LYS PÅ: Lektion 2

CYKELTJEK

Kaninen og Bjørnen får en løftet pegefinger af ordensmagten, som guider dem til at få styr på deres cykler. Eleverne arbejder praktisk og undersøger, hvilket udstyr der er på en cykel, hvorfor det skal være der, og hvad der mangler.
I grupper gennemgår eleverne et cykeltjek.

Praktisk

- **Fag:** Særligt relevant for dansk, færdselslære og understøttende undervisning
- **Varighed:** 1-2 lektioner (45-90 min.)
- **Forberedelse:**
  - Gør videoen klar til visning
  - Print elevprint med cykeltjek
  - Print hjælpeark til underviseren med regler
  - Skriv i god tid ud til elever og forældre, at cyklen skal med i skole denne dag
  - Husk praktisk udetøj til aktiviteten.
- **Tip:** Hvis vejret er dårligt, kan cykeltjekket løses indendørs ved at køre en eller et par cykler ind i klasselokalet.

Det øver I

- Kendskab til, hvilket udstyr en cykel skal have, før den er lovlig.
- Forståelse af, hvorfor delene på cyklen skal være der, før den er lovlig (færdselslære).
- Tjek af egen cykel og kompetencer til at øge egen sikkerhed i trafikken.
- Samarbejde i par eller små grupper.

Det skal I bruge

- Video med Kaninen og Bjørnen.
- Hjælpeark til underviser om cyklens udstyr
- Cykeltjek-print. Efter lektionen kan printet tages med hjem til forældrene, som kan hjælpe med at udbedre eventuelle mangler på cyklen.



SÅDAN KØRER DU LEKTIONEN

1. Se video (5 min.):
Start lektionen med at vise videoen med Kaninen og Bjørnen, som ikke helt har styr på, hvad der skal være på en cykel, før den er lovlig.

2. Tal om video i plenum (10 min.):
Hvad kunne være smart for Kaninen og Bjørnen at få styr på? Er der noget, der er vigtigere end andet?

3. Gå udenfor (10 min.):
Kom i tøjet, medbring hjælpeark til underviser og cykeltjek-print. Eleverne medbringer blyant til løsning af opgaven udendørs. Gå udenfor.

4. **Gennemfør et cykeltjek i fællesskab (15 min.):**
Gennemgå først en eller to cykler i fællesskab med støtte fra hjælpearket og elevprintet. Hjælp eleverne med at forklare, hvad der skal være på en cykel og hvorfor.

Hav fokus på dialog under cykeltjekket, stil spørgsmål til eleverne og lad dem forestille sig, hvad der ville ske, hvis de forskellige lovpligtige dele ikke var der eller ikke fungerede.

5. Gennemfør cykeltjek i elevgrupper (25 min.):
Uddel elevprint og del eleverne op i mindre grupper efter, hvor mange der har cykler med i skole. Lad eleverne hjælpe hinanden med at tjekke cyklerne i grupper. Hvert cykeltjek-print er personligt. Hvis, eleven ikke har sin cykel med, kan man tage cykeltjek-printet med hjem og gennemgå sin cykel sammen med sine forældre.

6. **Opsamling i klassen (25 min.):**
Lad eleverne fortælle, hvordan cykeltjekket gik. Hvad manglede på cyklerne? Hvad skal de hjem og have hjælp af forældrene til at få fikset? Eleverne, som nu er eksperter i cykeltjek, sætter ord på, hvad de kan bruge deres nye viden til.



Hjælpeark til underviseren

LOVPLIGTIGT CYKELUDSTYR

Reflekser

- **Hvid refleks foran:** Hjælper trafikanter med at se cyklen, når de kører mod den.
- **Rød refleks bagpå:** Gør cyklen synlig for trafikanter, der kommer bagfra.
- **Gule eller hvide reflekser i hjulene:** Gule reflekser skal sidde på hjulenes eger. I stedet kan man også vælge hvide reflekterende dæk- eller fælgsider. Reflekser i hjulene gør cyklen synlig fra siden, især når den bevæger sig.
- **Gule reflekser på pedalerne:** Gør cyklen synlig bagfra og forfra, især når cyklen bevæger sig.

Reflekserne på cyklen hjælper andre trafikanter med at se jer, når I cykler - både forfra, bagfra og fra siden.



Bremser

- **Forbremse:** Er altid en håndbremse. Selve bremsen sidder på cyklens forhjul og er den mest effektive bremse. Den er vigtig, fordi den bremser hurtigt og effektivt. OBS: Hvis man bremser for hårdt kun med forbremsen, kan forhjulet blokere, og man risikerer at vælte.
- **Bagbremse:** Kan enten være en håndbremse eller en fodbremse. Bagbremsen sidder på baghjulet og giver stabil bremsning. Den er ikke nær så kraftig som forbremsen, men er nemmere at kontrollere. OBS: Hvis man kun bruger bagbremsen, tager det længere tid at stoppe.

To uafhængige bremsesystemer sikrer, at cyklen altid kan stoppe. Det kan være to håndbremser eller en håndbremse og en fodbremse. Ved at bruge begge bremser samtidig bremser man hurtigt og sikkert – det giver bedst kontrol over cyklen.

LOVPLIGTIGT CYKELUDSTYR
FORTSAT

Cykellygter

- **Forlygte med hvidt eller gulligt lys:** Gør cyklen synlig forfra i mørke eller dårligt vejr.
- **Baglygte med rødt lys:** Gør cyklen synlig bagfra i mørke eller dårligt vejr.

Lygterne skal kunne ses på mindst 300 meters afstand, så cyklen er synlig på lang afstand. Lygterne må gerne blinke, men skal i så fald blinke mindst 120 gange i minuttet.

Kilde: cyklistforbundet.dk/lygteguide

Cykeltjekvideo: Se den på cyklistforbundet.dk/cykeltjek

Cykellås

- **Lås:** Forhindrer tyveri af cyklen, når den er parkeret.

I Danmark står det i færdselsloven, at man skal låse sin cykel, når man parkerer den. Det kan forhindre, at cyklen bliver stjålet.

Ringeklokke

- **Ringeklokke:** Gør det muligt for cyklisten at advare fodgængere og andre cyklister.

Det er vigtigt at kunne give lyd, så andre ved, at I kommer.




CYKELTJEK
RINGEKLOKKE
GUL ELLER HVID FORLYGTE
RØD BAGLYGTE
TO BREMSER (FOR- OG BAGBREMSE)
GULE ELLER HVIDE REFLEKSER
HVID REFLEKS
CYKELLÅS
GULE REFLEKSER
RØD REFLEKS
BRA
OK
PAS PÅ