



Saga: Maija Spolander | Illustrationer: Henna Rynnänen

## Eken, Unna och konsten att cykla

Vännerna ekorren Eken och kaninen Unna bodde i Björnbackens skog bredvid Otsola skola. Det var en trygg och bra plats att bo på och att följa med vad som hände i skolan intill. Särskilt Eken-ekorren var mycket intresserad av att lära sig olika viktiga saker som lärdes ut i skolan. Dessa lärde hon gärna vidare till lilla Unna-kaninen.

Eken hade skyndat på Unna hela morgonen. Ekorren hade bråttom till Otsola skolas idrottsplan. Något spännande var på gång.

Eken och Unna iakttog från skogskanten vad båda lärarna i årskurs två, skolassistenterna och Samus pappa gjorde på planen.

Det fanns orangefärgade skyltar runt om på planen. Eken, som hade lärt sig läsa, upptäckte att det på vissa skyltar stod: "Sväng höger" och på andra: "Sväng vänster".

På grusplanen fanns redan banor målade med vit färg.

- Vad mystiskt, funderade Unna. Det skulle vara roligt att hoppa på de där linjerna.

Eken funderade också, med tofsörönen darrande, vad det speciella kunde vara.

Vid kanten av planen fanns en stor skylt där det stod: "Kontrollpunkt". Bredvid den fanns en hink med cykelpumpar.

- Aha, en lampa tändes i Ekenlilla ekorrhuvud. Allt detta måste ha med cyklar att göra, kom hon på, och som för att bekräfta det cyklade läraren sin egen cykel till början av den vita banan där det stod: "Start".
- Åh, vilken vacker ljusblå cykelhjälm läraren har, beundrade Unna-kaninen.

När barnen började komma med sina cyklar till planens kant, instruerade skolassistenten dem att lämna cyklarna vid kanten av redskapsförrådet. Man fick ännu inte gå in på planen.

Eken skuttade snabbt upp på förrådets tak för att höra och se bättre. Unna stannade i skydd av en buske för att göra sina egna observationer.

Barnen hade förstås cykelhjälm på sig.



**Gör en handuppräkningsövning med barnen. Barnet räcker upp handen om deras hjälm till exempel är blå, gul, mönstrad osv.**

Läraren delade ut reflexvästar till barn och vuxna och berättade om den kommande cykeldagen. Barnen skulle öva tre viktiga cykelfärdigheter. Dessa hade man redan pratat om i klassrummet.

Ellen fick berätta en färdighet – att bromsa.

Det är viktigt att kunna bromsa och samtidigt hålla balansen.

- Att cykla med en hand är också en viktig färdighet, sa Simon otåligt.
- Varför måste barn kunna cykla med en hand? De har ju två händer och det är säkert svårare att cykla med en, funderade Unna och närmade sig försiktigt förrådet. Hon behövde kunniga Eken för att förklara hur och varför. Eken visste svar på nästan allt.

Som svar på Unnas fundering berättade Salme att man måste kunna visa tecken med handen när man cyklar och ska svänga. Då måste man styra cykeln med en hand.

- Så vet hen som cyklar bakom åt vilket håll hen framför svänger, fortsatte läraren.



**Öva höger och vänster med barnen. När du säger vänster, visar barnen tecken åt vänster med handen och tvärtom.**

*Du kan visa barnen bildstödkorten om att ge tecken för riktning på sidan 6.*

Den tredje cykelfärdigheten, att cykla långsamt, skulle barnen också få öva på banan.



### **Varför är det viktigt att kunna cykla långsamt?**

*Till exempel nära korsningar måste man kunna cykla långsamt för att hinna kontrollera om det är säkert att korsa vägen.*

Barnen rörde sig i små grupper ledda av vuxna. De cyklade längs de vita stigarna och när stigen svängde, visade barnen skickligt tecken och svängde.

Vid kontrollpunkten kunde man kontrollera lufttrycket i däcken. Samus pappa hjälpte till med pumpningen. Skolassistenten kontrollerade att cykelbromsarna fungerade.

Läraren övervakade färdigheten att cykla långsamt och fick ibland påminna om att inte cykla för fort.

Att cykla långsamt avslutades alltid med att bromsa och stanna.

Barnen kunde bromsa lugnt. Man fick inte göra tvärbromsningar.

Under pausen fick varje barn ett hälsosamt cyklistmellanmål från skolköket: bröd, saft och ett äpple.

Efter mellanmålet fick barnen öva den färdighet de ville på cykelbanan. Först repeterade man de tre viktiga färdigheterna: visa tecken, cykla långsamt och bromsa – dessa skapar en säker cykling.



### **Varför är det viktigt att kunna bromsa?**

*Bromsning är viktigt så att du till exempel inte krockar med någon. Utan bromsfärdighet kan du inte sakta ner eller stanna cykeln.*

Robin var besviken över att det inte fanns någon station för att cykla snabbt eller för tvärbromsning. På de stationerna skulle han säkert vara bäst.

Läraren påminde alla om att den viktigaste saken under cykeldagen var säkerhet.

Är det säkert att cykla snabbt eller göra tvärbromsningar i trafiken?

- Nej, svarade alla elever.
- Då hinner man inte i tid lägga märke till trafiken runt omkring eller eventuella hinder, visste Sabine att berätta.
- Att ramla i hög fart är också farligare, fortsatte Henri.
- Men om man har jättebråttom till skolan då? frågade Reetta.

- I trafiken får man aldrig ha bråttom, påminde läraren och sade att man får komma till skolan även om man är sen. Det viktigaste är att komma till skolan säkert.

Dagen kulminerade i att alla elever cyklade iväg i grupper där en vuxen cyklade först och en annan sist.

När cyklisterna hade gett sig av, hoppade Unna iväg för att se om något barn tappat ett äpple på marken. Hon hittade en äppelklyfta. Den måste tas med. Unna och Eken begav sig nöjda tillbaka till sin trygga hemmaskog.

Om man lyssnade riktigt noga kunde man höra Eken instruera Unna:

– Sväng höger, visa med tassens, sväng vänster, visa med tassens...



# Tips på aktiviteter kopplade till sagan

1.

**Öva de cykelfärdigheter som nämns i sagan**, till exempel på skolans idrottsplan. Färdigheterna i sagan var:

- att cykla med en hand och ge tecken
- att bromsa
- att cykla långsamt

På Trafikskyddets webbplats för undervisningsmaterial hittar du fler tips om att öva cykelfärdigheter.

[Körskicklighetsbana: cykelhanteringsfärdigheter](#)



# Bildstödkort om cykling

