



Huvudsaken i skolan

Idéer och förslag
hur trafiksäkerhet
kan komma in i skolarbetet.

Cykling & hjälm

Diskussionsämne och aktiviteter

Trafiksäkerhet kan komma in i skolarbetet på många sätt, t.ex. i:

- biologi när vi studerar människokroppen
- SO-ämnen där samhällssystemet diskuteras liksom närmiljön
- övningar i kritisk granskning och argumentation
- matematik, svenska och bild samt drama.

Den allra viktigaste uppgiften är dock att studera den egna närmiljön. Att med egna ögon inspektera närområdet och fundera över hur trafiksystemet är utformat med tanke på trafiksäkerheten.

Trafikräkning

Låt eleverna räkna antal fordon - personbilar, lastbilar, bussar, mopeder, motorcyklar och cyklar som passerar skolan på en viss sträcka.

Hjälmställning och äggdemonstration

Låt klassen tillverka en cykelhjälmsutställning med egenhändigt gjorda affischer och möjlighet att prova olika hjälmar. Med hjälp av ett par hönsägg och skolboxens minihjälm kan barnen göra en enkel och effektfull hjälm demonstration.

Låt barnen lära de vuxna

Sett ur barnens perspektiv finns det ingen logik i att vuxna inte behöver ha cykelhjälm. Låt klassen arrangera och bjuda in föräldrarna till en temakväll med äggdemonstration. Kanske kan något företag vara med och sälja hjälmar, t.ex. den lokala cykelhandlaren.

Räkna cykelhjälm

Eleverna kan göra en studie kring cykelhjälm. Hur många på skolan använder hjälm? Om det finns en cykelbana vid skolan är det ett bra ställe att räkna på. Finns det några skillnader mellan flickor och pojkar och vilken ålder man är i?

Hjälmräkningen bör upprepas minst en gång per termin för att se om det skett några förändringar. Diskutera resultatet i klassen.

Kul, konstigt, klatschigt

Arrangera en tävling där barnen får teckna cykelhjälm med motiv så som de skulle vilja ha dem. Obs att man inte ska måla på hjälmen eftersom det kan påverka hjälmens hållfasthet. Sist i den här foldern finns en teckningsmall för cykelhjälm. I den här övningen ges verkligen utrymme för fantasi och påhittighet!

Proffs använder hjälm

Inom många olika yrken och idrotter använder man hjälm - jämför med brandmän, byggnadsarbetare, mopedister, ryttare, hockeyspelare, utförsåkare och många andra - för dem är det självklart att använda cykelhjälm. I vissa stater i USA är det lag på att använda cykelhjälm. Samma sak gäller i Australien och Nya Zeeland. I Sverige har vi från med årsskiftet 2004/2005 en lag som säger att barn upp till 15 år måste använda hjälm.

De flesta vet att hjälm är bra. Varför använder inte alla som cyklar cykelhjälm? Ett skäl är att vi inte är medvetna om riskerna. ”Jag kör aldrig omkull.” ”Där jag cyklar är det nästan ingen trafik.” Ett annat skäl är fåfänga. ”Det ser töntigt ut.” Så länge vi vuxna inte använder hjälm blir vi inte trovärdiga.

Arrangera en trafiksäkerhetsdag i skolan!

Här är förslag på vad en hel eller halv temadag om cykel och trafiksäkerhet kan innehålla.

1. Cykelteknik. Träna att cykla och manövrera efter en särskild bana.
2. Test Säker cykel. Med testprotokollet kan du se om din cykel är säker.
3. Äggdemonstration med minihjälm. Med ett rätt ägg i en minihjälm kan man på ett pedagogiskt sätt visa vad som kan hända om man cyklar omkull och slår huvudet i gatan.

Diskutera!

Förslag till diskussionspunkter:

- ⇒ Varför ska man vara 12 år för att cykla i trafiken, 15 år för att köra moped och 18 år för att ta körkort och köra bil?
- ⇒ Varför måste barn upp till 15 års ålder ha cykelhjälm?
- ⇒ Varför behöver vuxna inte ha cykelhjälm?
- ⇒ Varför använder inte alla som cyklar cykelhjälm? På sjön använder man flytväst och i bilen använder man bälte?
- ⇒ I vilka idrotter använder man hjälm? Varför det?
- ⇒ I vilka yrken använder man hjälm? Varför det?

Samarbetspartners

Både i och utanför skolan finns många som kan dela med sig av erfarenheter och idéer. Skolsköterskan och/eller gymnastikläraren kan berätta om hur kroppen utvecklas och fungerar. Och om vikten av att skydda huvudet och hjärnan.

Det finns också en mängd organisationer som arbetar med säker cykling. Här är några:

- SKBR, Bilkåristerna, kan informera om hjälmens betydelse m.m.
- Cykelfrämjandet kan säkert informera om cykelvägar, utflyktsmål, cykelhjälm m.m.
- Röda Korset kan lära ut första hjälpen.
- Cykelhandlarna och cykelklubbarna kan hjälpa till att testa säker cykel, vårusta m.m.

Hälsosamt

Gymnastikläraren och skolsköterskan kan också prata om cykling som en bra motionsform! Viktigt i tider när övervikt är ett allvarligt växande problem bland barn.

Huvudet - det viktigaste vi har

Man kan säga att hjärnan är kroppens datacentral. Här förvaras minnen och fantasi, drömmar, känslor och skratt. Hörsel, känsel, syn, lukt, smak, tal och rörelser, allt utgår från hjärnan. Armar och ben kan lappas ihop men en skadad hjärna kan inte repareras. En lätt skallskada kan ge men för livet. Mer än var tredje cykelolycka med personskador leder till huvudskador. Hjälmen är en billig försäkring och stötdämpare.



4. Lektion eller gästföreläsning om hjärnan. Kanske kan skolsköterskan eller gymnastikläraren prata om säker cykling och varför man ska använda hjälm. Här kan även cykling som motionsform tas upp.

5. Hjälmutställning och möjlighet till provning. Ordna en hjälmställning - den lokala cykelhandlaren kanske kan ställa upp med prover.

Cykel + hjälm, en viktig kombination

Barn har svårt att göra flera saker samtidigt. Cykling i sig är en avancerad balansakt. Varje år skadas ca 30.000 cyklister. Barn i åldrarna 7-14 år är särskilt utsatta.

Även små olyckor kan få katastrofala följder. Var tredje cykelolycka med personskada resulterar t.ex. i en huvudskada. Vanligaste olyckan är en singelolycka, man cyklar helt enkelt omkull. Ofta är det huvudet som får ta emot den värsta smällen.

Först runt tolvårsåldern börjar barn bli mogna för att cykla i trafik - dock måttlig sådan. Och färdigheterna varierar väldigt mycket, barn mognar i olika takt.

I många skolor har barn, föräldrar och lärare gjort överenskommelser om cykling och cykelhjälm. Fr o m årsskiftet 2004/2005 gäller en ny lag som säger att alla barn upp till 15 år måste använda hjälm.

Teckningsmall cykelhjälm!

