



# Cyklingsutbildning för vuxna

## **Inledning**

Detta är en sammanställning av erfarenheter, råd och rekommendationer för hur man lär vuxna att cykla. Arbetet har delvis bekostats av Vägverket som lämnat ett bidrag till Cykelfrämjandet för projektet "Cykling för invandrare".

Innehållet baseras på erfarenheter från hur Cykelfrämjandet, CF, bedrivit cyklingsutbildning, bl.a. i Eskilstuna, Varberg, Karlstad och Upplands Väsby. Cyklingsutbildning har skett på fler ställen inom CF och även i annan regi. Ambitionen har inte varit att göra en total inventering utan detta dokument skall ses som ett debattinlägg och förhoppningsvis som en stimulans till fortsatt arbete.

Denna sammanställning har gjorts av Bengt Kjällström, Cykelfrämjandets krets i Stockholm Norrort.

## **Begreppet cyklingsutbildning för vuxna**

I detta dokument användes begreppet "Cyklingsutbildning för vuxna", eller Cfv istället för "Cykling för invandrare". Hur man bedriver Cfv har egentligen inget med invandrare att göra och utbildningen berör även andra grupper. Den helt dominerande elevgruppen är dock invandrarkvinnor.

## **Utbildningar**

Cfv har bedrivits under ett antal år på flera ställen i Sverige. Erfarenheterna som redovisas kommer främst från Eskilstuna, Karlstad, Varberg och Upplands Väsby.

### **Eskilstuna.**

CF i Eskilstuna har medverkat i Cfv under 2003 och 2004 men har också tidigare erfarenheter. Under 2003 lånade kommunen ut cyklar men detta var inte längre möjligt 2004. Inför 2004 kunde man, med hjälp av extern sponsring, inköpa en damcykel med lågt insteg och har i övrigt arbetat med lånade cyklar. Utbildning har genomförts i samarbete mellan CF och särgymnasiet i Eskilstuna och med hjälp från en invandrarförening och från Friskis & Sveltis, två kvällar i veckan under 5 veckor. Plats har varit dels en fotbollsplan med grus, dels en park med tillgång till asfaltväg och grusplan. Instruktorer och andra elever har hjälpt till genom att hålla i sadel och pakethållare. Trafikundervisning har genomförts av CF. Kontaktperson: Ingrid Brege.

### **Varberg.**

CF i Varberg har sedan hösten 2003 bedrivit Cfv i samarbete med Hälsofrämjandet och Primärvården med 8-10 deltagare per gång, ett tvåtimmarspass per vecka i sex veckor. Både pojkeyklar och damcyklar har använts. Ishockeyklubbor har fästs på pakethållaren för att instruktörer skall kunna hjälpa till med balansen. Man har hållit till på en grusplan och på asfalterade cykelbanor. Kontaktperson: Ingrid Larsson



## **Karlstad.**

CF i Karlstad har bedrivit Cfv under åren 1996-1999 i samarbete med Kyrkans grenverk som också tillhandahöll cyklar och hjälmar. Sedan 2004 bedrivs Cfv tillsammans med Internationella kvinnoförbundet. Två lärare och två personer från CF hjälper till. De har haft cirka 15 elever och har fått låna cyklar från kommunen. 4 x 2 timmar har utbildningen varit under våren. Utbildningen har bedrivits på en parkeringsplats. Kontaktperson: Eva Carlsson

## **Upplands Väsby**

Sedan 2003 har CF i Upplands Väsby i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan bedrivit Cfv. Under 2005 har ett närmare samarbete med Svenska för invandrare, SFI, etablerats. Cyklar med stödhjul och stödhandtag har delvis använts. Cyklarna är privata varav cyklarna med stödhjul inköpts av CFs Norrortskrets. En asfalterad ishockeyplan har använts för ändamålet. Elevgrupperna har varit kring 7 personer med en dubbellektion per vecka i sex veckor. Kontaktperson: Arne Wikström

# **Erfarenheter och rekommendationer**

## **1. Inledning**

Sammanställningen riktar sig främst till dem som avser att arrangera Cfv och baseras på erfarenheter från genomförda projekt och författarens egna synpunkter.

## **2. Elever och instruktörer**

Behovet av Cfv är stort, speciellt bland invandrarkvinnor. Det händer också att män hör av sig och enstaka infödda svenskar som av någon anledning inte kan cykla, men det visar sig att det nästan enbart är invandrarkvinnor som deltar i Cfv.

Det kan finnas flera skäl till att vuxna vill lära sig cykla. För många innebär det en frihet att kunna cykla. För andra är det ett praktiskt och billigt transportmedel. För några, exempelvis inom hemtjänsten, har det varit ett krav för anställning att kunna cykla. För nya svenskar är det ett viktigt steg i att bli en del av det svenska samhället; deras barn lär sig cykla och alla infödda svenskar kan cykla.

Eleverna kommer från olika delar av världen, från andra kulturer. Ofta kan de inte svenska. Detta behöver man ta hänsyn till när man planerar utbildningen.

I Upplands Väsby har Cfv bedrivits av svenska män, mestadels pensionärer. På de andra orterna har Cfv genomförts nästan uteslutande av kvinnor, vilket i något fall också framställts som ett krav för att eleverna skall komma till lektionerna. Det har inte gjorts någon speciell analys av vilka grupper av invandrare som är känsliga för om det är män eller kvinnor som hjälper dem med Cfv.

Det har genomgående varit svårt att rekrytera instruktörer. De flesta har varit ideellt arbetande medlemmar i CF. Försök har gjorts att rekrytera elever som kommande instruktörer men detta har ännu inte lyckats. Här krävs mer arbete för att finna en långsiktigt hållbar modell.



### 3. Organisation

Flera organisatoriska modeller har prövats med varierande resultat. Genomgående har alla projekt varit beroende av några eldsjälar, oftast från CF, som ställer upp på ideell bas för tillfredsställelsen att se nya svenskar som kan cykla.

Om inget förändras så kommer säkerligen Cfv att fortsätta på spridda platser i Sverige - baserat på behov och tillgång till ideella eldsjälar. Alla sådana initiativ bör uppmuntras och stödjas av berörda kommuner, invandrarorganisationer m.fl.

Om man däremot vill sprida verksamheten och göra Cfv allmänt tillgänglig så krävs ett annat angreppssätt. Några alternativ till ansvariga organisationer:

- Migrationsverket (prövat i Karlstad)
- Vägverket
- Kommunerna - exempelvis i anslutning till utbildningar i svenska för invandrare, SFI.
- Studieförbund såsom ABF, Medborgarskolan och Studieförbundet Vuxenskolan - med aktivt stöd från kommunen
- Invandrarorganisationer

Den naturliga hemvisten för utbildningen är kommunerna. Det bör vara lika naturligt att nya svenskar lär sig att cykla och simma som att de lär sig svenska. CF kan hjälpa till med erfarenheter och metodik och i en del fall med instruktörer men, det är inte rimligt att Cfv är helt beroende av ideella insatser.

Att samarbeta med ett studieförbund har visat sig fungera bra i ett par fall liksom samarbete med invandrarorganisationer men detta ger ingen garanti för att Cfv görs tillgängligt för alla.

Vägverket skulle kunna vara ansvarig samordnare för metodutveckling, hur Cfv bäst bedrivs, med hjälp från CF och genom att kontinuerligt samla på sig erfarenheter.

### 4. Finansiering

Cfv kostar pengar - även om den bedrivs ideellt. Det behövs ett antal cyklar. Cyklarna slits och behöver repareras. Elever och instruktörer måste ha ett fullgott försäkringsskydd under utbildningen. Ytterligare kostnader för administration, lokaler mm. kan tillkomma.

I de flesta projekten hittills har avgiften för eleven varit mycket låg, cirka 100 kr per deltagare. Detta täcker inte ens de direkta kostnaderna för cyklar och försäkringar och är därför inte hållbart långsiktigt. Antingen får eleverna betala en högre avgift eller så får kommunen stå för kostnaderna för cyklar och försäkring.

I de fall CF är engagerade bör vi kräva kostnadstäckning och gärna en liten ersättning till kretsen för ideella insatser.



## 5. Utbildningens omfattning

Utbildningspassen har varierat från 2 tim per vecka i 4 veckor till 3 tim per vecka i 5 veckor. 2 tim per vecka i 6 veckor har varit vanligt och tycks vara en lämplig omfattning.

Under vårterminen kan man starta i slutet av april och avsluta i början av juni. Under höstperioden bör man starta så tidigt som möjligt i augusti för att kunna avsluta i slutet av september eller början av oktober.

Man kan delvis använda vinterperioden för trafikundervisningen och för förberedande träning på motionscyklar.

## 6. Plats för cyklingsutbildning

Det finns erfarenhet av olika underlag för Cfv. Erfarenheterna är inte helt entydliga men några rekommendationer är generella:

- Platsen bör vara så stor så att eleverna inte behöver riskera att kollidera
- En plan yta är att föredra - om det finns backar riskerar elever att tappa kontrollen i utförsbacke och kan ha svårt att hålla tillräcklig fart i uppförsbacke.
- Asfalt är lättast att cykla på och minskar risken för omkullåkning - men om man ramlar slår man sig mer än på grus eller gräs.
- Grusplan tycker många är bra - lite mjukare än asfalt.
- Om man kan finna något som är slätare än en grusplan och mjukare än asfalt så vore det idealiskt. Sådana ytor finns på idrottsplatser men hittills har ingen fått tillgång till dessa för Cfv.

## 7. Cyklar och utrustning

Alla elever måste ha cykelhjälm. Det finns ibland möjligheter att få hjälmar från NTF eller från kommunen. I annat fall får eleven köpa egen hjälm.

Cyklarna bör vara robusta men behöver inte vara växlade. De bör var lätta att cykla. Om utväxlingen är för hög och växel saknas kan ett större drev på bakhjulet hjälpa.

Cyklarna bör ha navbroms och handbroms. Det går utmärkt att lära elever cykla på cyklar med enbart handbroms men eftersom de flesta brukscyklar i Sverige har navbroms så bör eleverna lära sig att använda navbroms. Samtidigt bör man lära sig att använda handbromsen som komplement. Handbromsen kommer också väl till pass i utbildningen.

Cyklarna bör ha snabbkoppling på sadelstolpen. Det är också bra om det finns cyklar av olika storlekar. Störst är behovet av små damcyklar eller flickcyklar. Det har visat sig att cyklar med 27-tumsdäck passar de flesta. Lågt insteg underlättar.

Stödhjul och stödhandtag rekommenderas. Detta har provats med gott resultat i Upplands Väsby. Det finns inga stödhjul att köpa till vuxencyklar utan dessa måste specialtillverkas. CF i Upplands Väsby kan genom konstruktören Arne Wikström bistå med råd om hur dessa skall utformas.



Spinningcyklar eller motionscyklar är ett bra komplement för att lära sig att trampa och få upp trampstyrkan. Det finns exempel på vuxna som själva lärt sig cykla efter att de först tränat att trampa på motionscykel.

## 8. Metodik

### Inledning

Nedanstående rekommendationer är främst baserade på erfarenheter från Upplands Väsby. Där har vi haft tillgång till cyklar med stödhjul och stödhandtag vilket ger möjligheter till en stegvis inläring.

För många elever kan metodik synas överflödigt - de lär sig cykla redan första gången med minimal hjälp. Det kan därför vara bra att direkt prova på cykel med stödhjul vilka som naturligt lär sig att cykla direkt och vilka som tycks ha svårare. För dem som har svårare att lära sig kan det vara bra att följa nedanstående steg som gör att eleven lär sig en sak i taget.

När man är en grupp instruktörer så måste man tillsammans gå igenom metodiken så att alla lär ut på samma sätt.

### Informationsmöte

Innan man startar Cfv behöver man ha ett informationsmöte i klassrum där man berättar om hur utbildningen kommer att bedrivas och vilka moment man går igenom. Här går man också igenom vilken klädsel och utrustning som eleven behöver ha:

- Cykelhjälm är obligatorisk
- Långbyxor - kjol är ej tillåtet
- Bekväma skor - högklackade skor är förbjudna
- Handskar för att skydda vid eventuell omkullkörning
- Ömma skyddande kläder
- Om man har tillgång till skydd för knä och armbågar så är det bra men absolut inget krav. Endast enstaka elever har haft sådan utrustning.

### Motionscykel

Första steget är att lära eleven att trampa runt på en cykel. Cyklister förutsätter ofta felaktigt att det är naturligt att trampa runt pedalerna på en cykel eftersom vi själva gjort det så länge vi minns. För en nybörjare är detta ett svårt moment som man bäst tränar på en motionscykel eller spinningcykel inomhus. Samtidigt får man lära sig hur man ställer in sadelhöjd, hur man placerar fötterna på pedalerna mm. Det kan vara en viss nackdel att man inte har frihjul på motionscyklar men detta uppvägs av att eleven sitter tryggt och stadigt under detta moment.

Det finns för övrigt numera utrustning för en vanlig cykel som monteras i en ställning och bakhjulet får driva en bromsad trissa. Den fungerar utmärkt som en motionscykel med den fördelen att man sitter på en riktig cykel.

Om eleverna kan gå på ett par nybörjarpass i spinning så är det en bra förberedelse. Annars bör cyklingsutbildningen starta med ett par lektioner i en spinninglokal.



Visa hur fötterna skall placeras på pedalerna, hur högt man bör sitta och lämpligt avstånd till styret. Nybörjare vill ofta sitta lägre än vad som man normalt rekommenderar. Det gör att de känner sig lite tryggare eftersom de når ner till marken lättare. Det får dock inte bli så lågt att det blir svårt att trampa runt.

Uppmuntra eleverna att själva träna på motionscykel eller med spinning.

Cyklar med stödhjul kan också användas för att träna tramprörelsen. Eleven måste dock först lära sig att bromsa så att hon kan stanna tryggt.

### **Bromsa**

Här finns två alternativ. Antingen lär man eleven direkt att bromsa med pedalerna eller också börjar man med enbart handbromsen. Vår erfarenhet är att det är enklast för eleven att börja med handbromsen eftersom pedalbromsen komplicerar tramprörelsen och balansen. Pedalbroms kan man lära sig när man lärt sig trampa och börjar få balansen i cyklingen.

Det första eleven skall träna på är att bromsa så hon känner sig trygg i att alltid kunna stanna. Eftersom hastigheten är låg i början så räcker bromsverkan från handbromsen.

På cykeln med stödhjul bör man lära sig att bromsa både med handbroms och med pedalbroms innan man går över till en cykel utan stödhjul.

### **Balans**

När man ser att eleven kan trampa och hålla en lagom hastighet utan hjälp är det dags att träna balansen. Eleven får cykla med stödhjul tills hon kan cykla rakt fram utan att stödhjulen tar i. Försök undvika att eleven svänger för mycket med stödhjulen. Om man svänger så att stödhjulen tar i så motverkas balansen i cykeln. Vi har låtit eleverna cykla rakt fram, stanna, därefter vända med hjälp av instruktör och sedan köra tillbaka rakt fram till andra ändan av övningsplanen.

Var uppmärksam på hur eleven betar sig för att hålla balansen. Några försöker att parera med överkroppen som om man går på lina. De måste vänjas av med detta eftersom de annars får ont i ryggen. Försök att hjälpa dem att hålla fart och att sitta stilla och använda styret för att hålla balansen.

När eleven själv känner sig redo att prova en cykel utan stödhjul så är det dags för nästa steg i balansträningen. Här måste instruktören springa med för att kunna hjälpa till att hålla farten och att förhindra att eleven kör omkull. Det visar sig att det är viktigare att hjälpa eleven att hålla farten, dvs. skjuta på, än att hålla cykeln i balans. Om cykeln håller farten så kommer balansen oftast naturligt. Om man däremot håller emot i låg fart så tenderar eleven istället att luta sig åt fel håll. Det vanligaste är att eleven ramlar för att hon glömmer att trampa. Till hjälp behövs stödhandtag som är monterat över cykelns pakethållare. I stödhandtaget som använts i Upplands Väsby finns också en extra handbroms som instruktören kan använda för att stanna om eleven glömmer att bromsa. Det fungerar även med vissa modeller av stödhandtag som går att köpa hos cykelhandlare avsedda för barn och som monteras runt sadelstolpen. Det går också att hålla i pakethållare eller i sadel men det är mycket jobbigare och innebär större risk både för instruktör och elev. I Varberg har man med gott resultat använt en ishockeyklubba som fästs bak på cykeln som stödhandtag.



Rätt snart brukar eleven kunna cykla utan att instruktören håller i stödhandtaget men man behöver hjälpa till när eleven startar och när hon skall stanna. Man kan behöva springa med under en period ytterligare för att eleven skall känna sig trygg.

### **Starta och stanna**

Hur man startar och stannar övar man bäst utan stödhjul eftersom stödhjulen sitter i vägen när man skall träna på detta moment.

Samtidigt som eleven börjar träna utan stödhjul för man in momentet om hur man startar och hur man stannar. Visa själv flera gånger och låt sedan eleven göra efter. Instruktören måste hålla i stödhandtaget så att inte eleven ramlar.

### **Trafikträning**

De elever som bedöms tillräckligt bra kan man ta med, en och en, på småturer längs cykelbanor. Ofta har de enkla frågor om var man cyklar, på vilken sida, vad som gäller vid korsningar mm. Detta har vi endast hunnit med i enstaka fall.

## **9. Trafikundervisning**

Cfv bör kompletteras med en teorigenomgång av trafikregler. Här kan NTF hjälpa till. Det finns också utmärkt material på Vägverkets hemsida som man kan använda för ändamålet.