

LA BARNA SYKLE!



BARN BØR BRUKE SYKKEL

Å lære å sykle er en milepæl mange husker som voksne – øyeblikket da usikkerheten ble erstattet av trygghet og følelsen av å oppheve tyngdekraften.

Sykling er en fantastisk måte å bruke og å utvikle kroppen på og gjør verden til et enda mer spennende sted å utforske. Barn lærer å sykle tidligere enn de gjorde før – særlig fordi det nå finnes sykler som er tilpasset dem. En sykkel er et flott redskap for barnet til å utvikle alle sanser, oppmerksomhet, grovmotorikk, balansefunksjon og rom- og retningssans.

BARN SOM BRUKER KROPPEN

Utvikler et positivt selvbilde.
Får god helse og blir glade.
Blir mer selvhjulpne og sosiale.
Får høyere stressterskel.
Får bedre konsentrasjonsevne.
Får bedre motoriske ferdigheter.

SYKKELEN - ET GODT REDSKAP

Som transportmiddel vil sykkelen gi opplevelser og utvide horisonten. Den kan benyttes til lek og turer. Senere kan det være en sunn og effektiv måte og komme seg til skolen, til venner og på fritidsaktiviteter.

Gode sykkelvaner fra barne- og ungdomsårene vil være naturlig å videreføre til skoler og jobb, til trim og trening og til ferie- og fritidssykling. Har sykling vært en naturlig aktivitet gjennom livet, kan den også bli en naturlig del når en blir eldre.

BARN KAN IKKE ALT

Barnas ferdigheter setter grenser for hva de kan ha ansvar for. Små barns synsevne er begrenset. Det å beregne fart og avstand er spesielt vanskelig for barn, fordi de ikke klarer å samordne mange inntrykk på en gang. De har heller ikke erfaringen som trengs for å se hvordan en situasjon vil utvikle seg, i tillegg til at de lett kan la seg distrahere.

Derfor vil de ikke alltid vurdere situasjonene som oppstår riktig, og vil lett kunne handle feil eller ikke reagere.

VOKSNE MÅ VÆRE MED

Foreldre og andre voksne er viktige rollemodeller for barna. Ser barna at de voksne bruker sykkel, vil også de synes det er naturlig å benytte sykkel til ulike aktiviteter. Derfor er det viktig at store og små bruker sykkel sammen.

Voksne må være med og ha oppsyn med barn som sykler. Det er foreldrenes vurdering og ansvar når barnet skal få sykkel, og når og hvor barnet kan sykle på egen hånd.

**HAR DU FØRST
LÆRT Å SYKLE,
GLEMMER DU
DET ALDRI.**

SLIK LÆRER BARN Å SYKLE

Barn lærer ikke å holde balansen med støttehjul. Sykling skal være gøy.

TRYGGHET

Trygghet er vesentlig for at barn skal lære å sykle. Opplæringen må skje i sikre og bilfrie omgivelser. Voksne skal alltid være med under opplæring på sykkel. Sykkelen må passe til barnet. Er sykkelen for stor blir det vanskeligere å lære å sykle.

KRAV TIL SYKKELEN

Sykkelen må ikke ha støttehjul. Setet må settes så lavt at barnet kan nå bakken med begge føtter. Pedalene kan skrus av den første tiden, slik at sykkelen benyttes som en løpesykkel. Det finnes også egne løpesykler.

KONTROLLMETODEN

Starter med innøving av kontrollelementene som å bremse, styre og tråkke på pedalene. Deretter øver du på å holde balansen. I den første fasen blir støttehjul benyttet. Senere når balansen skal innøves, fjernes støttehjulene.

BALANSEMETODEN

Starter med å lære å holde balansen, deretter kontrollelementene. Denne metoden får stadig flere tilhengere. Her skyver du fra med bena for å få fart. Når ferdigheten med å holde balansen er innøvd, er tiden kommet for å lære å bruke pedalene for å få fremdrift.

HØY NOK FART

Lav fart gjør det vanskelig å holde balansen. En barnesykkel er dessuten utstyrt med små hjul som har mindre kraft i fremdriften av sykkelen. Barnet må derfor tørre å kunne skyve virkelig ifra for å oppnå en hastighet hvor det er enkelt å holde balansen.

PEDALKRAFTEN I BRUK

Når pedalene skal tas i bruk for å sette sykkelen i fart, starter en med å sette pedalen i posisjon litt forbi topp-punktet, slik en får maksimal kraftbevegelse når pedalen trækkes ned. Hvis pedalen står for langt ned vil barnet ikke få noe fart på sykkelen, og rekker heller ikke å få det andre benet opp på den andre pedalen for å fortsette å tråkke rundt.

BREMSE RIKTIG

En forutsetning for at barnet skal føle seg helt trygg, er at det vet at det kan stoppe sykkelen når det selv vil. Derfor er det viktig å øve på kontrollert bremsing.

ULIK UTVIKLING

Barn er ulike og utvikler seg i forskjellig tempo. Det er derfor viktig å ta hensyn til hvert enkelt barns nivå og utviklingstrinn når det skal lære å sykle. Sykling er gøy og det skal være en lek når det skal læres.



En hinderløype er populær og utfordrende for barna, og gjør dem sikrere på sykkelen.

Bruk av en løpesykkel er en fin måte for de aller minste å lære å holde balansen på to hjul.



FERDIGHETSLEKER

Når barnet har lært seg å holde balansen, bruke pedalene og kan stoppe sykkelen på en kontrollert måte ved å bruke bremsene, kan du lage ferdighetsleker for å bli tryggere på bruken av sykkelen.

Barn elsker ferdighetsleker. De er morsomme i seg selv, og bidrar til at barn får følelsen av å mestre sykkelen. Øvelsene bidrar til at barnet får bedre kontroll og balanse med sykkelen.

En ferdighetsløype må lages på en flat og sikker plass uten trafikk. Her skal ulike hindre forseres og ha oppgaver som skal løses. Bruke kreativiteten til å finne leker etter hva du har til rådighet og som vil passe til barnas ferdigheter.

HINDERLØYPE

Dette trenger du:

- En markert startstrek (bruk kritt eller farget tape).
- Kjeglere eller markører.
- En planke (fire meter høylet og avrundet i hver ende).
- En høy krakk.
- En ball (tennisball, gjerne med litt ekstra vekt).
- En plastbøtte.
- En markert målstrek.

FØRSTE OPPGAVE

Plasser kjeglene i rett linje med en viss avstand. Barnet skal sykle mens det svinger rundt kjeglene. Jo tettere kjeglene står, desto vanskeligere blir de å svinge mellom. Begynn med færre kjeglere med større avstand. Etter hvert kan de plasseres tettere, og flere kan legges til.

ANDRE OPPGAVE

Sett opp en høy krakk og legg en ball oppå som ikke spretter.

Sett en plastbøtte noen meter bortenfor. Her skal barnet sykle, og i farten ta opp ballen og slippe den ned i plastbøtten.

TREDJE OPPGAVE

Her skal barnet sykle oppå planken. Deretter skal målstreken passeres.

I første omgang skal barna øve på å få dette til. Etterhvert kan det sykles på tid, og vanskelighetsgraden kan økes. Det finnes mange variasjoner som kan gjøre oppgavene lettere eller vanskeligere.

FØRSTE EKSEMPEL

En voksen kan holde en hatt på en pinne, og hvor barnet skal ta hatten og kaste den på bakken (som i hallingdans).

ANDRE EKSEMPEL

Ting som skal gripes med hendene kan være både på venstre og høyre side, slik at barnet trenes opp til å kunne vekselvis slippe både venstre og høyre arm fra styret.



Tidlig sykkelopplæring vil gi gode sykkelopplevelser hele livet.

PÅ SYKKELTUR MED BARN

Barn elsker sykkelturner og de klarer å sykle mye lenger enn de vokse tror.

Sykkelturer med barn bør starte i nærrområdene. Så kan du utvide turene etter hvert – også med overnattingstur og sykkel på ferie.

Når du skal sykle trygt med de minste bør du velge helt bilfrie ruter. Fortau, gang- sykkelvei og turveier, samt skogsbilveier er fornuftige valg.

MANGE MULIGHETER

Over hele Norge finnes mange muligheter for sykkelturner, også mange som egnest seg for familier med barn. Sykkelbøker, kart og guider kan gi tips om egnede ruter.

For dem som ønsker seg utenlandstur med barna er det mange muligheter. I land som for eksempel Danmark, Tyskland, Nederland og Østerrike er det mange flotte sykkelruter på fine asfaltveier fritt for trafikk. I Tyskland og Østerrike er det anlagt sykkelveier langs elvebredden av de store elvene og rundt sjøer. Her får du kombinasjonen av at det er flatt og samtidig bilfritt.

Der det ikke er anlagt spesifikke sykkelruter vil et godt kart fortelle hvor det er små alternative veier. Disse er også et godt utgangspunkt for sykkelturner. Her til lands vil ofte de alternative veiene være de beste for barn.

LENGDEN PÅ TUREN

Distansen barn må være tilpasset barnets nivå. Forskjellene er store på barns sykkelferdigheter, fysikk og mentale innstilling. Hvor vanskelig ruten er, spiller også inn.

En enkel regel er omlag 5 – 10 km per time i gjennomsnittshastighet, inkludert småpauser. Med gode pauser vil 3 – 4 timers sykling være oppnåelig i løpet av en dag. Det betyr fra 15 til 40 kilometer om dagen. Barn er forskjellige, og det er viktig å ta hensyn til dette. På fine veier med barn fra åtte år kan en dagsetappe på opp til sju mil være oppnåelig.

VARIASJON OG HVILE

På en sykkelferietur med flere overnattinger, kan det være lurt å variere dagsetappene – noen korte og noen lange. I tillegg kan det legges inn en hviledag når det passer. I mange tilfeller vil valg av overnattingssteder være bestemmende for dagsetappene. Noen velger å ligge fast på et sted og ta sykkelturner ut fra det som base.

I løpet av turen må det legges inn mange pauser av kortere og lengre varighet. Det er viktig å få nok å spise og drikke underveis, og særlig viktig er det å drikke nok.

Barn bør ha drikkeflaske i stativ på sin egen sykkel.

SIKKERHET

Skal du sykle med barn er det viktig å tenke sikkerhet. Biltrafikken skal helst være fraværende eller minimal.

Sykler du med barn hvor det er biltrafikk, bør du ligge bak og litt ut til venstre for barnet. En stor fordel er å ha montert et speil på sykkelen. Da kan du hele tiden ha full oversikt bakover slik at du kan forholde deg og barnet til hva som kommer bakfra.

Når en bil skal passere legger du deg enda litt lenger ut i veibanen. Da blir bilens avstand og sikkerhetssonen til barnet enda større. Samtidig gir du beskjed til barnet om å holde godt inn til høyre. Et flagg montert på barnesykkelen gjør at den synes bedre.

BAGASJE

Enten en skal på en dagstur eller overnattingstur med barn må man alltid ha med oppakning. De minste må ikke ha noe ekstra vekt på sin sykkel. Sekk på ryggen frarådes.





Den voksne skal alltid sykle bak barnet. Bruk gjerne speil.

DETTE TAR DU MED PÅ TUR

Tre dekkspaker.
Lappesaker.
Pumpe.
Ekstra sykkelsslanger som passer til dekkene.
Slanger med ventil som passer felgen.
Strips til å feste eventuelle løse deler.
Multiverktøy med riktig unbraconøkler.
Skrutrekker.

En sykkelcomputer på sykkelen er et fantastisk hjelpemiddel, der barna kan se hvor fort de kjører og hvor langt de har syklet.

OVERNATTINGSTURER

Overnattingsturer krever mer bagasje. Telttur genererer vekt og volumet på bagasjen – men gir mer frihet og økt naturfølelse. Betalt overnatting kan bli dyrt, men du slipper mye bagasje. Reisebyråer tilbyr også pakketurer for syklistene, der bagasjen fraktes.

For å frakte bagasjen står valget mellom sykkelvesker eller sykkelvarehenger. En varehenger er lettere å sykle med enn fulle vesker på sykkelen. Uansett: Ikke bruk ryggsekk – den gir mer belastning på rygg, større press mot setet, gjør det vanskeligere å holde balansen og gjør deg mer klam.

VÆR KRITISK

Gå nøye gjennom hva du tar med deg.

Del tingene inn i tre kategorier:

1. Det du absolutt trenger.
2. Det du kanskje får bruk for.
3. Det du egentlig ikke trenger, men som du synes det kanskje er fint å ta med.

La kategori tre og halvparten av kategori to bli hjemme.

En bom passeres lett når barnet har lært å ha full kontroll på sykkelen.



BARNESYKKELN

Velg den letteste sykkel med gode, betjenbare bremseser.

Barn fortjener gode sykler. Ved anskaffelse av sykkel til barna skal sykkel passe, den skal ikke være til å vokse i.

En god sykkel som kan selges eller gå i arv, er bedre enn en billig sykkel.

DEN FØRSTE SYKKELN

Får et barn sykkel før det har lært å sykle, bør ikke sykkel være større enn at når setet er satt helt ned, kan barnet sette begge føttene i bakken. Det meste som fås av sykler til de minste, er klart markert i jente- og guttesykler. At barnet får en sykkel det har lyst på er viktig, men det viktigste er å sjekke at sykkel kvalitetsmessig holder mål.

BREMSER

En sykkel bør også være så lett som mulig. Å betale noe mer for en lett sykkel er vel anvendte penger.

Sykkel skal være utstyrt med to bremseser – en på bakhjulet og en på framhjulet. Framhjulsbremsen betjenes alltid med et bremsehåndtak på styret.

Syklene leveres enten med trommelbrems eller en felgbrems. I bakhjulsnavet som betjenes med

å tråkke pedalen bakover, eller en felg-/skivebrems som betjenes med håndtak på styret. Barnet må rekke bremsehåndtaket med fingrene og skal lett kunne dosere riktig bremseeffekt. Sjekk dette nøye.

BRUKSOMRÅDE

Når de grunnleggende sykkelferdighetene er innøvd kan aksjonsradiusen utvides. Da må barnesykkel i likhet med sykler til de voksne være utstyrt med:

Minst to separate bremseser som virker uavhengig av hverandre, den ene på framhjulet og den andre på bakhjulet.

Rød refleks bak (kattøye).

Hvit eller gul refleks på begge sider av pedale og på pedalarmene.

Ringeklokke.

Ved sykling i mørke eller skumring på vanlig veg skal sykkel ha tente lykter med hvitt eller gult lys foran og rødt lys bak. Lyktene skal være festet på sykkel. Lyktene skal ha fast eller blinkende lys.

Dette gjelder når barnesykkel skal benyttes på gate eller vei inklusive fortau, gang- og sykkelvei, turvei, skogsvei mm. Det eneste stedet forskriftene om krav til utstyr på sykkel ikke gjelder, er på områder som ikke er vei (lekeplass, hage, skolegård).

Trehjulssykkel for barn og løpesykkel uten pedaler regnes som leketøy og er ikke omfattet av trafikkreglene.



Påbudt utstyr:

Ringeklokke
Rød refleks/rødt lys
Bakbrems
Hvit eller gul refleks
Forbrems
Hvitt eller gult lys

HJELM

Barn bør alltid bruke hjelm når de sykler. Velg en hjelm som passer godt, og med reimer som kan justeres så den sitter riktig på hodet. Er hjelmen feil satt på, virker den mot sin hensikt og gir ingen beskyttelse. Bruk god tid på dette. Når hjelmen er justert og plassert på hodet, skal den nesten ikke kunne beveges forover eller bakover.



Kjøp den letteste sykkelen.
Det gir sykkelglede!

Det er viktig at det er lett
å bruke bremsene.

**MED SYKKELLEN
KAN BARNET
LEKE SEG TIL
FERDIGHETER.**

Syklistenes Landsforening

www.syklistene.no



Pb. 8883 Youngstorget, 0028 Oslo

Tlf 22 47 30 30

post@syklistene.no

