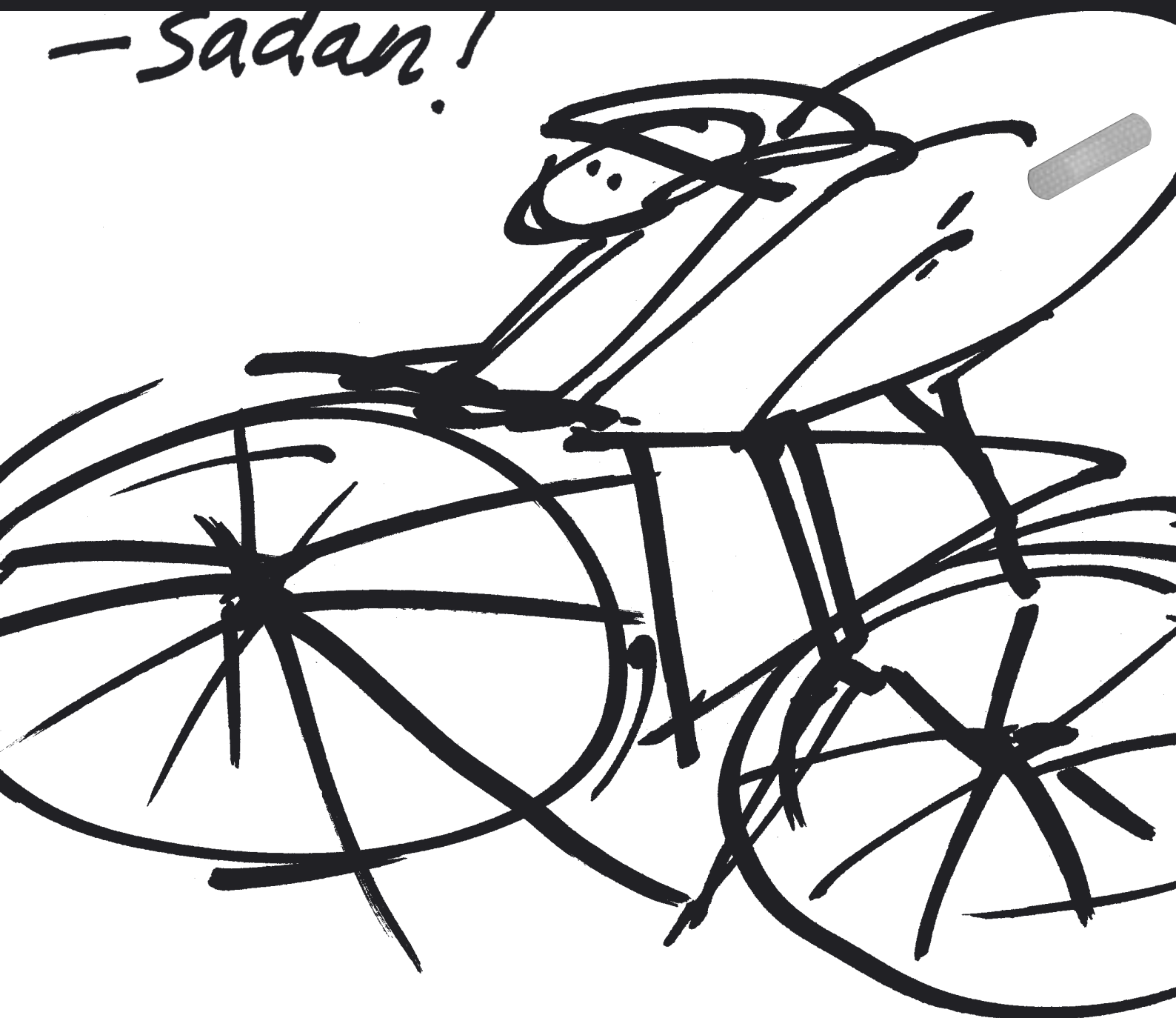


Lærervejledning

SIKKER CYKLIST

—Sådan!





Hæftets opbygning

SIKKER CYKLIST – Sådan! er elevernes teorihæfte i at færdes som cyklister. Indholdet er delt op i tre hovedtemaer:

1. Tjek på udstyret: Cyklens udstyr og vedligeholdelse samt cykelhjelme.
2. Styr på reglerne: De vigtigste færdselsregler gennemgås, herunder tegngivning, placering og vigepligt.
3. En vinderstrategi: Forudseenhed, øjenkontakt, tunge køretøjer og enueheld.

Sidst i hæftet får eleverne mulighed for at prøve deres viden af i en test som ligner den teoretiske cyklistprøve.

Sådan bruger du hæftet

SIKKER CYKLIST – Sådan! giver eleverne den nødvendige teoretiske baggrund for at færdes på cykel i trafikken. Hæftet bør gennemarbejdes forud for cyklistprøven som afholdes i samarbejde med politiet.

SIKKER CYKLIST – Sådan! kan også benyttes uafhængigt af cyklistprøven. Men den teoretiske forståelse kan ikke stå alene. For at blive sikre cyklister skal eleverne ud i den virkelige trafik og træne i praksis. Enten det bliver i skoleregi, med forældre, med venner eller på egen hånd.

3

Cykling – på tværs af fagene

Aktiviteter med cyklen har berøringsflader til mange af skolens fag. Det kan derfor være en god idé at lægge klassens arbejde med cykling ind i et tværfagligt samarbejde mellem to eller flere fag. Hvis man planlægger dette, skal det aftales hvem der tager sig af hvilke sider og hvilke aktiviteter af emnet. Dette kan arrangeres på mange måder, så her skal blot nævnes hvilke sider og hvilke fag der naturligt kan passe sammen:

Natur/teknik: Cyklens udstyr, cykelhjelme, lygter og reflekser

Idræt: Praktiske øvelser i og uden for skolen

Dansk: Læsning og opgaver

Alle: Ekskursioner og praktiske øvelser i trafikken

Hæftets indhold

Side 3: Der er sport i at cykle

Når man cykler kan man – ligesom i andre sportsgrene – minimere risikoen ved at træffe de rigtige forholdsregler. Tal med eleverne om de sportsgrene de dyrker. Mener de at nogen af dem er forbundet med en risiko? Hvordan prøver de at komme risikoen til livs? Hvor mange cykler hver dag? Prøver de også at mindske risikoen når de cykler?



Side 4-5: Tjek på udstyret

Den første forudsætning for at blive en sikker cyklist er at man har udstyret i orden. Cyklen skal være vedligeholdt – og den skal være lovlig. Det får eleverne at vide her, og de kan også finde frem til hvilke dele på cyklen der kræver ekstra opmærksomhed. Spørg eleverne hvornår de sidst har tjekket deres cykel.

På side 14 er der et skema som kan kopieres til hele klassen. Ved at udfylde skemaet kan eleverne undersøge om deres cykel er i orden og om den passer i størrelsen.

Man kan også vælge at invitere eller besøge en cykelsmed og lade ham fortælle hvordan man holder cyklen i god stand.

Side 6-7: Cykelhelme

Cykelhelmen er cyklistens vigtigste sikkerhedsudstyr. Helmen beskytter ganske vist kun hovedet, den forhindrer jo ikke brækkede ben eller arme. Men hovedskader er også dem der giver størst risiko for varige mén – eller dødsfald. Og grundige undersøgelser viser at en hjelm ville have forhindret eller mindsket en hovedskade i 50 % af alle tilfælde med hovedskader hos cyklister!

Desværre lægger mange børn hjelmen på hylden når de bliver større. Det bør man tale med børnene om.

For eksempel ved igen at sammenligne det at cykle i trafikken med andre risikable sportsgrene hvor sikkerhedsudstyret skal være i orden. Hvorfor er det okay at bruge hjelm indenfor forskellige sportsgrene men ikke når man kører på cykel? Hvad siger statistikken?

Eller man kan tage udgangspunkt i historien om Robin der reddede livet fordi han havde hjelm på. De to sider giver også anvisninger på hvad man skal gå efter når man køber hjelm. Og hvordan man sætter hjelmen, så den giver den største beskyttelse.

Billede 1

Hjelmen sidder forkert. Den falder frem i panden.
Derfor beskytter den ikke som den skal.

Billede 2

Hjelmen sidder forkert. Den er gledet om i nakken
og giver derfor ikke den rigtige beskyttelse.

Billede 3

Her sidder hjelmen som den skal. Den dækker panden hvor de fleste skader sker. Og den er spændt så stramt at den hverken falder tilbage eller frem. Dog uden at remmene snærrer.

Spørg eleverne hvor mange der bruger cykelhjelme. Hvorfor – hvorfor ikke? Har nogle været ude for uheld på cykel hvor cykelhelmen tog af for et slag i hovedet – eller kunne have gjort det? Hvad tænker de når de læser Robins historie? Kender eleverne nogen der har været ude for en oplevelse der ligner Robins? Kunne man gøre cykelhelme smartere – hvordan? Hvad kunne få eleverne til at køre med hjelm? Eleverne kan få til opgave at skrive et slogan der skal få større børn til at bruge cykelhjelme.

Eller eleverne kan lave en undersøgelse på skolen hvor elever fra alle klasser skal svare på om de bruger hjelm. De medvirkende i undersøgelsen skal også svare på hvilken klasse de går i. Bearbejd materialet efterfølgende. Tegn for eksempel en graf over hvor mange procent der bruger cykelhjelm på de forskellige klassetrin. På hvilke klassetrin går brugen af cykelhjelm mærkbart ned? Hvorfor?

Har skolen en politik vedrørende cykelhelme i forbindelse med ekskursioner? Har skolen et klassesæt af cykelhelme, så de børn og lærere der ikke selv har, kan låne en?

Og for resten: Kører du selv med cykelhjelm?

Side 8: Din bane - hvor må du cykle?

Hvor må man cykle? Der kan være store forskelle på hvilke forhold cyklister kommer ud for. Nogle steder skal cyklisterne benytte samme vejbane som bilisterne. Andre steder kan cyklister færdes over store områder på lukkede stisystemer. Stisystemerne giver naturligvis den største beskyttelse. Til gengæld kan man opleve at børn der er vant til at cykle på afskærmede stier, savner træning i at begå sig ude i den blandede trafik. Overgangen mellem stisystemer og blandet trafik skal trænes grundigt, begge veje.

Siden giver eleverne et overblik over de forskellige afmærkninger der findes for cyklister.

Billede 1

Bred kantlinie eller ubrudt kantlinie begrænser den del af kørebanen der benyttes af køretøjer. En ubrudt kantlinie må, med få undtagelser, ikke overskrides af motorkøretøjer, medmindre de skal standse, parkere eller køre ind på eller ud fra vejen. Kantlinien er bred når der på højre side af linien er plads til cyklister eller fodgængere.

Billede 2

Mange steder er der på højre side af kantlinien også malet cyklistsymboler. Dette understreger at det er en cykelsti. Cyklister og knallertkørere skal køre her.

Billede 3

Denne tavle angiver en bane som skal benyttes af cyklister – og kun må benyttes af cyklister. Medmindre andet er nævnt med en undertavle.

Billede 4

Tavlen angiver hvilke slags trafikanter der må benytte stien. På fællesstier skal trafikanterne vise hensynsfuldhed overfor hinanden. Det er praktisk at bede cyklisterne holde til højre, selv om det ikke er præciseret i færdselsloven.

Billede 5

Her angiver undertavlen med de to pile at cykelstien har trafik i begge retninger. Mind eleverne om at de skal se sig godt for dér hvor dobbeltrettede cykelstier krydser veje. Mange bilister er ikke opmærksomme på at der kan komme cyklister fra begge retninger.

Billede 6

Indkørsel forbudt gælder også for cyklister. Eneste undtagelse er hvis det på en undertavle angives at cyklister er undtaget.

Billede 7

I nogle ensrettede gader må man cykle i begge retninger. Men kun hvis det er angivet med en undertavle eller et cyklistsymbol. Normalt er det altså forbudt at cykle imod færdselsretningen på ensrettede veje og gader.

Billede 8

I nogle gågader er det tilladt at cykle. Det angives med en særlig undertavle til gågadetavlen.

Hvordan er forholdene for cyklister i jeres lokalområde? Er der steder hvor eleverne er utrygge ved at cykle – hvorfor? Hvor mange af de nævnte cykelarealer kender eleverne fra det område hvor de cykler?

Tag eleverne med på tur – enten til fods eller på cykel – hvor I udforsker områdets faciliteter for cyklister. Tag for eksempel udgangspunkt i områder som eleverne oplever som ubehagelige at cykle i. Kan I pege på mulige forbedringer? Kontakt eventuelt en person fra kommunens tekniske forvaltning om stederne. Han/hun kan fortælle hvilke overvejelser man gør sig i kommunen for at sikre cyklister bedst muligt. Og om der er eventuelle forbedringer på vej.

Side 9: Tegngivning

I trafikken kan man ikke bruge sine talegaver. Der må man kommunikere på andre måder. Findes der andre situationer hvor man er nødt til at kommunikere med tegn? Spørg klassen. Hvilke andre tegn kender eleverne – og hvad betyder de? Bruger de for eksempel tegn til at vise hvad de mener om hinanden? Hvilke fordele/begrænsninger er der ved at bruge tegn i stedet for at tale med hinanden?

Side 10-11: Vigepligt

Denne side opridser færdselslovens regler om vigepligt.

Ubetinget vigepligt:

Billede 1

En vigelinie – populært kaldet hjattænder – angiver ubetinget vigepligt. Vigepligten gælder for dem der kommer i retning mod trekanternes spidser.

Billede 2

Stoplinien viser hvor man skal stoppe når man kommer til et lyssignal eller en stoptavle.

Billede 3

Vigepligtstavlen viser at trafikanter der kører ind på eller over en vej har ubetinget vigepligt.

Billede 4

Man har ubetinget vigepligt når man skal krydse et fodgængerfelt.

Billede 5

Man har ubetinget vigepligt dér hvor en gågade med cykling tilladt munder ud i en vej.

Billede 6

Man har ubetinget vigepligt dér hvor en markvej munder ud i en vej.

Billede 7

Man har ubetinget vigepligt dér hvor en cykelsti munder ud i en vej.

Billede 8

Man har ubetinget vigepligt dér hvor en vej munder ud i en anden vej hen over et fortov og/eller en cykelsti.

Billede 9

Man har ubetinget vigepligt når man kører ind i en rundkørsel.

Færdselsloven siger om vigepligt: § 26, stk. 5.

Kørende, som har vigepligt, skal på tydelig måde, ved i god tid at nedsætte hastigheden eller standse, tilkendegive at de vil opfylde vigepligten. Kørslen må kun fortsættes, når det under hensyntagen til andre køretøjers placering på vejen, afstanden til dem og deres hastighed kan ske uden fare eller ulempe.

7

Højrevigepligt:

Her præsenteres udtrykket "Hold tilbage for højre", som skulle være en nemmere måde for eleverne at huske reglen om højrevigepligt. Højrevigepligten gælder dér hvor der ikke er ubetinget vigepligt.

Billede A

Her skal cyklisten holde tilbage for de to biler der kommer fra højre.

Billede B

Her skal cyklisten holde tilbage for lastbilen der kommer fra højre. Bilen fra venstre skal holde tilbage for cyklisten.

Færdselsloven siger om højrevigepligt: § 26, stk. 4

Når kørende i andre tilfælde færdes på en sådan måde, at deres færdselsretninger skærer hinanden, har føreren af det køretøj, der har det andet køretøj på sin højre side vigepligt (højrevigepligt).

Lad eleverne tegne en tegning af et firbenet kryds – eller tegn et på tavlen. Placer trafikanter på forskellige steder i krydset. Tal om hvem der skal holde tilbage for hvem i hver enkelt tilfælde.

Side 12-13: Kryds

Ca. en fjerdedel af cykeluheld blandt 10-15-årige sker når cyklisten skal lige ud i et vejkryds.

De fire tegninger illustrerer typiske situationer hvor cyklisten kan blive overset af en bilist.

Se på billederne. Du skal lige ud i de fire kryds. Hvad skal du passe på?





Billede A

Lastbilen skal svinge til venstre og skal holde tilbage for cyklisten. Men chaufføren holder øje med trafikken der kommer fra hans højre side. Måske overser chaufføren cyklisten. Cyklisten bør vente med at køre over krydset til lastbilen har foretaget sit venstresving.

Billede B

Den medkørende bil på cyklistens venstre side skal til højre. Bilisten har sin opmærksomhed rettet mod trafikken i krydset og har måske ikke set cyklisten der skal lige ud. Cyklisten skal ikke køre frem før han/hun er sikker på at være blevet set. For eksempel ved at få øjenkontakt med bilisten.

Billede C

Bilisten der kommer fra cyklistens højre side skal holde tilbage for cyklisten (på grund af højttænderne). Men bilistens udsyn er begrænset, og han/hun har måske kun rettet sin opmærksomhed mod biltrafikken. Cyklisten skal først køre frem når han/hun er sikker på at være blevet set. For eksempel ved at få øjenkontakt med bilisten.

Billede D

Den medkørende bil på cyklistens venstre side skal til højre. Det er bilisten der skal holde tilbage for cyklisten. Men cyklisten skal være sikker på at bilisten har set ham/hende. For eksempel ved at få øjenkontakt med bilisten. Cyklisten skal også passe på modkørende biler der skal svinge til venstre. Måske er bilisternes udsyn dårligt på grund af biltrafikken i krydset.

Lad hver elev tegne det kryds i deres lokalområde som de mener er det farligste for cyklister. Bed dem beskrive hvad der gør krydset farligt.

Eller I kan tage ud og se på de kryds som eleverne opfatter som lumske. Forestil jer forskellige situationer der kunne føre til et cykeluheld i krydset. Snak også om hvordan cyklister kan undgå at komme i de situationer.

Side 14-15: Venstresving i kryds

Cyklisten på tegningen guider eleverne igennem det korrekte venstresving. På tegningen kører cyklisten i højre side af vejen når han kører frem til krydset. Her skal cyklisten være opmærksom på en særlig bestemmelse i færdselsloven:

Færdselsloven siger om højresving: § 16, stk. 3.

Ved svingning til højre skal køretøjet føres så langt ud til vejens højre kant som muligt. Svinget skal gøres så lille som muligt.

I daglig tale siger man at bilerne "lukker af" for cyklisterne. Der hvor højresvingende biler holder tæt på kantstenen, må man som cyklist holde sig bagved. Men selvom der er plads nok, skal man være forsigtig med at cykle op på højre side af en bil der skal til højre. Man skal kun køre frem hvis man er sikker på at man kan nå at komme op foran bilen og blive set af føreren inden bilen svinger.

Cyklisten på tegningen kunne også have placeret sig mellem bilisternes højresvingbane og næste bane. Dette er tilladt ifølge loven, men du bør som lærer understrege at cyklister kan være udsatte mellem de to baner. Mange bilister ved ikke, eller tæn-

ker ikke over, at cyklister må placere sig her.

Billede A

Cyklisten skal se sig tilbage og give tegn til stop. Cyklisten stopper ved stoplinien i bunden af billedet. Cyklisten afventer grønt lys, ser sig godt for og kører gennem krydset til modsatte hjørne. Her vendes cyklen i den nye retning og venstresvinget fortsættes når der er grønt lys eller fri bane. Cyklisten behøver ikke at afvente grønt lys i den nye retning. Men det er mest sikkert at gøre det.

Billede B

Cyklisten har to muligheder når han/hun cykler frem til krydset. Cyklisten kan enten placere sig helt ude i højre side. Eller mellem højresvingbanen og den næste bane. Det er her mest sikkert at blive inde i højre side. Vælger man at cykle mellem de to baner, skal man huske at se sig grundigt tilbage.

Derefter cykler cyklisten gennem krydset til modsatte hjørne. Vender cyklen i den nye retning og afventer grønt lys eller fri bane. Det er mest sikkert at afvente grønt lys.

Billede C

Cyklisten cykler lige frem til cykelfeltet ved det bagerste fodgængerfelt. Cyklisten skal kun holde tilbage ved det forreste fodgængerfelt hvis der kommer fodgængere. Ved cykelfeltet vender cyklisten sin cykel og afventer grønt lys eller fri bane og cykler over vejen. Det sikreste er at afvente grønt lys.

Færdselsloven siger om venstresving: § 49 stk. 3

Før vejkryds skal cyklist, der skal lige ud eller svinge til venstre, fortsat holde til højre på vejen. Såfremt en eller flere vognbaner ved afmærkning er forbeholdt de kørende, der skal svinge til højre, er det dog tilladt cyklisten at placere sig ved linien mellem den nærmeste vognbane, som ikke er forbeholdt de højresvingende, og højresvingbanen.

Cyklist, der ønsker at svinge til venstre, skal fortsætte gennem krydset til dets modsatte side og må først foretage svingningen, når det kan ske uden ulempe for den øvrige færdsel. Dette gælder uanset afmærkning, medmindre det fremgår af denne, at den gælder for cyklister.

I signalregulerede kryds behøver cyklister ikke at vente på grønt lys når de skal videre i den nye retning (venstresvingets anden gang lige ud). De skal blot sikre sig at svingningen kan ske "uden ulempe for den øvrige færdsel" som det hedder i færdselsloven. Men det sikreste er at lære eleverne at de skal vente på grønt lys – også når de skal videre i et venstresving.

Side 16-17: Rundkørsler

Eleverne følger den tegnede cyklist ind i – rundt i – og ud af en rundkørsel. Den vedhæftede tekst beskriver de tre faser en for en.

I de senere år er rundkørsler blevet mere almindelige som erstatning for kryds. De findes i mange udgaver og kan som på tegningen være helt uden afmærket cykelfelt. Eller som på de tre fotos have et cykelfelt med malede cyklistsymboler. Andre rundkørsler er forsynet med en egentlig cykelsti der er afgrænset fra bilernes kørebane med en

kantsten eller en bred rabat.

På vej ind

På vej ind i rundkørslen har man ubetinget vigepligt. Det vil sige at cyklisten skal holde tilbage for trafikanter inde i rundkørslen og først cykle ind når der er fri bane.

På vej rundt

Trafikanter der skal ind i eller ud af rundkørslen, skal holde tilbage for kørende inde i rundkørslen. Men cyklister kan blive overset. På foto B skal cyklisten passe på den hvide bil der er på vej ind fra højre. Det sikreste er at få øjenkontakt med bilisten før cyklisten passerer bilen.

På vej ud

Man cykler ud af en rundkørsel på samme måde som man foretager et højresving. Cyklisten skal se sig tilbage og række hånden ud til højre. På foto C skal cyklisten være opmærksom på den blå bil der er på vej ud af rundkørslen.

Side 18: En vindertaktik

Det er ikke nok at eleverne kender og overholder færdselsreglerne. De skal også kunne forudse hvad der kan ske hvis andre trafikanter begår fejl. Og forholde sig til en mulig farlig situation før den opstår. Det kræver overblik og træning.

Øjenkontakt er altid en god ide for at sikre sig at man er blevet set. Kan man som cyklist ikke få øjenkontakt, er det oftest det sikreste at holde tilbage.

Billede 1

Bilen der skal lige ud, „skygger for“ den modkørende bil der skal til venstre. Det er derfor ikke sikkert at bilisten i den modkørende bil ser cyklisten. Cyklisten skal vente indtil bilen der skal lige ud, ikke længere dækker for udsynet. Og derefter sikre sig at han/hun er blevet set af bilisten i den venstresvingende bil.

Billede 2

Den gule bil er på vej ind i rundkørslen. Måske har bilisten sin opmærksomhed rettet mod biltrafikken i rundkørslen og overser cyklisten der er på vej rundt. Cyklisten skal få øjenkontakt med bilisten for at være sikker på at denne har set ham/hende.

Billede 3

Lastbilen skal holde tilbage for cyklisten. Men lastbiler har mange blinde vinkler og behøver meget plads til at svinge. Cyklisten skal derfor vente med at cykle videre til lastbilen er svinget til højre. Er cyklisten kommet op på siden af lastbilen, kan han/hun cykle ind til siden og vente i rabatten i højre side af billedet.

Spørg eleverne om de kan komme i tanke om andre situationer hvor bilister begår fejl.

Har nogen selv været tæt på at komme til skade i trafikken? Hvad skete der? Hvordan undgik eleven ulykken?

Prøver eleverne for eksempel at få øjenkontakt når de er usikre på om de er blevet set? Forsøger de på andre måder at forudse farlige situationer?

„Hold dig væk“ er læresætningen til eleverne når de kommer i nærheden af tunge køretøjer og lukkede varebiler. De tunge køretøjer er især farlige når de skal foretage



højresving.

Side 19: Eneuheld

Eneuheld bliver sjældent rapporteret til politiet. Derfor optræder meget få eneuheld i den officielle statistik, som netop bygger på politiets rapporter. Men på flere skadestuer (for eksempel Odense Universitetshospital) fører man også statistik over hvor mange der kommer til skade i trafikken. Og her er tallene for eneuheld høje. Ca. 70% af de tilskadekomne cyklister man ser på skadestuerne, har været ude for eneuheld, det vil sige at der ikke har været andre trafikanter indblandet.

Her på siden er nævnt nogle eksempler på situationer der kan føre til uheld som man er alene om. Har eleverne prøvet nogle lignende situationer – eller der kan måske føjes flere eksempler til? Tal om det i klassen.

De fleste af eleverne har sikkert prøvet at styrte på cyklen. Hvad skete der? Måtte de en tur på skadestuen? Hvordan kunne ulykken have været undgået?

Side 20-21: Hvad gik galt?

Her skal eleverne bruge den viden de kan hente i hæftet. Eleverne kan arbejde med de seks notitser enkeltvis eller i grupper.

Avisnotitser indeholder kun sparsomme oplysninger. Det er derfor en god idé at bede eleverne tænke over om andre forhold end de beskrevne kan have haft indflydelse på ulykken. I nogle af tilfældene er det de andre trafikanter der begår en fejl. Men det er vigtigt at cyklisterne alligevel overvejer hvordan DE kan undgå at blive offer for andres fejl.

Skolepige dræbt på cykel

Pigen glemte at se sig tilbage før hun svingede til venstre. Skete ulykken i et kryds, foretog pigen ikke det korrekte venstresving – to gange lige ud.

Andre forhold:

Måske kørte bilisten for stærkt og overså at pigen gav tegn til venstresving. Måske havde bilisten solen i øjnene.

Ulykken kunne have været undgået hvis pigen havde set sig tilbage og sikret sig fri bane før hun krydsede vejen.

Reddet af cykelhjelm

Bilisten holdt ikke tilbage for pigen som han skulle. Bilisten kom fra venstre og havde højrevigepligt. Bilisten kørte for stærkt og overså pigen. Måske havde bilisten kun sin opmærksomhed rettet mod biltrafikken i krydset.

Pigen skulle ikke være kørt ud i krydset uden at være sikker på at hun var blevet set. Heldigvis slap hun billigt fordi hun havde cykelhjelme på.

Cyklister dræbt af højresvingende lastbil

Chaufføren overså pigen og holdt ikke tilbage som han skulle. Pigen har sikkert befundet sig i en af lastbilens mange blinde vinkler.

Ulykken kunne have været undgået hvis pigen havde holdt sig bag den højresvingende lastbil. Måske vidste hun ikke at tunge køretøjer har svært ved at se cyklister. Hun tænkte nok heller ikke over at lastbilen skulle bruge så meget plads til at svinge.

11-årig dreng indlagt efter ulykke på cykel

Chaufføren holdt ikke tilbage for drengen som han skulle. Drengen kom fra varebilens højre side og derfor skulle bilen have holdt tilbage. Desuden siger færdselslovens § 26 stk. 6 om vigepligt ved venstresving:

Kørende må ikke svinge til venstre, før det kan ske uden ulempe for modkørende færdsel.

Måske havde chaufføren sin opmærksomhed rettet mod noget andet i krydset. Eller havde et dårligt overblik fordi andre biler hindrede udsynet. Det kan også være at hans opmærksomhed var rettet mod noget i bilen. Talte han måske i telefon? Eller var fordybet i en samtale med en passager?

Og måske havde drengen ikke lys på sin cykel.

Ulykken kunne have været undgået hvis drengen havde sikret sig at chaufføren havde set ham før han kørte ud i krydset. Og ellers havde holdt tilbage. Hvis chaufførens udsyn var dårligt, skulle drengen have forudset at en farlig situation kunne opstå. Drengen havde måske undgået kraniebrud hvis han havde haft cykelhjelm på.

13-årig dreng påkørt i rundkørsel

Bilisten holdt ikke tilbage for drengen som han skulle. Bilisten havde ubetinget vigepligt fordi han var på vej ind i en rundkørsel. Måske holdt bilisten kun øje med biltrafikken i rundkørslen. Eller der var noget andet der tog hans opmærksomhed.

Ulykken kunne have været undgået hvis drengen havde fået øjenkontakt med bilisten. Og ellers havde holdt tilbage, selv om det var den anden der burde have gjort det.

Huller i vejen kostede cyklist tur på skadestuen

Pigen havde for travlt til at holde øje med vejbelægningen. Måske regnede hun med at vejen så ud som den plejede. Måske havde hun tanker om et andet sted.

Ulykken kunne have været undgået hvis pigen havde holdt øje med vejbelægningen. Og det havde nok hjulpet hvis hun var taget hjemmefra i god tid.

~~Ulykken kunne have været undgået hvis pigen havde holdt øje med vejbelægningen. Og det havde nok hjulpet hvis hun var taget hjemmefra i god tid.~~

12



Side 22-23: Test dig selv

Testen er bygget op på samme måde som den teoretiske cyklistprøve.

Hvis testen er rigtigt besvaret, ser den sådan ud:

1

(Sæt 2 X'er)

Du skal til venstre i dette kryds. Hvad gør du?

- Jeg giver tegn til venstresving.
- Jeg svinger til venstre i fodgængerfeltet.
- Jeg fortsætter for grønt lige frem gennem krydset til modsatte side. Jeg ser mig tilbage og giver tegn til stop.
- Jeg fortsætter i den nye retning når der er grønt eller fri bane.

2

(Sæt 2 X'er)

Du skal ind i denne rundkørsel. Hvad gør du?

- Først sikrer jeg mig at de andre inde i rundkørslen holder tilbage for mig. Så kører jeg ind.
- Jeg ser mig tilbage, giver tegn til stop og standser ved hjaltænderne.
- Jeg kører frem når der er fri bane.

3

(Sæt 2 X'er)

Du skal ud på den store vej. Hvad gør du?

- Jeg kører lige frem. De andre skal holde tilbage for mig.
- Jeg ser mig tilbage og giver tegn til stop. Det er mig der har ubetinget vigepligt.
- Jeg kører frem når der er fri bane.

4

(Sæt 2 X'er)

Du skal lige over krydset. Hvad gør du?

- Jeg får øjenkontakt med bilisten. Så er jeg sikker på at hun har set mig.
- Det er mig der skal holde tilbage for bilen, så jeg lader den svinge først.
- Jeg skynder mig inden om bilen.
- Jeg ser mig for og fortsætter lige ud.

5

(Sæt 1 X)

Du kører på cykelstien, hvad gør du?

- Jeg kører lige frem, for passagererne skal vente til jeg er kommet forbi.
- Jeg ser mig tilbage og giver tegn til stop. Jeg venter med at cykle videre til passagererne er kommet op i bussen.

(Sæt 2 X'er)

6

Du skal lige ud her. Hvad gør du?

- Jeg vil være sikker på at bilen holder tilbage som den skal. Så jeg får øjenkontakt med bilisten.
- Jeg holder tilbage for bilen der kommer fra højre.
- Jeg kører frem når der er fri bane.

(Sæt 1 X)

7

Du skal forbi de parkerede biler. Hvad gør du?

- Jeg skynder mig tæt forbi bilerne.
- Jeg ser mig tilbage, kører udenom med god afstand til bilerne. Så undgår jeg ubehagelige overraskelser.

13

(Sæt 2 X'er)

8

Du skal lige ud her. Hvad gør du?

- Jeg fortsætter lige ud med samme fart, for bilen skal holde tilbage for mig.
- Jeg sætter farten ned og får øjenkontakt med bilisten.
- Jeg fortsætter lige ud når jeg er sikker på at bilisten holder tilbage.

(Sæt 2 X'er)

9

Du skal lige ud her. Hvad gør du?

- Bussen skal holde tilbage for mig. Så jeg skynder mig at nå det grønne lys.
- Jeg holder mig bag bussen. Måske har chaufføren ikke set mig.
- Jeg kører frem når bussen er drejet til højre og der er fri bane.

(Sæt 2 X'er)

10

Du skal svinge til venstre ved markvejen. Hvad gør du?

- Jeg skrår lige over vejen.
- Jeg ser mig godt for – især tilbage – og giver tegn til venstresving.
- Jeg svinger til venstre når der er fri bane.

CYKELEFTERSYN

NAVN _____

HAR DU:

- 1) En god bremse?
- 2) En ringeklokke der virker?
- 3) En godkendt lås der virker?
- 4) En hvid refleks foran?
- 5) En rød refleks bagpå?
- 6) Gule reflekser i pedalerne?
- 7) Gule reflekser i hjulene eller reflekterende dæk eller fælg?
- 8) En forlygte der kan lyse?
- 9) En baglygte der kan lyse?
- 10) Et dæk med mønster i?

ja	nej	./.

Undersøg om din cykel har den rigtige størrelse:

Mål din benlængde fra skridt til gulv i tommer (1 tomme = 2,5 cm).

Ved at trække 10 tommer fra det tal du fik får du din cykelstørrelse i tommer.

Mål nu om din cykel har den størrelse du har målt dig frem til den skal have.

Det gøres ved at måle fra midten af kranken til sadelrøret.

Lav regnestykket her:

Benlængde _____ tommer

÷ _____ 10 _____ tommer

Målt cykelstr. = _____ tommer Cyklens rigtige str. = _____ tommer

Resultaterne efter de to lighedstegn skal være ens for at din cykel har den rigtige størrelse.

Undersøg om sadlen er i den rigtige højde:

Når sadlen sidder i den rigtige højde skal du, mens du sidder på sadlen, kunne nå den nederste pedal med hælen med benet strakt.

Undersøg om styret sidder rigtigt

Når styret sidder rigtigt, skal du lade albuen berøre det forreste af sadlen samtidig med at fingerspidserne rører styret.

Huskeliste til cykeleftersyn:

- 11) Er kæden stram nok?
- 12) Er der løse skærme eller skærmstivere?
- 13) Er der knækkede eller løse eger?
- 14) Griber bremseklodserne fat om fælgen?
- 15) Er gearet i orden?
- 16) Er alle kabler og bevægelige dele smurt?
- 17) Er der luft i dækkene?

Ja	nej

Se nu på punkterne fra 1-17 og de krydser du har sat i skemaerne. Hvad mangler og hvad skal du lave på din cykel?

Lærervejledning

SIKKER CYKLIST

—Sådan!

Redaktion: Lone Hald & Karin Mejding

Foto: Henrik Nielsen

Tegninger: Nis Nielsen

Tryk: Quickly Tryk A/S

© Rådet for Større Færdselssikkerhed 2000

www.færdselssikkerhed.dk

2. udgave

ISBN 87-85096-19-9

02 01 03

Rådets arbejde støttes af Forsikring og Pension



**RÅDET FOR
STØRRE FÆRDELSSIKKERHED**