



Norges Cykleforbund

MEMBER  
UNION CYCLISTE INTERNATIONALE  
NORDISKA CYKLEFÖRBUNDET  
NORGES IDRETTSFORBUND



## Alle Barn Sykler søknad FTU 2018

**Dato: 22.12.2017**

**Prosjektleder: Stian Remme**

Vi planlegger for 2018 og kjøre dobbelt opplegg med to lag som har parallell opplæring på samme dag. Dette blir en videreføring av slik vi har gjennomført prosjektet i 2017

Vi har som mål for 2018 og gjennomfører programmet for ca. 2500 barn. For å nå dette målet jobbes det med å rekruttere nye, og videreføre avtaler med de kommuner vi har gjennomført ABS. Som det kommer frem av rapporten for 2017 har vi gjennomført kostnadsfri sykkelopplæring for 7. grupper i Samnanger, Os, Karmøy og Austevoll kommune. Vi har også gjennomført 10 egne sykkeldager for ungdomskoler og barnehager. Vi kunne gjennomføre dette ettersom det var overskudd i prosjektet fra 2016. Som du kan lese av årets regnskap hadde vi for 2017 et negativt resultat. Som det fremtrer av budsjettet for 2018 er ABS helt avhengig av at kommunene betaler en egenandel pålydende kr 10.000,- for at prosjektet skal være bærekraftig.

Det jobbes samtidig med å legge en langsiktig plan slik at forutsigbarheten for prosjektet er bedre sikret. ABS har i år inngått en avtale med Bergen kommune fram til utgangen av år 2020. Øygarden og Fjell kommune ønsker opplæring til kommune sammenslåingen i år 2020. Intensjonen med Øygarden og Fjell er at alle 4. trinn elevene i sammenslåingen skal gjennomføre ABS.

### ➤ Opplæringsprogram

- Start mars til juli og fra skoleoppstart til slutten av november.
- Målgruppe er primært elever på 4. og 5. klassetrinn.
- En opplæringsdag i uken over en 4 ukers periode.
- Sykkel sjekk på samtlige sykler
- 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 Norges Cykleforbund.
- Spesialsykkel på utlån til bevegelseshemmede barn.
- Teori og løpemateriell



- Informasjonsmateriell til lærere og elever.
- Materiale til lærerne med fokus på sykkel under andre fag.
- Elevene har fått tildelt sykkelkort, diplom, alle barn sykler t-skjorte, sykkelflaske og ringeklokke til å ha på sykkelen.
- Arrangerer sykkel dager for barnehager og på barn – og ungdomskoler.

➤ **Mål for prosjektet**

a) Fokus på hverdagssykling og at andelen som bruker sykkel som transportmiddel skal økes betraktelig frem mot og etter september 2017

b) Barn skal bli mer aktive og skaffe seg gode reisevaner gjennom å sykle til skolen, undersøkelser viser også at barn som sykler til skolen sykler også på fritiden.

c) Gjennomføre opplæringsprogrammet for primært 4. og 5. klassinger i utvalgte kommuner i Hordaland, og få opplæringsprogrammet som et permanent tilbud til skolebarn.

- ✓ **Skape trygghet for barn på sykkel** (primær intensjon – forebyggingsarbeid)
- ✓ **Alle skal kunne sykle, alle skal inkluderes og alle skal ha tilgang til egen sykkel** (alle skal med – barn psykisk helse)
- ✓ **Barna skal bli mer aktive og skaffe seg gode reisevaner gjennom å gå eller sykle til skolen** (fortsett å sykle – inspirert - invitert)
- ✓ **Det lønner seg å oppmuntre barn til å sykle** (fremtidens trafikanter – helsefremmende arbeid)
- ✓ **Øke rekrutering til klubbene i Hordaland.**



---

## 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 ABS 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: Bli en sikker og trygg syklist, fordelene med å sykle og se en video om vedlikehold og påbudt utstyr (ca. 30 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

- PowerPoint klasserom: ca. 30 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 støtter oss med enkelte varer og tjenester som materiell og diverse deltager premier.

➤ **Rekruttering og utvelgelser av skoler for opplæringen.**

I forbindelsen 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.

