

AKTIV CYKELTRÆNING



Nu skal du og klassen ud at teste jeres forståelse af færdselsreglerne. Grib cykelhjelm og gerne den gule vest og tjek, om din cykel er i orden.

Forud for træningen skal I på klassen udvælge en rute, som I skal køre, hvor I får testet jeres viden og praktiske erfaring. Lav et kort over ruten og lad halvdelen af klassen cykle og den anden halvdel være færdselspoliti, der på udvalgte steder holder skarpt øje med cyklistens adfærd i trafikken og noterer både god og mindre god cykeladfærd. Bagefter bytter I rolle.

Saml afsluttende op på klassen.

- Hvad var I gode til?
- Hvad skal I forbedre?
- Hvor var I i tvivl om, hvad I skulle gøre?

I får her et par gode råd, inden I suser afsted:

- Tag den med ro.
- Orienter dig bagud, før du overhaler andre cyklister.
- Kørsel på cykelstien, så der er plads til, at andre kan overhale dig.
- Vær opmærksom i trafikken - lad fx mobilen blive i lommen.
- Vis dine intentioner: Ræk hånden ud, når du vil dreje. Ræk hånden op, når du vil stoppe.
- Lad være med at køre op foran alle de andre cyklister, der holder for rødt lys - med mindre du er den hurtigste af dem alle.
- Lad være med at holde på din ret, hvis det bringer dig i en farlig situation. Husk, at det trods alt er dig, der er den bløde trafikant.
- Træk din cykel i fodgængerfeltet. Og lad være med at cykle på fortovet.
- Undgå kørsel med hætte eller med meget høj musik i hovedtelefonerne.
- Afpas din fart efter forholdene. Det er ikke en rettighed at køre så hurtigt, man kan.
- Hvis der er en cykelsti, skal du bruge den. Er der ingen cykelsti, skal du cykle helt ude i højre side af vejen.
- Når der ikke er cykelsti helt op til krydset, skal du altid placere dig helt inde i højre side. Du skal være sikker på, at de højresvingende biler har set dig, før du kører frem.
- Hvis der er et lyssignal til cyklister, skal du rette dig efter det og ikke det store lyssignal.
- Når du skal til venstre i et kryds, skal du køre lige ud to gange. Når der er grønt lys og fri bane, kører du først over til hjørnet på den anden side. Her giver du tegn til stop, stopper og vender cyklen.
- Når du kører ind i en rundkørsel, skal du holde tilbage for dem, som allerede er inde i rundkørslen. Først når der er fri bane, må du køre ind.