



Norges Cykleforbund

MEMBER
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE
NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET
NORGES IDRETTSFORBUND



Norges Cykleforbund - Sykkelopplæring

Status oppsummering 2018

I 2018 har vi gjennomført sykkelopplæring for 2944 elever, for kommunene Bergen, Øygarden, Fjell, Bømlo, Stord, Samnanger og Os kommune. 42 skoler i Bergen kommune og 17 skoler i andre kommuner er blitt besøkt. Vi har gjennomført opplæring på skoler fra 9 elever som den minste (1-7 trinn) til større skoler på 120 elever. Totalt har vi hatt en økning på 229 elever fra 2017.

8346 elever har gjennomført opplæringen siden oppstart høsten 2015. Gjennom årets sesong har 8 instruktører vært engasjert i opplæringen. Av disse er 2 personer på fast stilling hvor de resterende går på timelønn. Vi rekrutterer nye instruktører gjennom lokale sykkel klubber i Bergen. Vi er organisert i 2 lag hvor vi har 2 stk. identiske biler som reiser rundt til forskjellige skoler. Dvs. at vi gjennomfører opplæring på 2 ulike skoler daglig.

Gjennom inneværende år endret prosjektet navn og konsept fra «Alle Barn Sykler» til «Sykkelkids». Årsaken til dette var at NCF bestemte at de ikke ønsket å videreføre avtalen, som ble inngått i 2015 med organisasjonen «På Sykkel i Telemark», som står som eier av «Alle Barn Sykler». Intensjonen med avtalen var at NCF skulle ta over rettighetene til navn og konsept og videreutvikle det til et landsomfattende prosjekt. I fornyelsen av avtalen, skulle det vise seg at partene hadde ulikt syn på veien videre som resulterte i å avslutte samarbeidet.

Sykkelkids ble startet opp etter sommerferien, og den største endringen i opplæringen var at vi hadde kortet ned fra 4. til 3. gjennomføringsdager, hvor vi ønsker at skolen skal ha en oppfølgingsdag etter endt opplæring. Eget program for Sykkelkids-opplæringen følger under. Dette programmet fører til at vi kan gjennomføre for flere skoler og elever.

For året 2018 måtte vi utsette planlagt oppstart, fra medio mars til primo april (etter påskeferie). Vi opplevde en veldig kald og snørik vinter, hvor da sykkelopplæring måtte utsettes på grunn av vanskelig sykkelforhold.

Som nevnt ovenfor var det en økning i antall elever som fikk sykkelopplæring i 2018, i forhold til 2017. Men vi har hatt en reduksjon i antall kommuner, som fikk sykkelopplæring i 2018, i forhold til 2017.

I forkant av sykkelåret hadde vi en god dialog med kommunene, og forventet like stor aktivitet i 2018, som i 2017. Da vi fikk inn søknader fra de forskjellige skolene, så vi at det var en del kommuner som ikke var med. Dette stemte ikke med de signalene, vi hadde fått fra kommunene i forkant av søkeprosessen.



Vi ser her at vi har en jobb å gjøre, for å sikre oss at vi får med så mange kommuner som mulig. Dette jobber vi med nå, og vil fremover ha fokus på å øke antall kommuner i 2019, som blir med på opplæringsprogrammet. Årsaken til reduksjonen i antall kommuner, mener vi er at tilbudet ikke har nådd godt nok frem til skolene. I denne prosessen ønsker vi å gå mer aktivt inn selv, for å sikre oss at all informasjon når frem til skolene, og opprette en dialog med hver enkelt skole så tidlig som mulig. Videre var nok 2017 et år med mye fokus på sykling, spesielt i media, med tanke på at sykkel-VM ble arrangert i Bergen. Som nevnt må vi jobbe mer aktivt opp mot kommunene, slik at vi kan sikre at tilbudet kommer frem til skolene i de forskjellige kommunene. Når vi er ute i de forskjellige kommunene og besøker skoler, opplever vi en stor entusiasme. Vi får tilbakemeldinger på at dette er noe rektor og lærere har ønsket lenge, og som de ønsker å fortsette med i fremtiden. Så vi ser et stort potensial. Samtidig som vi i distriktkommuner opplever at behovet for sykkelopplæring er stort. Her er det ofte store avstander fra skole og hjem, og sykkelen blir brukt som et fremkomstmiddel til og fra skole, samt andre aktiviteter. Så behovet for sykkelopplæring er absolutt til stede, og det er spesielt viktig å ha fokus på trafikksikkerhet. Fra vår side er det et ønske å få med så mange kommuner som mulig, samt utvide tilbudet. Våre sykkelteam trives godt med å reise rundt i forskjellige kommuner å ha opplæring. Skolene tar oss godt imot, og vi får gode arbeidsforhold. De møter oss med en positivitet og et engasjement, som vi setter stor pris på, og gjør arbeidsdagen vår enklere. Så det står ikke på viljen fra vår side, vi vil som nevnt jobbe for å få med så mange kommuner som mulig i 2019.

Bergen kommune skal i 2019 gjennomføre en evaluering av prosjektet som vi håper kan belyse de viktigste faktorene hvorfor sykkelopplæring og det holdningsskapende arbeidet med fokus på trafikksikkerhets i skolen er så viktig.

- ✓ *Diverse arrangementer Sykkelkids har deltatt på, i forbindelse med samarbeidskommuner og andre familie arrangementer rundt om;*
- Fritt og Vilt messen
 - Sykkeldag i Nygårdsparken
 - Arna Sykkelfestival
 - Sykkelbyen Stord «Sykkel-dag»
 - «Tour de Prison» i Bergen Fengsel
 - Bilfri dag i sentrum
 - Trafikksikkerhetsdag på Festplassen
 - Bergen-Voss





Totaloversikt 2018

Skole (vår)	Elev	Gr.	Skole (høst)	Elev	Gr.
Alvøen	64	2	Liland	41	2
Lyshovden oppveksttun	65	2			
Olsvik	60	2	Flaktveit skole	52	2
Sælen oppveksttun	74	3	Damsgård	49	2
Ulsmåg	70	3	Li	43	2
Apeltun	56	2	Salhus	34	2
Mjøkeråen	57	2			
Møhlenpris	22	1	Fridalen	68	2
Loddefjord	60	2	Christi Krybbe	51	2
Bønes	45	2	Kringleboten	27	1
Mathopen	48	2	Lone	52	2
Paradis	65	2			
Skjøld	38	2	Kaland	40	2
Hellen	49	2	Sædalen	64	2
Seljedalen	50	2	Middtun	60	2
Eventyrskogen	58	2	Minde	49	2
Smørås	59	2	Slettebakken	54	2
Fjellsdalen	48	2	Haukås	39	2
Haukeland	59	2	Garnes	46	2
Aurdalslia	60	2			
Krohnengen	59	2			
Apeltun	45	2	Eidsvåg	53	2
Mathopen	100	4	Ådnamarka	50	2
Skeie	65	2	Haukedalen	44	2
Bergen	1376	51		916	37
Bømlo					
Meling	30	1			
Gilje	34	2			
Espevær	9	1			
			Svortland	103	4
Stord					
Sagvåg	24	1			
			Rommetveit	37	2
			Langeland	49	2
Fjell					
			Foldnes	43	2
			Brattholmen	22	1
Landro	30	2			
Ågotnes	55	2			
Os					
			Os barneskole	53	2
Samnanger					
			Samnanger skole	37	2
Øygarden					
			Blomvåg	20	1
			Tjeldstø	18	1
			Toftøy	38	2
			Rong	50	2
Totalt andre kommuner	182	9		470	21
Totalt elever:	1527			1386	
Totalt elever 2018:	2944		118 grupper opplæring		(2715 elever i 2017)



Samlet oversiktsregnskap Sykkelkids 2018



	Vår 2018	Høst 2018	Totalt
Bergen kommune 88 grupper totalt.	1376	916	2292
Andre kommuner 30 grupper totalt.	182	470	652
Totalt elever:	1558	1386	2944
Kostnader:			Beløp
Lønn, prosjektledelse, reise- og transport utgifter, leie lokaler			1 395 655
Materiell, utstyr og vedlikehold			288 416
Premier			125 000
Sum kostnader:			kr 1 809 071,00
Inntekter:			Beløp
Bergen kommune			1 000 000
Hordaland Fylkeskommune, HFK			500 000
Sykkelkids arrangement			30 000
Støttespillere premier (Tine, Sport Norge, Trygg Trafikk, Sykkelbyen Bergen)			75 000
FTUH			70 000
Andre kommuner (egenandel)			177 500
Fana Sparebank (gavemidler)			50 000
Sum inntekter:			kr 1 902 500,00
Resultat:			kr 93 429,00

Kunnskapsløftet

I **generell del av læreplanen** står det blant annet at skolen skal «*ruste barn til å møte livets oppgaver og mestre utfordringer sammen med andre. Den skal gi hver elev kyndighet til å ta hånd om seg selv og sitt liv.*» Videre står det at opplæringen må «*tilføre holdninger og kunnskaper som varer livet ut og «lære de unge å se framover og øve evnen til å treffe valg med fornuft»*. Læreplanen danner et grunnlag for at alle barn og unge skal få en felles, kontinuerlig og god trafikkopplæring, men dette må følges opp ved den enkelte.

- **Kompetansemål i kroppsøving etter 4. trinn:**

Elevene skal kunne følge trafikkregler for fotgjengere og syklister.

- **Trygg Trafikk anbefaler følgende progresjon i trafikk – og sykkelopplæring:**



4.trinn: trafikkregler. Forberedende sykkelopplæring, enkel teori og trening i trygge omgivelser.

5.trinn: teori og trening på sykkel i enkel trafikk sammen med voksne.

Opplæringsprogrammet «Sykkelkids»

- ✓ Start mars til juli og fra skoleoppstart til slutten av november.
- ✓ Målgruppe er primært elever på 4. og 5. klassesetrinn.
- ✓ En opplæringsdag i uken, over en 3 ukers periode.
- ✓ Sykkel kontroll på samtlige sykler.
- ✓ Teori og praksis, 3 ganger á 2,5 time.
- ✓ Utlån av sykler og hjelmer til de som ikke disponerer eget utstyr, inkludert til barn med funksjonsnedsettelse og kontaktlærer.
- ✓ To instruktører fra Norges Cykleforbund.
- ✓ Teori og løypemateriell i samarbeid med Trygg Trafikk.
- ✓ Informasjonsmateriell til lærere og elever.
- ✓ Materiale til lærerne med fokus på sykkel under andre fag (sykleiskolen.no)
- ✓ Elevene får tildelt sykkelkort, diplom, t-skjorte og sykkelflaske.

Mål for opplæringen:

- Fokus på hverdag sykling, og økt bruk av sykkel som transportmiddel i Hordaland.
- Gjennomføre opplæringsprogrammet for primært 4. og 5. klassinger i utvalgte kommuner i Hordaland, og få opplæringsprogrammet som et permanent tilbud i barneskolen.
- Skape trygghet for barn på sykkel.
- Alle skal få delta, og samtlige skal ha tilgang til egen eller låne sykkel.
- Barna skal bli mer aktive, og skaffe seg gode reisevaner gjennom å sykle til skolen.
- Skape sykkelglede og oppmuntre barn til å sykle.
- Øke rekruttering til sykkel klubbene i Hordaland.

Dagsplan for Sykkelkids opplæring:

Sykkelkids opplæring - Dag 1:

- Teoriundervisning i klasserom:
 - PowerPoint presentasjon om opplæringen, film fra sykkel-VM i Bergen, fordeler med å bruke sykkel, de viktigste trafikkregler på sykkel, hvorfor det er gøy å sykle, og viktigheten av trafiksikkerhet.
 - Gjennomgang av nettstedet www.sykleiskolen.no
- Sykkellek, øvelser, løyper med ramper på skolens område
 - Sykkeløkta.no
- Sykkelsjekk av utstyr og hjelm (trygg trafikk sykkelkontroll skjema)
- Bremsetesten (øve på å bremse)
 - Bremsespor konkurransen
- Sykkelverksted
 - Lære elevene hvordan man enkelt ser over at sykkelen er i sikker og god stand, og hvordan man enkelt stiller bremses og gir.
- Sykle en runde med elevene i skolens nærområde.







Sykkelkids opplæring - Dag 2:

- Teoriundervisning i klasserom:
- PP presentasjon om viktigheten av å gi tegn, trafikkskilt, plassering i veibane, se over skulder samt være oppmerksom i trafikken.
- Sykkelens historie + fremtid, forskjellige typer hverdagssykler, og ulike konkurranseformer/grener.
- Øvelse gjør mester (film).
- Sykkellek og øvelser/løyper på skolens område, fra sykkeløkta.no og sykleiskolen.no
- Konkurranser og sykkellek
- Forskjellige mestringsøvelser på sykkel, sykkel-stafett, sakte-sykling konkurranse, ideal-tid konkurranse (sykle en runde på/rundt skolen på best ideal tid)
- Kontroll av sykler, TT godkjent merke.
- Sykle sammen til et bestemt sted:
Finne en sykkel løype i terrenget, eller sykle til en av seks pumptrack baner i Bergen.





Sykkelkids opplæring - Dag 3 Sykkelprøven:

- Gjennomgang av teoriprøven til trygg trafikk.
- Sykle en bestemt rute i skolens nærområde, som lærer og sykkelinstruktør har bestemt på forhånd.
- Gå gjennom løypen i klasserom via google maps (individuellt, to og to, eller i mindre grupper). Stopp på bestemte punkter i løypen hvor elever skal svare på teoretiske spørsmål, deler på en sykkel, eller forklare en trafikk situasjon med tegn, plassering, skilt etc.
 - Sykle i ferdighetsløypen; vise at en behersker diverse øvelser og forsering av hinder samt gi tegn i svinger og rundkjøringer.
 - Avslutte med premieutdeling. Elevene får Trygg Trafikk sykkelkort, diplom, sykkelflaske og sjokomek fra Tine, samt en Sykkelkids t-skjorte.





Dag 4 (skolens ansvar):

- Skolen er selv ansvarlig til å ta sykkelen i bruk i undervisnings-sammenheng. Dette kan være å sykle på tur med elevene til et bestemt sted, arrangere sykkel dag, registrere antall km på sykkel på en uke etc. Dette skal gjennomføres i løpet av inneværende år som opplæringen finner sted, og skal meldes tilbake til Sykkelkids ved endt gjennomføring. Vi utfordrer samtlige skoler til å dele noen av sine sykkelopplevelser på nettside, eller sosiale medier knyttet til prosjektet.



Følg oss på Facebook @Sykkelkids. Her prøver vi så godt vi kan å dokumentere daglig hva vi gjør.

Vi som arbeider med Sykkelkids takker så mye for støtten og gleder oss til å fortsette arbeidet med sykkelopplæring av skolebarn 😊

