



2017 ROAD
WORLD CHAMPIONSHIPS

BERGEN
NORWAY



Opplæringsprogram ABS 2017

Vi planlegger for inneværende år og kjøre dobbelt opplegg med to lag som har parallell opplæring på samme dag. Dette innebærer at vi må nå knytte til oss flere instruktører, mer utstyr og materiell, anskaffelse av nytt kjøretøy og bygge nye og flere elementer til sykkelbane. Det vil også si at planleggingsfasen blir en del mer omfattende og tidkrevende. Det blir også før oppstart kjørt eget kurs for instruktører i regi av Norges Cykleforbund.

Vi har som mål for 2017 å doble antall barn som skal gjennomfører programmet. For å nå dette målet jobbes det i disse dager intens med å rekruttere nye kommuner og skoler. Vi har enda et stykke igjen til å være full tegnet, men vi har stort sett det meste av kjøreplanen klar før sommeren.

Bergen kommune dobler antall elever for 2017 til 1500 stk. Vi skal også i Bergen arrangerer 5 sykkel dager rundt om på forskjellige ungdomskoler for 8.trinn. De har avsatt midler frem til 2020 så det gjør at vi kan videreføre og videreutvikle opplæringen for de kommende år. Øygarden tenker også langsiktig og har planlagt opplæringen inn i budsjettet frem mot 2020. Vi skal her ha sykkel dag på alle fire barneskolene (Tjeldstø, Blomvåg, Rong og Toftøy) og nytt for året blir sykkel-dag på Øygarden ungdomsskole. For Askøy kommune kommer det til å bli opplæring for 8 grupper. Vi venter her fortsatt på svar for hvilken skoler de velger ut. Når det gjelder Fjell kommune venter vi også her på et endelig svar for hvor mange skoler de ser for seg skal gjennomføre ABS. Meland kommune har meldt inn Sagsdal og Grasdalen som vi skal ha opplæring for. Det blir her 2 grupper på hver av skolene. I Fusa kommune har Eikelandsosen skole bekreftet at de ønsker opplæring for 2 grupper. Vi er også i dialog med Voss, Stord, Bømlo, Austevoll som ser på muligheter for å sette av midler til ABS opplæring.

I samarbeid med Trygg Trafikk planlegger vi i begynnelsen av september en egen Sykkel – Finale som vi ønsker skal bygge videre på tidligere Fylkesfinalen! Jeg er overbevist om at Alle Barn Sykler og Trygg Trafikk sammen kan løfte dette frem til et bra og inspirerende arrangement som årlig kan bli et høydepunkt for alle 4. og 5. trinn elever rundt om på skoler i fylket.

- Start 6. mars til skoleslutt sommer.
- Oppstart andre skoleuke etter sommerferie og frem til 1 desember.
- Målgruppe er primært elever på 4 og 5 klassetrinn.

- En opplæringsdag i uken over en 4 ukers periode.
- Teori og praksis, 4 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 Bergen 2017.
- Teori og løypemateriell
- Informasjonsmateriell til lærere og elever.
- Materiale til lærerne med fokus på sykkel under andre fag.
- Gratis registrering av sykkel aktivitet i mobilapplikasjon og nettsiden «Sykle til VM».
- Motivasjonskampanjer og konkurranser.
- Arrangerer sykkel dager på barn – og ungdomskoler.

➤ **Målsetting for prosjektet:**

Vi vet at sykkelopplæring gir mange fysiske utfordringer, utvikler barnas grunnleggende ferdigheter og forbereder konsentrasjons- og læringsevnen. Gode vaner tidlig i livet gjør at barn på en lettere måte tar sykkelen med seg videre inn i ungdoms- og voksenlivet. Sykkelen er et godt redskap til å skape disse vanene. ABS skal gi barn en bedre opplæring for å ferdes i trafikken på en tryggere måte, gi fysisk aktivitet og skape sykkelglede.

Lærere og foreldre er viktige rollemodeller for barna og ved å hjelpe dem til å legge gode vaner i barndommen vet vi at det er større sjanse for at barna blir aktive voksne. Barna er fremtiden, derfor oppfordrer vi alle til å støtte dem til å trives med aktivitet nå. Redusert biltrafikk vil også gjøre skoleveien trygger og gi bedre luftkvaliteten for barna.



Dagsplan for sykkelopplæring

Opplæringen består av både en teori del i klasserom, ferdighetstrening på sykkelbane som vi rigger på skoleplassen og sykling ute på trafikkert vei. Dette skjer i mindre grupper hvor vi tar med oss elevene ut på en lengre sykkelturn i skolens nærområde. Vi avslutter opplæringen med sykkelprøven som består av en teoriprøve, ferdighetsprøve på bane og trafikktest. Alle som deltar i opplæringen får en sykkelflaske, Alle Barn Sykler t-skjorte, en sykkel VM Bergen 2017 ringeklokke. De som består sykkelprøven får diplom og sykkel sertifikat.

Dag 1: opplæring

- **A)** Oppmøte i klasserom hvor instruktør må ha tilgang til data og lyd!
- Presentasjon av opplegget i klasse med en PowerPoint presentasjon med tema: Sykkel VM Bergen, fordelene med å sykle og se en video om vedlikehold og påbudt utstyr (ca. 40 min)
- **B)** Ute: sykkeløvelser på bane + sykkelkontroll (ca. 1 time) – klassen deles inn i 3 grupper som rulleres:
 - Gr. 1: sykkel og hjelmkontroll (ca.15 min)
 - Gr. 2: ferdighetstrening på bane 1 (ca.15 min)
 - Gr. 3: ferdighetstrening på bane 2 (ca.15 min)
- **C)** Felles sykkelturn i skolens nærmiljø: ca. 20 min (tidsbestemt)

Dag 2: opplæring

- **A)** PowerPoint klasserom: 45 min
 - Resultater fra sykkelkontroll
 - Presentasjon om sykkelkultur rundt i verden
 - Tema: " Hvor er det trygt å sykle? – Sykkel VM Bergen 2017"
 - Inspirasjonsvideo til å sykle
- **B)** Ute aktiviteter (ca. 1,5 time) – klassen deles inn i 2 til 3 like store grupper som rulleres:
 - Gr. 1: ferdighetstrening på baner 1, 2 og 3 (35 min)
 - Gr. 2: sykkeltraining i trafikken med teamleder (35 min)
 - Gruppene rulleres.

Dag 3: opplæring

- **A)** I klasserom: Instruktør ABS orienterer om dagens program – klassen deles inn i 2 grupper (15-20 min)
- **B)** Ute aktiviteter i 2 grupper (ca. 1,5 timer) – gruppene rulleres

Gr.1: sykkeltraining i trafikken med teamleder (35 min). Befaring av trafikkløype.

Gr.2: Forberedelse til ferdighetsprøven (40 min) med sykkeløvelser på skoleplassen eller et område i nærheten av skolen.

Dag 4: sykkelprøven

- **A)** Gjennomgang i klasserom: resultater teoriprøven
Instruktør orienterer om dagens program og en liten gjennomgang av trafikktesten via Google Earth.
- **B)** Ferdighetsprøven på sykkelbane (45 min)

C) Trafikktest (**Skolen må stille med ca. 3 – 4 voksne, ca. 45 min**)

D) Oppsummering, resultater og premiering (30 min)

Sykkelprøven (beregningsmåte)

	Tabell	Feil i oppgave gir	Eksempel
Teoriprøven	1	1	2 feil gir 2 feilpoeng
Ferdighetsprøven	1	1	1 feil gir 1 feilpoeng
Trafikktest	2	2	2 feil gir 4 feilpoeng

Alle elever som ikke overstiger 12 feilpoeng får godkjent sykkelprøven.

- Elever må være tilstede under sykkelprøven (dag 4) for å få diplom og sykkel sertifikat. Elever som ikke har mulighet å være tilstede under sykkelprøven, finner ABS og hver enkelt skole en løsning for.
- Deltagerpremier til alle.

➤ Støttespillere til Alle Barn Sykler

For å redusere litt av utgiftene mot opplæringen har vi knyttet til oss noen samarbeidspartnere:

- Mx-Sport
- Tine
- Trygg Trafikk
- Flex Reklame
- Bertel O. Steen

Disse aktørene levere oss enkelte varer og tjenester som materiell og diverse deltager premier.

➤ Rekruttering og utvelgelser av skoler for opplæringen.

I forbindelse med utvelgelsene av skoler som får ta del i opplæringen i Bergen kommune er det Monica Håkansson (rådgiver – seksjon skole) som er vår kontaktperson som sender ut invitasjonene og ansvarlig for utvelgelsen.

Når det gjelder for de øvrige kommuner går det direkte på hver enkelt.

➤ Deltagere 2016

Antall elever som har gjennomført sykkelprogrammet «Alle Barn Sykler» året 2016.

✓ *Vår del: 5 kommuner fordelt på 17 skoler, 620 elever.*

- Bergen kommune: 8 skoler
- Øygarden kommune: 4 skoler
- Fjell kommune: 2 skoler
- Askøy kommune: 2 skole
- Vaksdal kommune: 1 skole

✓ *Høst del: 5 kommuner fordelt på 17 skoler, 692 elever.*

- Bergen kommune: 7 skoler
- Fjell kommune: 3 skoler
- Øygarden kommune: 4 skoler
- Meland kommune: 1 skole
- Bømlo kommune: 2 skoler

➤ **7 kommuner fordelt på 34 skoler, 1312 elever totalt.**

➤ Deltagere for 2017:

- **TEAM 1 vår:** 15 skoler x (25 elever x 2 gr.) = 750 elever
5 sykkeldager i Bergen kommune
1 sykkel dag Øygarden ungdomsskole

- **TEAM 1 høst:** 15 skoler x (25 elever x 2 gr.) = 750 elever

✓ **Sum TEAM 1: 1500 elever totalt.**

- **TEAM 2 vår:** oppstart uke 13, 27.03

12 skoler i andre kommuner x (2 gr. x 25) = 600 elever
4 sykkeldager på Tjeldstø, Blomvåg, Rong og Toftøy.

- **TEAM 2 høst:** oppstart etter ferie og siste opplæringsdag 27.10

10 skoler andre kommuner x (2 gr. x 25) = 500 elever

✓ **Sum TEAM 2: 1100 elever totalt.**

Skoleoversikt for 2016:

Nordvik
Skeie (<i>vår og høst</i>)
Løvås
Midtun
Haukedalen
Ulsmåg (<i>vår og høst</i>)
Lyshovden
Møllenpris
Mathopen
Slettebakken
Apeltun
Sædalen
Li
Blomvåg (<i>vår og høst</i>)
Tjeldstø (<i>vår og høst</i>)
Toftøy (<i>vår og høst</i>)
Rong (<i>vår og høst</i>)
Foldnes
Brattholmen (<i>vår og høst</i>)
Landro
Ågotnes
Vestbygd
Hop
Florvåg
Moster
Rubbestadneset
Dale

➤ **Alle Barn Sykler** har i tillegg til å gjennomføre skoleopplæring på skoler vært tilstede på mange forskjellige arrangement i løpet året.

- ✓ Familiedag på Rong senter
- ✓ Familiedag på Sartor senter
- ✓ Mx-Sport Fritt og Vilt – messen
- ✓ Familiedag på Florvåg senter
- ✓ Sykkeldag på Ikea Åsane
- ✓ Rema 1000 sykkeldag med Thor Hushovd
- ✓ Trafikksikkerhetsdagen på Festplassen
- ✓ Norges cup landevei Øygarden
- ✓ Norges cup landevei Åsane
- ✓ Grenseløs idrettsdag Hauklandshallen
- ✓ Egen Alle Barn Sykler pulje i Skjærgårdsrittet

✓ Familidag på Kleppestø senter

➤ *Film fra Alle Barn Sykler 2016:* <https://www.youtube.com/watch?v=IRB8BdE6S4o>