

SÄKER CYKLING



MOTION ÄR BRA FÖR HÄLSAN OCH BIDRAR TILL EN BÄTTRE INLÄRNINGS- OCH KONCENTRATIONSFÖRMÅGA. TYVÄRR IDROTTAR OCH MOTIONERAR BARN OCH UNGA ALLT MINDRE. VI UPPMUNTRAR TILL ATT CYKLA TILL SKOLAN OCH FRITIDSAKTIVITETER - DET GER VARDAGSMOTION!

ATT CYKLA ÄR HÄLSOSAMT - OM DET SKER SÄKERT

- De flesta olyckorna med cyklande barn sker i bostadsområdena.
- De allvarligaste olyckorna händer i korsningar vid kollision med bilar.

KOLLA DINA CYKELVÄGAR!

- Behöver du korsa bilvägar?
- Utsätts du för buller?
- Utsätts du för avgaser?
- Utsätts du för luftdrag?
- Är vägbanan hel och jämn?
- Ligger det grus på vägbanan?
- Är underhållet gott?
- Är snöröjningen tillfredställande?
- Är belysningen tillräcklig?
- Finns det skymmande träd/buskar?

FÖRVÄNTA DIG AV DIN KOMMUN:

- Säkra cykelvägar
- Välplanerade cykelvägar
- Sammanhängande cykelstråk
- Hög standard och bra underhåll
- Planskilda korsningar

CYKELUTFLYKTEN

Anordna en cykeldag på skolan med säker cykling som tema, eller gör en cykelutflykt med klassen i vårsolen!

En femteklass i Gagnef bestämde sig för att cykla en rundtur över Österdalälven. Inför utflykten skapade barnen egna kartor. Utflykten dokumenterades med texter och bilder. Här är ett utdrag:

1. *Vi startade vår cykelutflykt vid Djuråsskolan. Vi åkte förbi kommunkontoret över Österdalälven och stannade till och tittade på den gamla krogen.*
2. *Vi cyklade runt flottbroarna.*
3. *Vi åkte genom byn Nordbäck och kom fram till vitsippsbacken där vi fikade.*
4. *Vi fortsatte över Österforsbron, förbi kyrkskolan, Prostdammen och kom fram till Gagnef minnesstuga.*
5. *Där fick vi lyssna på berättelser om Otilia Ädelborg och minnesstugan.*
6. *Här åt vi vår medhavda matsäck och grillade korv.*
7. *På vägen tillbaka åkte vi över den stora flottbron.*
8. *Det var en rolig cykeltur, tyckte vi i klass 5 på Djuråsskolan.*