



# Säker cykling

*Det behövs fler och säkrare cykelvägar. Barn är troligen den grupp som mest använder sig av gång- och cykelvägnätet, eftersom de varje skoldag måste ta sig till och från skolan. Barnen har dessutom flera andra resmål. De deltar i fritidsaktiviteter, träffar kamrater, åker till affärer m.m.*

Cyklade barn är särskilt beroende av en hög standard på skol- och fritidsvägar. Det behövs fler och bättre cykelvägar och sammanhängande cykelstråk. För att cyklister ska vilja använda cykelvägarna måste de vara planerade både för framkomlighet och för bekvämlighet. Om det exempelvis är långa omvägar vid en planskild korsning tar många barn den genaste vägen och utsätter sig då för risker i trafiken.

Barn som cyklister är särskilt känsliga för dåligt vägunderhåll, ojämnheter och håligheter i vägbanan, grus och luftdrag från förbipasserande motorfordon och i synnerhet från stora lastbilar. Cykling kräver ett jämnt underlag utan skarpa kanter. Säkerheten påverkas av cykelvägarnas skötsel och underhåll. De bör vara försedda med god allmänbelysning och belysningen bör vara utformad så att också delar av omgivningen blir belyst.

Cykelstråk upplevs som säkrare om träd och buskar inte växer intill cykelvägen så att de skymmer uppsikten över om-

rådet. Vid snöröjning och sandning kan man prioritera ytor för gång- och cykeltrafik och se till att plogvallar inte blir liggande där.

## **SÄKER CYKLING ÄR BRA FÖR HÄLSAN**

Biltrafiken inverkar på gående och cyklande barns säkerhet, trygghet och tillgänglighet när de ska korsa gator och vägar med biltrafik. Barn måste ofta vänta när de ska korsa gatan på grund av trafiken. De flesta olyckorna med cyklande barn sker i bostadsområdena. De allvarligaste olyckorna händer i korsningar vid kollisioner med bilar. Där man blandar cykel- och biltrafik utsätts cyklister för hälsorisker genom avgaser och buller. Många barn är rädda för att cykla i trafiken.

En planskild korsning kan användas av alla barn – och vuxna – om den utformas så att den uppfattas som trygg och gen samt att det finns anslutande, sammanhängande gång- och cykelvägar till den. En planskild korsning innebär mindre fördröjning för biltrafiken.

Antalet barn och unga som regelbundet motionerar eller idrottar minskar. I dag har barn ett mer stillasittande liv än tidigare. Motion är bra för hälsan och bidrar till en bättre inlärnings- och koncentrationsförmåga. Om barnen kan cykla till skol- och fritidsverksamheterna kan de på ett naturligt sätt få in motion i vardagen.

## CYKELUTFLYKT

Under vårterminen gör många klasser cykelutflykter. De anordnar cykeldagar och går tillsammans igenom hur en säker cykel bör vara utrustad.

En 5:e klass i Gagnef började dagen med att studera kartan från orten. Klassen bestämde sig för att cykla en rundtur där de kunde utnyttja broar över Österdalälven. Barnen utformade en egen karta som stöd för färdvägen. Efteråt skrev de en berättelse om sina upplevelser och gjorde texter till de bilder de tog utefter vägen. Här följer ett utdrag av deras beskrivning av cykelturen:

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 Ottilia 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.