar om att bygga en körskicklighetsbana. Läraren kan också välja köruppgifter som passar de egna eleverna och det reserverade utrymmet.

1. Kontroll av cykelns och hjälmens skick

- Innan man åker iväg ska man säkerställa att det finns luft i däcken och att bromsarna fungerar. En trasig cykel är farlig i trafiken.
- Även rätt fästning av hjälmen ska kontrolleras. Hjälmen borde täcka pannan, remmarnas korsningsställe komma under öronen och remmarna bör vara så spända att det ryms ett finger mellan remmen och hakan. Hjälmen är endast till nytta om den sitter rätt på huvudet.

2. Övning av balans och styrning

- I trafiken behöver man färdighet att styra cykeln när man måste väja för andra som rör sig på gång- och cykellederna eller gropar eller till exempel sprickor i asfalten. Detta borde man också klara av när man kör långsamt, eftersom man på gång- och cykellederna ofta måste justera sin hastighet på grund av andra trafikanter.
- I slalomuppgiften kör man runt koner, klossar e.d. så att man inte rör vid dem eller fäller dem.

Tips till byggaren:
Måtten är riktgivande. Kör ”fiktiv slalom” med den storleks cykel som gruppen i genomsnitt använder. Det kan finnas flera slalomuppgifter på banan.

Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET

3. Övning av balans och rätt körställning

- För att kunna kontrollera cykeln måste man kunna hålla balansen. Man borde också kunna hålla balansen på ojämn mark, t.ex. när man kör över gatstenar, och när man kör långsamt, t.ex. i kö. Förmågan att hålla en stabil körlinje är säkrare när man t.ex. kör på en smal vägren. En cyklist som viker från kant till kant gör det också svårare för andra trafikanter att röra sig på gång- och cykellederna.
- Man kan träna balansen genom att köra på en smal bräda eller gungbräda, eller mellan brädor. Målet är att hålla båda hjulen på brädan eller att inte röra vid brädorna mellan vilka man cyklar.
- Den rätta körställningen är så upprätt att man kan titta lite längre bort än det egna framhjulet. Genom att titta längre bort kan man bättre förutse kommande situationer i trafiken. I upprätt ställning är det också lättare att hålla balansen.

Gungbräda

Cykling mellan brädor

Smal bräda

Tips till byggaren:
Måtten är riktgivande och på banan kan man använda sådana brädor som man har tillgång till och som barnen klarar av.

4. Övning att köra med en hand

- Det är bra att kunna hantera cykeln också med en hand. På detta sätt kan man använda den andra handen för att ge riktningstecken när man svänger.
- Förflyttning av en mugg e.d. från ett podium till ett annat / ändan av en pinne till en annan och körning av dessa sträckor med en hand gör dig vanare att köra med en hand.

5. Övning av balans och val av rätt körlinje

- Övningen hjälper att förstå hur mycket utrymme cykeln behöver för att svänga eller vilken den egna körlinjen är när man t.ex. cyklar genom en underfartstunnel.
- Detta ska man också klara av med låg fart.
  I underfartstunnlar kan sikten vara dålig, och då måste man minska farten tillräckligt. För att köra i en cirkel inuti linjer kräver förmåga att kontrollera cykeln och val av rätt körlinje när man kör in i cirkeln.

6. Övning av effektiv bromsning

- Det är viktigt att öva effektiv bromsning, eftersom det i trafiken kan ske överraskande situationer där man måste stoppa cykeln så snabbt som
- möjligt.
  Effektiv bromsning innebär inte hög hastighet före bromsningen, utan att cyklisten stoppar cykeln med bromsarna och inte med att lägga foten på marken.

Tips till byggaren:
Cirkeldiameter ca 3 m. Det enklaste sättet är att först köra i en cirkel själv och sedan placera käglorna på cirkeln. Cirkeln kan också byggas så att utgången är på andra sidan, varvid man måste köra 540 grader.