

Sesselja Traustadóttir

# Hjólum og njótum! & Hjólum meira og njótum!

Fræðslumyndir fyrir nemendur á yngsta  
og miðstigi grunnskólans

Kennsluleiðbeiningar



## Efnisyfirlit

Til kennara	3
Innihald myndanna	3
Notkun myndanna	4
Yfirlit yfir leiki í <i>Hjólum og njótum!</i>	4
Yfirlit yfir leiki í <i>Hjólum meira og njótum!</i>	5
Hugmyndir að fleiri leikjum sem eftt geta hjólaferni nemenda	6
Hugmyndir og efni sem nýst gæti í tengslum við hjólaferðar	7
Hjólaþrautabraut á skólalóð	7
Hjóladagur í Hjólaskóla	8
Hjólaskoðun	9
Hópur í hjólaferð – ánægjuleg upplifun	10
Reiðhjólakjör – stilling og umgengni	12
Hvernig getur skóli hvatt til hjólanotkunar? – 15 ráð	13
Samþætting við aðrar námsgreinar	14
Gagnlegir tenglar	14
Farsæld á reiðhjólum – veggspjald	15

## Hjólum og njótum! Hjólum meira og njótum!

### Kennsluleiðbeiningar

© 2011 Sesselja Traustadóttir

1. vefútgáfa 2011  
Námsgagnastofnun  
Kópavogi

Ritstjóri: Aldís Yngvadóttir  
Umbrot og hönnun: Námsgagnastofnun  
Yfirlit: Þórdís Guðjónsdóttir

Eftirtaldir aðstoðuðu og gáfu góð ráð í tengslum við gerð myndanna og kennsluleiðbeininga. Þeim eru færðar bestu þakkir fyrir.

Árni Davíðsson, Morten Lange, Kerly Ilves, Fjöltnir Björgvinsson, Kjartan Guðnason, Páll Guðjónsson, Albert Jakobsson, Veronika Pollard, Menntamálaráðuneytið, Umferðarráð, Holger Torp, Kjartan Þórðarson og Þóra Magnea Magnúsdóttir Umferðastofu, Óskar S. Einarsson Fossvogsskóla og Brynhildur Ólafsdóttir Álftamýrarskóla.

## Til kennara

Reiðhjól eru mjög hentug tæki til hreyfingar og geta sem slík nýst vel í skólastarfi. Gera má ráð fyrir að mikill meirihluti nemenda eigi hjól og langflestir öðlast ágæta færni í notkun þeirra með aðstoð fjölskyldu sinnar. Hjólið er vistvænt, heilsueflandi, skemmtilegt fyrir þéttbýlis-ímyndir, ódýrt í rekstri og á Íslandi mega hjólreiðamenn deila gangstéttinni með gangandi vegfarendum.

Á seinni árum hefur þátttaka aukist mikið í hjólaátakinu „Hjólað í vinnuna“ sem ÍSÍ stendur fyrir í maímánuði ár hvert. Hlutfallslega fleiri taka þátt í keppninni hér á landi en í Danmörku. Hækkandi eldsneytisverð og þrengri efnahagur á Íslandi hefur margvísleg áhrif á samfélagið. Útreikningar sýna að meðalfjölskyldan fer með nálægt 30% af ráðstöfunarfé heimilissins í samgöngur og stærstur hluti þess er rekstur einkabílsins. Þó er það svo að flest þéttbýli á Íslandi henta sérstaklega vel til hjólreiða stóran hluta ársins.

Í Aðalnámskrá grunnskóla – Lífsleikni (2007) er áhersla á hjólreiðatengda þjálfun á miðstigi, einkum í tengslum við þættina samfélag, umhverfi, náttúra og menning. Í fjórða bekk er gert ráð fyrir að nemendur þjálfist í notkun reiðhjóls sem leiktækis á leiksvæðum og stígum og kunni skil á umferðarreglum sem gilda um hjólandi vegfarendur. Í fimmta bekk á nemandi að þjálfast í notkun reiðhjóls á göngustígum og í sjötta bekk á hann að gera sér grein fyrir kostnaði við rekstur reiðhjóls.

Með útgáfu myndanna *Hjólum og njótum!* fyrir yngsta stig og *Hjólum meira og njótum!* fyrir miðstig grunnskóla, er leitast við að bregða upp jákvæðri mynd af hjólreiðum um leið og farið er í mikilvæg atriði sem efla og styrkja hjólreiðamanninn til þess að taka virkan þátt í umferðinni á ökutækinu sínu. Mikil áhersla er á þjálfun í gegnum leiki og vinnu sem hentar á rúmgóðum skólavelli. Eins er farið yfir hegðun og stöðu hjólreiðamannsins á stígum og götum í samvinnu við aðra umferð. Reiðhjól er skilgreint sem ökutæki samkvæmt lögum og fyrir flesta hjólreiðamenn er það fyrsta ökutækið sem þeir eru ábyrgir fyrir.

Skólinn getur hvatt nemendur til þess að njóta reiðhjól sem valkost í samgöngum. Í kaflanum „Hvernig getur skóli hvatt til hjólanotkunar? – 15 ráð“ er bent á ýmislegt sem allir skólar gætu tekið upp; leik-, grunn-, framhalds- og háskólar. Grunnskólinn er í lykilstöðu til þess að móta jákvæð viðhorf til hjólreiða til framtíðar.

## Innihald myndanna

Myndirnar eru leiknar. Báðar eiga það sammerkt að þær fjalla um börn að hjóla undir leiðsögn kennara. Í mynd fyrir yngsta stig, *Hjólum og njótum!*, er farið yfir mjög einföld atriði um hjólið; jafnvægi, bremsur, hjálm og eðlilegt ástand og umgengni við hjólið auk þess sem farið er í leiki.

Í myndinni sem ætluð er miðstigi, *Hjólum meira og njótum!*, er sjónum beint meira að tækni, fjallað um hjólaviðgerðir, samvinnu við aðra umferð, stöðu reiðhjólsins á götunni, tækni við að láta hjólið vinna fyrir hjólreiðamanninn, t.d. varðandi gíra og hæð á hnakk. Leikir fá sinn sess í myndinni. Þar bregður einnig fyrir ólíkum reiðhjólum og hjólastum frá hjólagarði við Laugalækjarskóla sem minnir okkur á að það eru til alls konar fyrirbæri í hjólamenningu.

## Notkun myndanna

Fyrstu skref ungra hjólreiðamanna eru oftast stigin undir leiðsögn fjölskyldu barnsins. Grunnskólinn hefur einnig, í samvinnu við heimili, hlutverki að gegna við að stuðla að umferðaröryggi barna.

Tilgangurinn með fræðslumyndunum er einkum tvíþættur. Í fyrsta lagi er þeim ætlað að fylgja eftir áherslum sem er að finna um umferðarfræðslu í aðalnámskrá og styðja við það námsefni sem til er fyrir yngsta- og miðstig. Þetta er efnið *Aðgát í umferðinni*, *Góða ferð og Á ferð og flugi í umferðinni*. Í öðru lagi að fjalla um hjól og hjólreiðar á jákvæðan hátt sem umhverfisvænan og heilsusamlegan ferðamáta.

Myndirnar má sýna hvort heldur sem er einar sér eða í tengslum við ofangreint efni. Æskilegt er að fylgja sýningu myndanna eftir með umræðum um helstu öryggisatriði sem gilda um hjólreiðar og fram koma í myndunum. Myndirnar geta einnig verið eins konar innlögn ef til stendur lengri eða styttri hjólreiðaferð á vegum skólans. Einnig má benda á fræðslumynd Umferðarstofu um hjólreiðar á slóðinni <http://www.us.is/id/4256>.

Ýmsum leikjum bregður fyrir í myndunum. Tilgangur þeirra er að vinna markvisst með aukna leikni og færni hjólreiðamannsins. Þegar verið er að þjálfva jafnvægið má hvetja börnin til þess að hugsa um fleira en eitt í einu. Hjóla og ná sápuvílu, hjóla hægt, standa kyrr á hjólinu, horfa aftur og sleppa höndum í leik. Slíka þjálfun mætti vel hugsa sér í íþróttatímum. Hana er best að gera á vernduðu svæði þar sem ekki er von á vélknúnum ökutækjum.

## Yfirlit yfir leiki í Hjólum og njótum!

### Sápuvíluveiðar

Góðar sápuvílur er gaman að veiða. Einn fullorðinn framleiðir margar og stórar sápuvílur. Börnin reyna að pota í kúlurnar. Spennan getur orðið mikil og viðbúið að börnin hjóli hvort á annað – svo stillið fjölda þátttakenda í hóf.

### Stendur lengst

Keppni í því að standa lengst á hjólinu. Kennarinn segir stopp og nemendur eiga að stoppa hjólið án þess að stíga til jarðar og halda hjólinu í kyrrstöðu á meðan kennarinn telur upp að þremur.

### Hjólalimbó

Kennarinn og einn nemandi búa til hlið með því að tengja saman hendur. Nemendur fara í röð og vanda sig við að hjóla í gegnum hliðið en undir „slánna“. Hún er svo lækkuð smátt og smátt.

## 1-2-3; rautt ljós!

Einn snýr baki í hjólahópinn og telur hátt og snjallt 1 – 2 – 3; rautt ljós! Þegar hann snýr sér við eiga allir að vera stopp. Ef einhver sést hreyfa sig, verður sá hinn sami að snúa aftur á upphafslínuna. Sá sem er síðastur yfir klukkar þann sem taldi og þá hefst eltingarleikur. Allir reyna að hjóla aftur fyrir upphafslínu en sá sem taldi í leikinn, reynir að ná einum til að „vera hann“ í næsta leik.

## Yfirlit yfir leiki í Hjólum meira og njótum!

### Stórhjólaleikur

Völlur þarf að vera um 20 m langur. Kennarinn stendur í miðjunni. Nemendur stilla sér aftan við endamörk vallarins á hjólum sínum. Þegar kennarinn klappar eiga nemendur að komast hjólandi yfir völlinn. Kennarinn reynir að klukka sem flesta. Þeir sem hann nær, leggja hjólunum og hjálpa honum að ná hinum, hlaupandi.

### Stopp – hægri – vinstri

Nemendur stilla sér í röð og hjóla einn í einu í átt að kennaranum. Kennarinn gefur bendingar með höndunum hvort nemandi eigi að stöðva, fara til hægri eða vinstri. Nemandi fylgir fyrir-mælum og fer aftast í röðina.

### Telja fingur!

Nemendur stilla sér í einfalda röð. Kennarinn stillir sér 3 m framan við röðina og snýr baki í nemendur. Einn hjólar í einu fram hjá kennara. Þá réttir kennari upp höndina með nokkra fingur útrétta og kallar eftir því hvor höndin er „hægri“ eða „vinstri“. Þá snýr nemandinn höfðinu við þeim megin og kallar hátt til baka, hversu marga útrétta fingur hann sér hjá kennaranum.

# Hugmyndir að fleiri leikjum sem eflt geta hjólafærni nemenda

## Hjóla hægt í þungum/léttum gír

Völlur þar sem nemendur geta stillt sér hlið við hlið með gott bil á milli sín. Allir stilla hjólin sín á léttasta gír. Síðan er hjólað á milli endamarka og sá sem hjólar hægast – hann vinnur leikinn.

Sami leikur endurtekinn með hjólið stillt á þyngsta gír. Gott að vekja athygli nemenda á því hvort þeim finnst betra að stjórna hjólinu hægt í þungum gír eða léttum gír.

## Gefðu fimmu!

Hvenær sem því er við komið er tilvalið að fá nemendur til að „gefa fimmu“. Viðurkenning á því sem vel er gert um leið og færni nemenda í að losa aðra höndina af stýrinu eykst.

## Sirkusleikur eða hermikráka

Allir hjóla í hring nema kennarinn sem stendur í miðjunni og stjórnar. Hann kallar út alls konar fyriræli til nemenda; vinka með hægri, vinka með vinstri, hjóla sikk sakk, hjóla hratt eða hægt, senda grettu á þann sem er fyrir aftan, standa á pedalanum, bremsa o.s.frv.

Kennari getur líka hjólað með og nemendur herma eftir honum.

## Skotbolti

Efni: Mjúkur bolti.

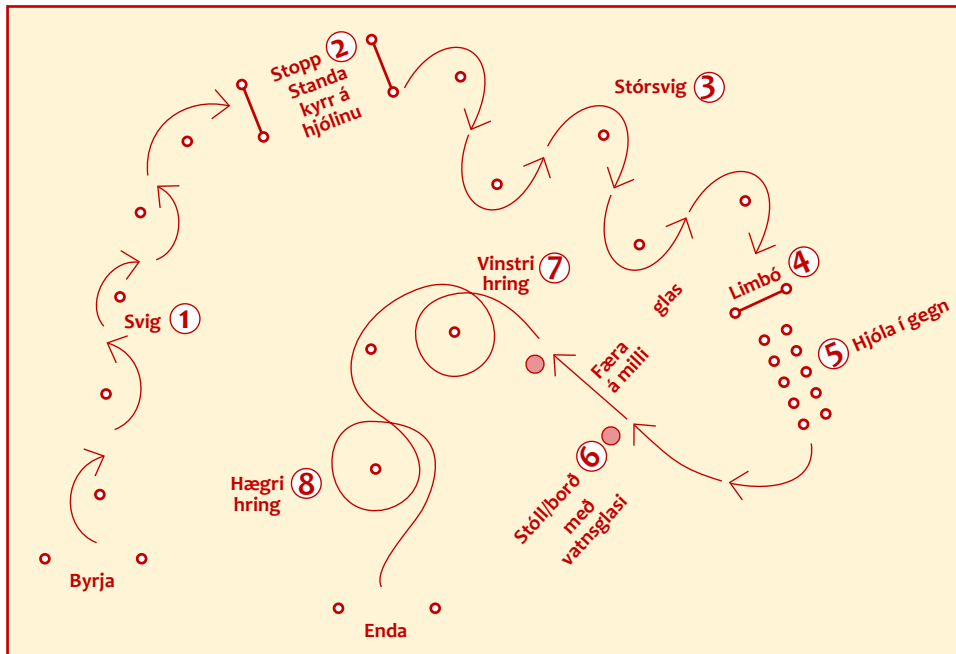
Nemendur hjóla í rúmgóðan hring. Kennarinn stendur í miðjunni og einn nemandi utan við hringinn. Þeir reyna að kasta boltanum í nemendur. Þegar þeir hitta nemanda, skiptir hann um stöðu við þann nemanda sem var í liði með kennaranum.

## Trommarinn

Nemendur hjóla í fyrir fram ákveðinn hring með prik í hendinni og slá í tómar tunnur eða annað sem gefur góðan hljóm. Þannig getur ágætur hópur náð að búa til taktfastan hljóm – og hver veit nema að lítið hjólalag verði til.

# Hugmyndir og efni sem nýst gæti í tengslum við hjólreiðar

## Hjólbrautabraut á skólalóð



### Efni og áhöld – nánast allt til í íþróttahúsum grunnskóla

4 súlur og 1 limbóstöng

10 keilur

20 doppur

2 háa stóla eða kolla

2 plastbolla

Tveggja lítra flöskum með vatni

Stóra krít

Skeiðklukku til tímatöku

Öfluga sápukúlblöndu

Mikilvægt er að prufukeyra brautina svo það sé örugglega lipurt að taka sveigjurnar. Malbikaður og malarfrír flötur á skólalóðinni hentar vel. Gott er að aðskilja upphaf og endir á brautinni.

Vatnsprautin getur verið mjög skemmtileg – það að flytja eitthvað á milli staða – en það verður að vakta póstin og flytja glasið aftur til baka.

Það getur líka verið skemmtilegt að blása sápukúlur á einum stað og hvetja börnin til að ná þeim. Þá sleppa þau höndum af stýrinu og einbeita sér að öðru en hjólinu – á sama tíma og þau stýra því farsælega áfram. Leikur sem er sýndur í myndinni *Hjólum og njótum!*.

Gæta þarf að því hvort fleiri en einn geta verið í brautinni í einu.

Hægt er að vera með tímatöku í svona braut og stigagjöf.

## Hjóladaður í Hjólaskóla

Skipuleggja þarf hóp á skólalóðina, manna stöðvar og útvega tæki og tól. Gott er að kynna daginn á starfsmannafundi og setja inn á skóladaatal.

Hver hópur/bekkur með u.þ.b. 25 nemendum þarf a.m.k klukkustund til að fara í gegnum allar stöðvarnar.

Oft er hægt að leita til foreldra um aðstoð og samvinnu á svona degi. Þekking þeirra gæti nýst á mörgum stöðvanna. Hjólaskoðunarvottun er á næstu síðu. Umferðastofa, Lögreglan eða Hjólafærni á Íslandi, gætu átt límmiða sem hægt er að setja á hjólin eftir skoðun.

Stöð	Aðgerðir	Umsjón	Staðsetning	Tæki og tól
1	Stilla hjálma	Kennari + 2 unglingar	Innanhúss	
2	Pússa hjól	Kennari + 2 unglingar	Utanhúss í skjóli	Mjúkar tuskur og gamlir tannburstar
3	Pumpa og smyrja	Kennari + 2 unglingar	Utanhúss í skjóli	Pumpur með loftþrýstimæli, olíubrúsar fyrir keðjur.
4	Skoða hjól	2 kennarar eða foreldrar	Utanhúss í skjóli	Rannsóknarspjöld, ástandsvottunarblöð, skoðunarlímmiðar, einfalt viðgerðarsett, hjólalandur.
5	Þrautabraut	2 unglingar	Á rúmgóðum velli á skólalóðinni	Keilur, limbóstangir, krítar, vatnsbrúsar, plastglas, háir kollar
6	Hjólaleikir	1 kennari	Á rúmgóðum velli á skólalóðinni	Boltar, ásláttarhlutir
7	Hjólátúr	1 kennari og 1 starfsmaður	Umhverfi skólans	Merkivesti



# Hjólaskoðun

Eigandi: \_\_\_\_\_ Dags. \_\_\_\_\_

Hjólaskoðun

Bremsur	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Þarfnast viðgerða
Gíraskipting	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Þarfnast viðgerða
Ástand dekkja	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Þarfnast úrbóta
Keðja	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Þarf viðgerð
Stýrisbúnaður	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Þarf viðgerð
Ljósabúnaður – framan	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Þarfnast úrbóta/vantar
Ljósabúnaður – aftan	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Þarfnast úrbóta/vantar

## Annar mikilvægur búnaður á hjólum:

Bjalla	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Vantar
Glítaugu framan og aftan	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Vantar
Glit í teinum	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Vantar
Glítaugu á fótstigum	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Vantar
Keðjuhlíf	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Vantar
Hjálmur	<input type="checkbox"/> Í lagi	<input type="checkbox"/> Passar illa <input type="checkbox"/> Vantar
Lás	<input type="checkbox"/> Vel staðsettur	<input type="checkbox"/> Þarf betri stað <input type="checkbox"/> Vantar

Athugasemdir; \_\_\_\_\_

- Við hvetjum eindregið til að þetta hjól verið notað sem mest enda er það sannað að reglulegar hjólreiðar auðga lífið, efla hreysti, spara pening og eru góðar fyrir umhverfið.

Kvittun skoðunar: \_\_\_\_\_

## Hópur í hjólaferð – ánægjuleg upplifun

Það er gaman að ferðast með börnum á reiðhjólum. Langflestir eiga hjól og strætó er skemmtilegur valkostur. Þannig að þeir sem ekki geta hjólað, geta farið í strætó. Á hjólinu er ferðin sjálf ævintýri út af fyrir sig og ekki minna markverð en áfangastaðurinn sem stefnt er á. Hér eru nokkur atriði sem geta stutt starfsmenn í að gera upplifunina jákvæða.

### Útbúnaður

- Skærlit vesti a.m.k fyrir starfsmenn
- Plástrar
- Einnota hanskar
- Pumpa
- Verkfærasett
- Nafnalisti með símanúmerum foreldra
- GSM sími
- Hjólataska á bögglabera
- Myndavél
- Kexpakki
- Vatn á brúsa
- Aukavettlingar og peysa

### Bakland

- Senda börnin tímanlega heim með tékklista fyrir hjólin
- Láta ritara skólans vita af ferð hósins
- Nokkra strætómiða
- Vera búin(n) að kynna ferð fyrir foreldrum með tölvupósti – og bjóða þeim að koma með
- Vera meðvituð um viðbragðsáætlun stofnunarinnar um ábyrgð í nemanduferðum

## Á ferðinni

- Ef börn eru fleiri en 16 er gott ef allt að þrír kennarar og starfsmenn séu í ferðinni. Einn fer fyrstur, einn er aftastur og einn um miðbik hópsins. Allir eru með gsm síma.
- Áður en lagt er af stað þarf að undirstrika regluna um hægri forgang í umferðinni. Eins þarf að minna á stefnumerkin, hægri – vinstri – stopp. Hver nemandi ber ábyrgð á því sem gerist fyrir framan hann og ber að virða alla umferð.
- Ýmsir kostir eru samfara því að nemendur og starfsmenn séu í skærlitum fatnaði. Það auðkennir hópinn og ef dregur á milli og langt bil myndast í hópnum er auðveldara fyrir alla að sjá hvar hópinn er á ferð.
- Þegar komið er að gatnamótum er eingöngu farið yfir á grænu ljósi. Þá hinkrar fremsti starfsmaður eftir næsta til þess að leiða hópinn yfir svo tryggt sé að hópur stöðvist í ljósa-breytingum. Þeir sem fara fyrst yfir götuna verða að gæta að því að fara nógu langt áfram til þess að allir komist yfir.
- Gatnamót og efst við brekkubrúnir eru lykilstaðir til þess að safna hóp saman og þetta.
- Ef ferðast er með nesti, er gott að finna út fyrirfram hvar verður áð og segja börnunum frá því. Sum sjá ekki fyrir endann á hjólaferðum og vilja jafnvel gefast upp fyrirfram.
- Áður en farið er í lengri en 10 km hjólaferð er mikilvægt að vera búin(n) að æfa sig á styttri ferðum. Til viðmiðunar má gera ráð fyrir 10 km yfirferð á klukkutíma með hóp – ef vel gengur en 8 km gætu verið nærri lagi innanbæjar.
- Gera ætti ráð fyrir klukkutíma í brottför stærri hópa; hjálmur, hjól, pumpa, smyrja og fara yfir umgengisreglur. Hópur sem verður flinkur í þessu, verður sneggri að koma sér af stað og kemst án mikillar fyrirhafnar í lengri ferðir.
- Þegar hópur barna gengur frá hjólum sínum er mikilvægt að halda hjólunum á sama svæði. Hjólum sem lagt er hverju upp að öðru er síður stolið. Auk þess taka þau minna pláss þannig. Þetta má æfa með börnum áður en lagt er í ferð – ella gæti þetta orðið þeim ill-skiljanlegt en getur skipt sköpum fyrir vel heppnaða hjólaferð.

## Reiðhjálmar – stilling og umgengni

Samkvæmt umferðalögum er stjórnendum reiðhjóna yngri en 15 ára skylt að nota eitt öryggis-tæki sem ætlað er að verja þá ef þeir lenda í óhappi á hjólinu. Það er reiðhjálmar.

Ef hjólreiðamaður fellur á hjólinu getur það verið reglulega vont. Oftast dettur hjólreiðamaðurinn á líttilli ferð, þá er jafnvægið erfiðara en á meiri ferð. Hjólreiðahjálmar getur varið heilann við skaða við slíkar aðstæður. Í tengslum við öryggi í umferðinni er samvinna við aðra umferð afar mikilvæg. Eins verðum við alltaf að vera örugg um að bremsurnar á hjólinu séu í góðu lagi og að stjórnandi hjólsins hafi fulla stjórn á þeim.

**Notkun:** Hjálmurinn er best geymdur á höfðinu á meðan verið er að hjóla. Það er slæmt að sjá hann á stýri hjólsins á ferð og draga þannig úr öryggi hjólreiðamannsins. Þegar farið er af hjólinu er oft mikilvægt að taka hjálminn af kollinum. Hjálminn á t.d. alls ekki að fara með í leiktæki og klifurgrindur.

**Stilling hjálms:** Hjálmurinn á að sitja **beint á höfðinu**. Þannig getur hann varið framhöfuð hjólreiðamannsins. Röng stilling og staða hjálms getur leitt til óþarfa skaða ef á reynir.



Á flestum hjólahjálum er **spennir** að aftanverðu, sem notandinn getur spennt svo að henti hans höfði best.

Síðan eru **böndin stillt**. V-ið á að koma saman rétt neðan við eyrað. Stillið fyrst þeim megin sem gripið er og endið þeim megin sem auðveldara að færa til böndin.



Þegar svo loksins er búið að smella bandinu undir hálsinn á bandið undir hokkuni að falla svo þétt að höfðinu að einungis **tveir fingur** komist undir bandið.



Ef allt er stillt eins og hér er nefnt, ætti hjálmurinn að sitja nokkuð þétt og örugglega á höfðinu. Það er gott að æfa í nokkur skipti með börnunum hvernig maður setur hjálminn á sinn stað án þess að klemma húðina og fá tilfinningu fyrir því hvar hjálmurinn situr í réttri stöðu.

**Stærð:** Ummál á höfði barnsins er mælt með því að leggja málband rétt ofan við augabrúnir og málbandið síðan lagt beint hringinn í kringum höfuðið. Flestir hjálmar eru gefnir upp í rúmlegum stærðum. Þeim fylgja síðan mjúkir púðar sem hægt er að setja inni í skelina á hjálm-inum til þess að láta hann sitja þægilega á höfðinu.

**Buff og þunn höfuðföt:** Oft er frekar svalt í veðri og þá er hjálmurinn ágætur til að halda hita á höfðinu. Stundum er það ekki nóg og við bætum við millihöfuðfati. Buff eða þunnar lambhúshettur henta best undir hjálminn. Vel stilltur hjálmur þolir slíkan millifatnað án þess að vera endurstilltur.

**Ending:** Framleiðendur reiðhjólaljálma ábyrgjast yfirleitt gæði þeirra til fimm ára. Hjálmur sem verður fyrir höggi eða hnjaski, springur á ytra birgði eða verður fyrir öðrum skemmdum, veitir ekki þá vörn sem við óskum eftir með notkun þeirra. Þá er góð fjárfesting að kaupa nýjan hjálm og henda þeim gamla. Ekki má krota á plasthlífina né setja á hana límmiða, það dregur úr öryggi hjálmsins.

# Hvernig getur skóli hvatt til hjólanotkunar? – 15 ráð

- 1. Hjólasteræði**

Skólinn getur sett sér markmið um að á skólalóðinni verði x mörg hjólasteræði, sem hlutfall af fjölda nemenda. Hvað eru mörg bílastæði miðað við starfsmannafjölda?
- 2. Kennsla**

Samkvæmt aðalnámskrá á skólinn að sinna umferðafræðslu. Hjól eru ökutæki. Nýta þarf svigrúm til að að kenna markvisst umgengni við hjólið og samvinnu við aðra umferð.
- 3. Skólaferðir**

Að hausti er hægt að tilkynna foreldrum og börnum fyrir fram ákveðnar hjólaferðir sem verða farnar. Þær kalla á undirbúning og getu. Á nokkrum árum er öruggt að skólanum vex svo ásmegin að hægt er að fjölga slíkum ferðum.
- 4. Hjóladagar**

Það er hægt að setja fast inn á dagskrá skóla hjóladag að hausti og/eða vori. Þá eru hjólin yfirfarin. Foreldrar búa margir hverjir að góðri reynslu, lögreglan getur aðstoðað og Hjólafærni á Íslandi.
- 5. Skráningar hjólaferða**

Nemendur geta notað kortagrunn á [www.ja.is](http://www.ja.is) til þess að skrá hjólaleiðir sínar og finna út þær vegalengdir sem bekkurinn hjólar yfir ákveðið tímabil.
- 6. Hjólasýningar**

Á vorhátíðum mætti hugsa sér sem dagskráratriði að nemendur stilli upp hjólum sínum. Setja mætti upp með þeim stutt ágríp um notkun og notagildi þessa farartækis. Þá er líka tækifæri til að þrifa hjólið vel.
- 7. Fastar þrautabrautir, máluð æfingasvæði**

Þetta getur verið á hluta skólalóðarinnar sem gæti verið afmarkaður fyrir hjólaleiki. Eins er þá komið verndað æfingasvæði fyrir uppaldur í grenndarsamfélaginu til að koma með börn sín á og æfa hjólaleikni.
- 8. Hjólað í skólann**

Bekkjarkerppni um að sem flestir komi á hjóli í skólann. Skrá ferðir. Hjóladagur er hvetjandi í tengslum við svona áttak.
- 9. Hvatt til vetrarhjólreiða – útbúnaður**

Þjóða þeim sem vilja í skólanum að fá fyrirlestur og fræðslu um vetrarhjólreiðar. Leggja áherslu á ljós, nagladekk og samvinnu í umferðinni.
- 10. Hjólaverkstæði**

Hægt er að bjóða hjólaviðgerðir sem valáfanga eða ákveða að allir í árgangi læri undirstöður í hjólaviðgerðum. Fossvogsskóli hefur kennt öllum nemendum 6. og 7. bekkjar að gera við sprungið dekk. Snælandsskóli er með hjólarí.
- 11. Keypt hjólablöð á bókasafn skólans**

Það er hjólahvetjandi að sjá flott tímarit um hjólreiðar. Íslenski fjallahjólaklúbburinn gefur út *Hjólhestinn* einu sinni til tvisvar á ári. Vinsæl hjólatímarit á ensku eða dönsku koma út oft.

## 12. Sýnt hjólamyndir

Í heiminum eru stundum hjólakvikmyndahátíðir. Það þýðir að það eru til kvikmyndir þar sem hjól koma mikið við sögu. Ef til vill gæti skólabókasafnið komið sér upp slíku myndasafni til notkunar í kennslu. Eins er hægt að velja hjólatengda myndbúta af YouTube og sýna í matsal skólans

## 13. Kvikmyndagerð

All flestir tengjast hjólreiðum með einhverjum hætti. Virkja mætti upplifun nemenda til kvikmyndagerðar.

## 14. Ljósmyndamarþon

Ein leið til þess að kynna hjólinu er í gegnum linsu myndavélarinnar.

## 15. Virðing!

Sýnum hjólinu virðingu. Það er ekkert farartæki sem við þekkjum sem getur gert okkur jafn mikið gagn með jafn litlum tilkostnaði og reiðhjólið. Hrósum nemendum fyrir það sem þeir gera vel á hjólinu. Ávinningurinn er allra.

# Sambætting við aðrar námsgreinar

Hjólreiðar geta stutt við flest allar námsgreinar þar sem nemendahópar geta hæglega ferðast hjólandi í vettvangsferðir á vegum skóla. Í lífsleikni er gert ráð fyrir markvissri kennslu í nokkrum atriðum sem varða hjólið. Þess utan er eðlilegt að skoða umferð hjólandi í umhverfisfræðum og við rekstur heimila í heimilisfræðum eða stærðfræði. Í tæknimennt er hægt að skoða samsetningu hjólsins og kenna grunn í umgengni og viðhaldi hjólsins.

Íþrótt- og útikennsla geta notið góðs af því að nemendur séu vel hjólafærir. Með góðri hreyfingu reiðhjólsins og ferðahraða má njóta þess að stækka skólalóðina svo um munar. Með jákvæðu hugarfari, þekkingu og reynslu, geta hjólreiðar auðgað allt skólastarf og fært ferðamáta þjóðarinnar inn í nýjar víddir.

# Gagnlegir tenglar

[www.hjolafaerni.is](http://www.hjolafaerni.is)

[www.us.is](http://www.us.is)

[www.fjallahjolaklubburinn.is](http://www.fjallahjolaklubburinn.is)

[www.umferd.is](http://www.umferd.is)

[www.lhm.is](http://www.lhm.is)

[www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

[www.hfr.is](http://www.hfr.is)

[www.cykelleg.dk](http://www.cykelleg.dk)





# Farsæld á reiðhjóli

1. Verum sýnileg í umferðinni.

2. Gefum merki tímanlega.

3. Verum í augnsambandi við aðra vegfarendur.

4. Hlustum á umhverfið.

5. Hinkrum eftir grænu ljósi.

6. Virðum forgang gangandi vegfarenda á gangstéttum.

7. Notum ljós í myrkri.

8. Notum hjálminn rétt.



