

Lær at cykle

som voksen



ALFABETA

Lær at cykle
som voksen

LÆR AT CYKLE SOM VOKSEN

Denne bog er blevet til i et samarbejde mellem Dansk Cyklist Forbund og forlaget Alfabet.

Ideen til udgivelsen kom Næstved Sprog- og Integrationscenter med. Her har Line Cramer og Malene Lund Sørensen oversat, bearbejdet og videreudviklet et hollandsk undervisningsmateriale, udarbejdet af Angela van der Kloof (*Stap op de fiets!*). Dette materiale har sammen med praktiske erfaringer fra flere undervisningssteder inspireret Erik Bølling-Ladegaard fra Dansk Cyklist Forbund til udarbejdelsen af manuskriptet til denne bog.

Bogen er udgivet med støtte fra Friluftsrådet, Sundhedsstyrelsen og Undervisningsministeriet.

Lær at cykle som voksen

Dansk Cyklist Forbund/ Erik Bølling-Ladegaard

Lær at cykle som voksen

© Alfabet og DCF, 2005

Forlagsredaktion: Helene Deden

Design og sats: Frk. Frost

Omslag: Kvorning design & kommunikation

Fotos: Jørgen Schytte, Anders Thormann og
Thomas Krag. Optagelserne har fundet sted i
Næstved og i København.

Illustrationer: Jakob Brandt-Pedersen

Tryk: Sangill Grafisk Produktion, Holme Olstrup

DCF's konsulent: Ines Rix, afspændingspædagog
med erfaring i cykelundervisning af voksne.

Cyklerne er venligst udlånt af Saxil Cykler,
Vesterbrogade 166, Frederiksberg.

ISBN-10: 87-636-0152-4

ISBN-13: 978-87-636-0152-8

Printed in Denmark 2005

Fotografisk, mekanisk eller anden gengivelse af
denne bog eller dele heraf er ifølge gældende
dansk lov om ophavsret forbudt uden Alfabetas og
DCF's samtykke eller aftale med Copy-Dan og Un-
dervisningsministeriet. Undtaget herfra er korte
uddrag til brug i anmeldelser.

www.alfabetaforlag.dk

www.dcf.dk

Hvordan bruger du bogen?

Måske kan du selv lære at cykle ved at bruge de øvelser, vi foreslår her i bogen.

Men for de fleste vil det være bedst at starte på et hold, hvor der er en lærer. Læreren vil hjælpe dig med at forstå og udføre øvelserne, og de andre på holdet vil være til hjælp og opmuntring.

I begge tilfælde vil det nok være sådan, at du ikke kan gå lige frem fra nr. 1 til 21. Du bliver ikke færdig med en øvelse, fordi du har lavet den én gang. Måske må du vende tilbage til tidligere øvelser, gentage dem eller lære dem en gang til.

Du skal holde øje med, hvilke øvelser der er sværest. Det er måske dem, du skal vende tilbage til. På den måde lærer du mest.

De sidste sider er færdselstavler og ordliste. Det er vigtigt, at du kender færdselstavlerne, inden du begynder at cykle i trafikken.

Bogen består af fire dele:

- forberedelser
- balance- og køreøvelser
- trafikøvelser
- rutineøvelser

Hvis du slet ikke har kendskab til at cykle, er det en god idé at begynde med begyndelsen.

Der er også knyttet en lærervejledning til dette materiale, som indeholder en række gode råd til underviserne og kommentarer til de enkelte øvelser. Lærervejledningen findes på DCF's hjemmeside www.dcf.dk

Indhold

Du gør dig klar

- 1 At lære at cykle som voksen
- 2 Cyklen
- 3 Sikkerhed på cyklen
- 4 Bevægelse og balance

Du finder balancen og begynder at køre

- 5 Balanceøvelser på cykel
- 6 Styre-, bremse- og drejeøvelser
- 7 At køre 2 og 2 med forskellig hastighed
- 8 Se tilbage og giv tegn
- 9 Placeringsøvelser
- 10 På vej ud i trafikken
- 11 Her må du ikke cykle

Du øver dig i trafikken

- 12 Overhaling
- 13 Kryds uden lysregulering
- 14 Kryds med lysregulering
- 15 Sving til højre og venstre
- 16 Busser og buspassagerer
- 17 Rundkørsel

Du får rutine og begynder at føle dig sikker

- 18 At være sikker cyklist – adfærd
- 19 Trafiksikkerhed – opmærksomhed
- 20 At føle sig sikker i trafikken – rutine
- 21 Hvor går det galt?

Færdselstavler

Ordliste



1 · At lære at cykle som voksen

Børn, der skal lære at cykle, gør det ved at prøve sig frem.
Måske får de hjælp af kammerater, der allerede kan cykle.
Måske får de hjælp af deres forældre.

Men det vigtigste er: de lærer det ved at prøve det.
Og pludselig kan de cykle.
Bagefter er det svært at forklare, hvordan de lærte det.

Når du skal lære at cykle som voksen, så ved du,
at hvis du vælter, kan det gøre ondt.
Du synes, at du sidder meget højt over jorden. Der er langt ned.
Du føler dig måske usikker og bange.
Og så bliver du stiv i kroppen og spænder i musklerne.
Måske tror du slet ikke på, at det kan lykkes for dig.

Men alle kan lære at cykle.
Denne bog viser, hvordan du kan gå frem.



2 · Cyklen

Du behøver ikke at vide så meget om cyklen til at begynde med. Efterhånden som du bruger den, finder du ud af, hvordan den fungerer og hvad de forskellige ting på cyklen hedder.

Men hvis du deltager i cykelundervisning, er det nemmere for dig, hvis du ved, hvad ord som styr, pedal og kæde betyder.

Senere er det også godt at kende det nødvendige udstyr på cyklen.

Grønne tal viser navne på cyklens almindelige dele.

Røde tal viser det nødvendige sikkerhedsudstyr.

Grøn liste

1. Styr
2. Håndtag
3. Dæk
4. Skærm
5. Eger på dæk eller fælg
6. Fælg
7. Ventil
8. Forhjul
9. Pedal
10. Tandhjul
11. Kæde
12. Kædeskærm
13. Baghjul
14. Bagagebærer
15. Sattel

Rød liste

1. Ringeklokke
2. Hvid refleks foran
3. Forlygte, hvidt lys
4. Gul refleks eller refleksstriber på dæk
5. Rød refleks bagpå
6. Baglygte, rødt lys
7. Lås

3 · Sikkerhed på cyklen

Når du cykler, er det dig, der har ansvaret for din sikkerhed.

Du skal være opmærksom på, hvor du cykler, og du skal være klar til at bremse eller dreje, hvis der sker noget uventet.

Når folk vælter eller kommer til skade på cyklen, er det næsten altid, fordi de ikke har været opmærksomme.

De vigtigste sikkerhedsregler, når du skal lære at cykle, er:

- hold øje med vejen
- se hvor du er på vej hen
- lad være med at tænke på alt muligt andet.



Det er vigtigt, at du har tøj på, som ikke kan komme ind i kæden eller i hjulene.

Dine sko må ikke være for glatte. Høje hæle er ikke godt. Skoene skal sidde godt på fødderne.

Sadlen skal være i en højde, der sikrer, at dine fødder både kan nå jorden og hviler godt på pedalerne.

Du må ikke hænge ting på styret. De kan komme ind i forhjulet.

Og så skal du selvfølgelig have cykelhjelm på lige fra begyndelsen.



4 · Bevægelse og balance

Før du begynder at cykle, kan det være en god idé at lave et par balanceøvelser, som vil gøre det nemmere for dig at finde balancen på cyklen.

Ved normal gang bevæger du højre ben og venstre arm samtidig. Og omvendt: venstre ben og højre arm. Det hedder krydsbevægelser. Prøv at overdrive krydsbevægelserne ved at løfte det ene knæ mod den modsatte albue. Og så det andet knæ og den anden albue. De store krydsbevægelser vil gøre det nemmere for dig at køre på cyklen og se dig tilbage over skulderen.



Prøv at stå på et ben. Først det ene, så det andet. Prøv at bevæge kroppen i forskellige stillinger, mens du står på et ben.



Prøv at gå på en streg på jorden. Gør det flere gange, indtil du ikke træder ved siden af.



5 · Balanceøvelser på cykel

Der er mange måder at øve sig på at få balance på cyklen.



Du kan gå ved siden af cyklen og trække den. Du får en fornemmelse af cyklens vægt og dens bevægelser.

Brug cyklen som løbehjul. Stå f.eks. med venstre fod på venstre pedal, og sæt fra med højre fod.

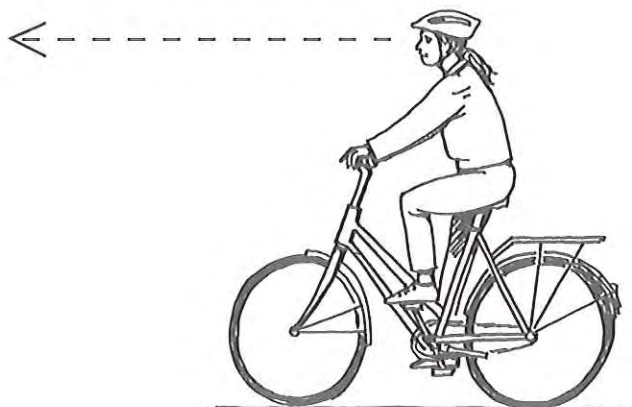


Gå-cykel: Hvis sadlen er helt nede og pedalerne taget af, kan du sidde på cyklen og nå jorden med begge ben. Skub fra, løft fødderne lidt og se hvor langt du kan køre, før du igen sætter fødderne på jorden.

Prøv at få en anden til at holde cyklen, mens du sidder på sadlen og har fødderne på pedalerne. Prøv at blive siddende lidt og mærk, hvordan det er, når du er i balance. Prøv at slippe af i kroppen – og nyd det.



Når du selv skal til at finde balancen, er det vigtigt, at du ikke kigger ned på dine fødder eller pedalerne. Se frem foran cyklen. Din balanceevne fungerer bedst, når du ser lige ud.



6 · Styre-, bremse- og drejeøvelser

Når du har fundet balancen, skal du til at lære at styre cyklen. Når du får lidt mere fart på cyklen, er det vigtigt, at du kan bremse, når du vil. Brug altid fodbremsen først. Og derefter håndbremsen. Hvis der er to håndbremsen på cyklen, skal du først bruge den, der virker på baghjulet. Øv dig i at bremse ved et bestemt mærke. Beslut dig til, hvor du præcist vil stoppe, og prøv det flere gange.



Du skal også prøve forskellige måder at komme af cyklen. Sæt farten ned ved at bruge fodbremsen. Sæt foden ned på jorden og bremse helt med håndbremsen. Det er vigtigt, at du ved, at du altid kan komme af cyklen, når du vil.



Du kan øve dig i at køre langs en linje eller mellem to linjer. Du kan øve dig i at køre slalom mellem nogle punkter eller kegler. Og du kan øve dig i at dreje hele vejen rundt om noget.

Det er vigtigt, at alle disse øvelser i begyndelsen foregår et sted, hvor der ikke er trafik.



7 · At køre 2 og 2, at køre uden om noget og at køre med forskellig hastighed

Det er godt at øve sig på at køre ved siden af en anden. Du lærer at holde øje med den andens bevægelser og styre din egen cykel på samme tid.



Prøv også at overhale en anden cyklist, der holder stille. Og derefter en der cykler langsomt.



Prøv at køre bag efter en anden og gør det samme som den, der kører foran. Drej når hun drejer og stop, når hun stopper.

Prøv også at skifte mellem hurtig og langsom kørsel.



8 · Se tilbage og giv tegn



I trafikken skal du tage hensyn til de andre trafikanter. Det gør du ved at give tegn, som viser, hvad du har tænkt dig.

Men husk altid, inden du standser eller ændrer retning, at se dig tilbage. Hvis der er nogen lige bag dig, så find ud af om du skal vente.

Du skal øve dig på de forskellige tegn inden du kommer ud i trafikken.

Og det er vigtigt, at du kan give tegn uden at cyklen begynder at slingre.



Hvis du vil standse, skal du først række venstre hånd op. Hvis du vil dreje, skal du først række hånden ud til den side, du vil dreje til. På den måde kan de andre i trafikken se, hvad du vil.

9 · Placeringsøvelser

Placeringsøvelser drejer sig om, hvordan du skal placere dig i trafikken, og om hvor du må du cykle, og hvor du ikke må cykle. Her er en række billeder, hvor den rigtige placering er billedet øverst og den forkerte er billedet nederst.



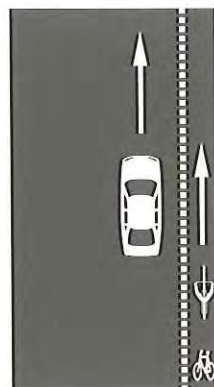
RIGTIGT



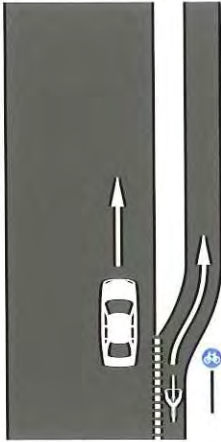
FORKERT

Du skal altid køre i højre side af vejen. Ikke på midten eller i venstre side.





Hvis der er afmærkede cykelstier eller cykelbaner, skal du cykle på disse arealer.



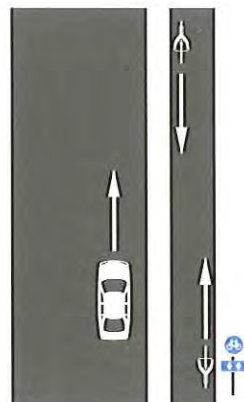
RIGTIGT



Cykelarealet kan både være mærket med skilt og med et cykelbillede på asfalten. Men husk altid, når der er afmærkede cykelstier eller cykelbaner, skal du cykle på disse arealer.

FORKERT





Nogle cykelstier er dobbeltrettede. Det betyder, at der også kommer cykler imod dig. Kør altid i højre side.

10 · På vej ud i trafikken

Hvis du indtil nu kun har øvet dig på områder uden trafik, skal du begynde at cykle på gader og veje, hvor der kun er lidt trafik.

Du skal øve dig i at cykle langs fortovs-kanten, på en cykelsti eller en cykelbane. Tag evt. en gul vest på, så de andre trafikanter nemmere kan se dig.

Som du kan se på de foregående sider, kan cyklistområder se meget forskellige ud. Cykelstien kan være afmærket med en hvid stribe eller kantsten. Der kan være et billede af en cykel, og der kan være blå skilte.

Ved større kryds er der ofte et blåt felt, der viser hvor cyklisten kører over krydset.



Uden for byerne kan der være veje med brede kantbaner, hvor der er plads til cyklen til højre for den hvide linje.



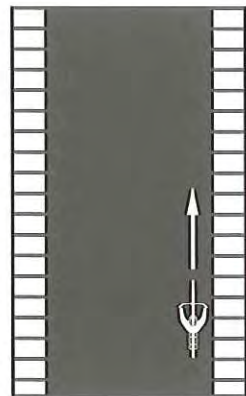
Hvis kantlinjen er smal, er der ikke plads til cyklen.



11 · Her må du ikke cykle



RIGTIGT



FORKERT

Inden du begynder at køre i trafikken, skal du også vide, hvor du ikke må cykle. Du skal altid cykle på gaden - ikke på fortovet



RIGTIGT



De fleste gågader er markeret med et skilt, der viser at det er et gå-område. Her må du ikke cykle

FORKERT





Et skilt med en cykel med rød streg over betyder, at her må du ikke cykle. Men du må gerne trække din cykel her.



Et skilt med en bil betyder motortrafikvej. Vejen er ikke egnet til cykler, og det er ulovligt og meget farligt at færdes på cykel her.



Et motorvejsskilt ser sådan ud. Cykler hører ikke til på motorvejen. Det er ulovligt, og det er meget farligt, hvis du kommer ind på en motorvej på din cykel.

Hvis du cykler hvor det er ulovligt, kan det koste en bøde. I 2005: 500 kr.

12 · Overhaling

Du skal øve dig i at overhale andre cyklister. Hvis der ikke er plads, så brug klokken i god tid.

Et enkelt ring med klokken betyder: "Vær opmærksom, jeg vil gerne forbi."
Mange ring med klokken betyder: "Flyt dig!" Vælg altid det første.

Når du kører uden om andre, skal du altid se dig tilbage inden du kører ud. Hvis der er nogen lige bag dig, så vent.



Du skal øve dig i at køre uden om en bil, der holder stille. Du skal uden om den i en afstand, så du ikke bliver ramt, hvis bildøren bliver åbnet. Men du skal ikke for langt ud på kørebanen.

Du kan ikke altid være sikker på, at bilisten har set dig.

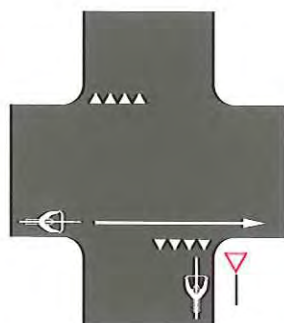


13 · Kryds uden lysregulering

Når du færdes i trafikken, skal du vide, hvad du skal gøre i forskellige trafiksituationer. Det hedder færdselsregler. Og du skal vide noget om færdselstavler. Se side 44-45.

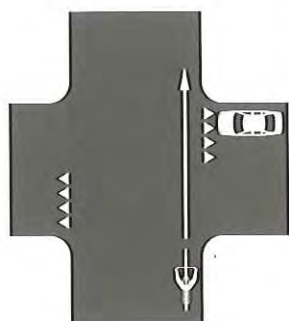


RIGTIGT



FORKERT

Vejkryds uden lysregulering har ofte afmærkninger på på asfalten – f.eks. hjåjtænder. Håjtænder betyder at du har vigepligt. Det vil sige at du skal holde tilbage for trafik, der kommer fra siderne.



RIGTIGT



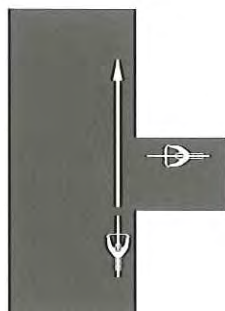
Hvis du kører langs med og forbi hjattænderne, er det dig, der må køre frem. Men vær altid sikker på at bilisten har set dig.

FORKERT



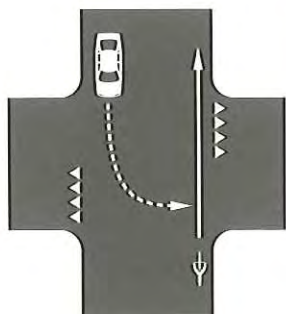


RIGTIGT



FORKERT

En cykel eller bil, der kommer fra en mindre vej, skal holde tilbage for dig.



RIGTIGT



Hvis en bil skal dreje i et ureguleret kryds, skal den altid holde tilbage for den ligeudkørende. Men som før: vær altid sikker på, at bilisten har set dig!! Hvis du er i tvivl, så hold tilbage. Hvis du har svært ved at overskue situationen – så stå af og træk cyklen, indtil du igen føler dig sikker.

FORKERT



14 · Kryds med lysregulering



Ved alle lysreguleringer skal du standse ved stop-stregen, når der er rødt lys.

Mange cykler kører frem og holder i fodgængerfeltet eller foran dette. Det er forkert.



Hvis der er cykelsti, er der nogle få situationer hvor du må køre frem.

Hvis lyssignalet står til venstre for cykelstien, og der ikke er stopstreg, må du køre videre.



Hvis det med et særligt skilt er markeret, at lysreguleringen ikke gælder for cyklister, må du også her køre frem for rødt.

Men i begge tilfælde skal du holde tilbage for fodgængerne.

Når du holder for rødt, skal du holde ved fortovs-kanten. Husk altid – når der bliver grønt – at holde øje med biler, der skal dreje til højre.



Ved trafikerede kryds kan der være en højresvingsbane for bilerne. Her kan en cyklist, der skal ligeud, vælge at køre ud til venstre for bilerne. Husk at se dig tilbage, inden du skifter bane.





Ved store kryds kan der være særlige reguleringer og afmærkninger for cykler, der skal ligeud.

Cykelstien føres ud til de biler, der skal ligeud.



Denne slags kryds kan være meget forskellige fra sted til sted. Reglen er: Følg afmærkninger og lysregulering for cyklister.

15 · Sving til højre og venstre

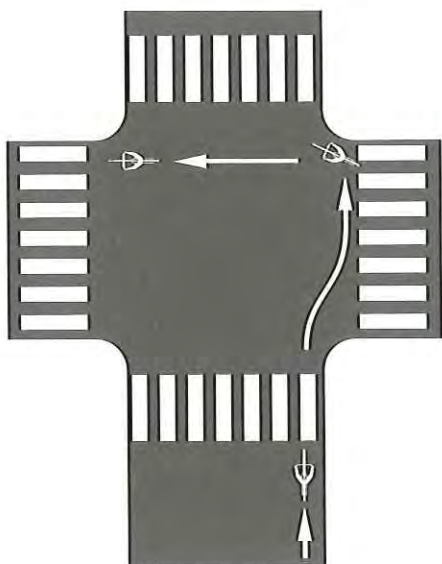
Når du skal svinge til højre, skal du give tegn ved at række højre arm ud. Gør det i god tid inden du svinger. Hold tilbage for fodgængere der krydser.



Når du kommer frem til et kryds, skal du være opmærksom på biler, der skal til højre.

Pas især på lastbiler.
Chaufføren har svært ved at se dig, når du er tæt på bilen.
Bliv bag lastbilen.





Venstresving skal altid være to ligeud-kørsler.

Når du kører ind i krydset, skal du holde øje med de andre trafikanter.

Du kører over i den modsatte side, rækker venstre hånd op og standser. Se dig omkring og køр videre, når der er fri bane.

Hvis der er lysregulering, venter du til lyset skifter til grønt, eller til der er fri bane.

Når der ikke er cykelsti, skal du altid være parat til at holde tilbage, hvis bussen begynder at blinke ud.



Når der er cykelsti, skal passagerer til og fra bussen gå tværs over cykelstien.

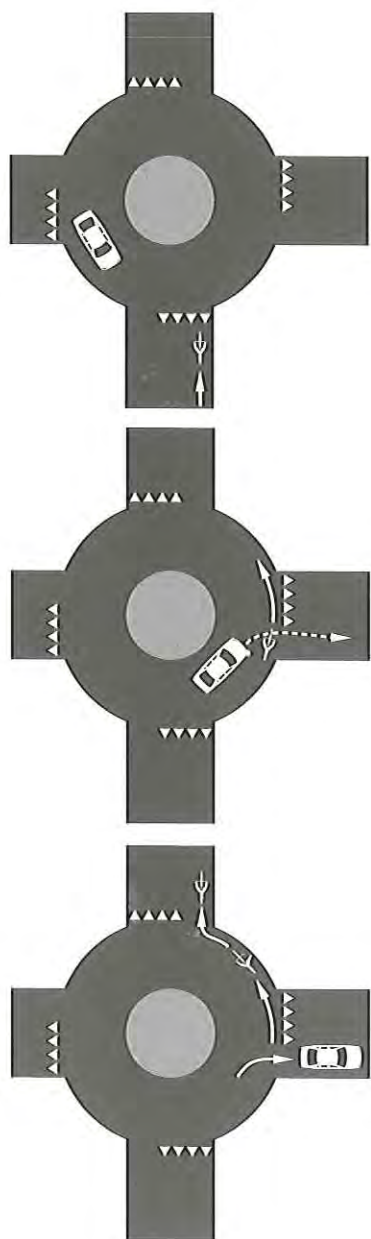
Hvis der er et fortovsareal – en helle – som passagererne står ud på, så skal de holde tilbage for cyklisterne.



Hvis buspassagererne står direkte ud på cykelstien, skal cyklisten holde tilbage.

I begge tilfælde skal du være meget opmærksom. Ikke alle buspassagerer kender reglerne.





Når du skal ind i en rundkørsel, skal du holde tilbage for alle, der allerede er i rundkørslen. Både cykler og biler.

Når du er inde i rundkørslen, skal andre, der skal ind, holde tilbage for dig. Og en bil, der skal ud af rundkørslen, skal holde tilbage for en cykel, der skal videre rundt.

Men vær opmærksom på bilerne. Både dem, der skal ind og dem, der skal ud af rundkørslen.

Også her er det bedre at være sikker end at holde på sin ret. Søg øjenkontakt med bilisten. Vær sikker på, at bilisten har set dig. Både bilisten, der skal ind og bilisten, der skal ud af rundkørslen.

Når du skal ud af rundkørslen, skal du gøre som ved et almindeligt højresving. Ræk hånden ud og hold øje med eventuelle fodgængere.

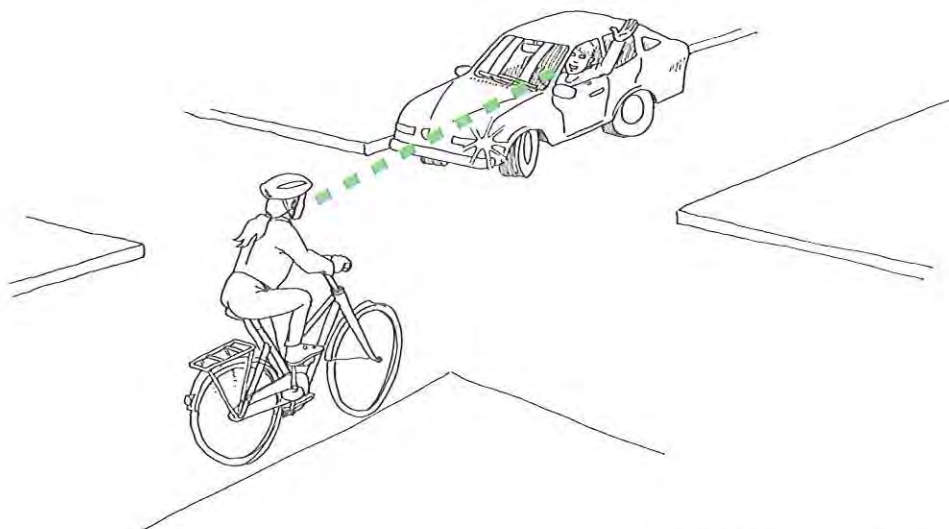
18 - At være sikker cyklist – adfærd

Den måde, du opfører dig på i trafikken – din adfærd – er selvfølgelig helt afgørende for din sikkerhed.

Sikker adfærd handler både om, hvordan du vedligeholder din cykel og om hvordan du kører i forhold til reglerne.

Følg disse retningslinjer:

- Cyklens udstyr skal være i orden.
- Få tjekket din cykel grundigt mindst én gang om året.
- Sørg for at der er luft i slangerne.
- Brug altid cykelhjem.
- Brug cykellygter mellem solnedgang og solopgang og i dårligt vejr.
- Overhold færdselsreglerne.
- Tag den med ro og vis hensyn.
- Giv tydelige tegn, før du stopper, og før du svinger.
- Se dig altid tilbage først.
- Brug klokken i god tid, hvis der ikke er plads til at overhale.
- Prøv at få øjenkontakt – så er det nemmere at finde ud af, hvad de andre vil gøre.
- Vær ikke sikker på, at andre altid overholder reglerne.
- Det er bedre at være sikker end at have ret.



19 · Trafiksikkerhed – opmærksomhed

Trafiksikkerhed drejer sig om opmærksomhed. Opmærksomhed på vejen og trafikken er altid nødvendigt, lige meget hvor rutineret du bliver. Når du er i trafikken, er det her, din opmærksomhed skal være.

Det er nu ikke længere nok, at du kun er opmærksom på din egen kørsel. Du skal også se på hvad de andre i trafikken gør.

Det betyder, at du på samme tid skal have øjnene på vejen og på de andre, der færdes i trafikken.

Det kan lyde som noget, der er umuligt. Men det er det ikke.

”Dobbelt” opmærksomhed: Prøv at række hånden frem foran dig. Se på en finger og læg samtidig mærke til, hvor meget af omgivelserne du også kan se, selv om du hele tiden fastholder blikket på fingeren. Prøv at lægge mærke til, hvor langt ud til siden, du kan opfatte ting, mens du stadig holder øjnene fast på fingeren.

På samme måde kan du efterhånden træne din opmærksomhed i trafikken, sådan at du på samme tid har styr på din egen kørsel og ved, hvad der sker omkring dig.



Hvis du bliver ved med at øve dig, vil du opdage, at du efterhånden bliver mere sikker. Prøv at gå tilbage i bogen og find nogle af de øvelser, som du havde sværest ved. Prøv også nogle af øvelserne nedenfor. Prøv dem flere gange.

Balance:

Prøv at køre langsommere end du normalt gør.

Se hvor langsomt du kan køre uden at miste balancen.



Manøvrer:

Prøv at cykle forbi en række kurve, der er så høje, at du kan tage noget op af én kurv og lægge det i en anden.

Eller giv en stafet videre til en anden cyklende.





Prøv at cykle ind i en stor spiral og ud igen uden at røre jorden.

Overblik:

Når du begynder at føle dig sikker og tryk på cyklen, begynder du at kunne se, hvad der vil ske, inden det sker:

- en fodgænger, der går fra fortovet og ud på cykelstien!
- en cyklist, der pludselig stopper!
- en bil, der drejer til højre!

21 · Hvor går det galt?

To ud af tre cykeluheld er eneulykker. Det betyder, at den cyklende kører galt, uden at andre er indblandet. Det sker oftest på grund af manglende opmærksomhed.

Men ulykker, hvor en cyklist rammes af en bil, er som regel meget mere alvorlige end eneulykker.

Der er især fire situationer, hvor det går galt.

1. Højredrejende biler:

- vær opmærksom på biler, der overhaler dig lige før et kryds.

2. Krydsende biler:

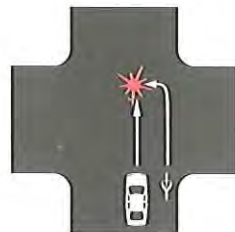
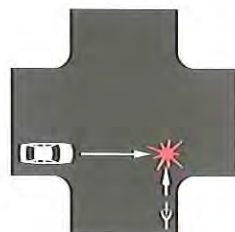
- kør altid langsomt frem
- se dig grundigt før
- få øjenkontakt, hvis det er muligt.

3. Medkørende biler:

- se altid bagud før du svinger
- husk at venstresving altid er to gange ligeud
- husk altid, at du selv skal se bagud – selv om I er flere, der følges.

4. Modkørende biler:

- hold dig altid i højre side
- hold opmærksomheden på trafikken
- hvis der er andet, som er interessant at se på, så stop cyklen og stå af.



Færdselstavler



CYKELSTI
Cykelstien SKAL
benyttes



GANGSTI



DOBBELTRETET
CYKELSTI



FODGÆNGER-
OVERGANG



DOBBELTRETET
CYKELSTI OPHØRER



VEJLEDNING
FOR CYKLISTER
Skiltet ses sammen
med oplysninger om
afstande m.m.



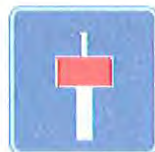
DELT STI



GÆLDER IKKE
FOR CYKLER
Skiltet ses sammen med
trafikreguleringskilte



FÆLLES STI



VEJEN STOPPER
for biler, men fort-
sætter for cykler



ENSRETTET



RUNDKØRSEL



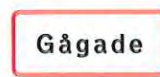
MOTORKØRETØJER
FORBUDT

Gælder ikke for cykler



UBETINGET
VIGEPLIGT

Hold tilbage for trafik
fra begge sider



GÅGADE

Her må cykler ikke køre



FULDT STOP

Man skal standse
helt op



HOLD TILBAGE
FOR MODKØRENDE



NATIONAL CYKELRUTE



INDKØRSEL FORBUDT

Gælder også for cykler



CYKLING FORBUDT

NATIONAL CYKELRUTE
MED AFSTANDE

Ordliste

Trafik

Trafikregulering

Færdsel

Færdselsregler

Trafikregler

Færdselsskilt

Færdselstavler

Trafikanter

En cykel/cyklist

En bil/bilist

En lastbil

En bus/buspassager

En fodgænger

En knallert

En motorcykel

Trafikarealer

En vej

En cykelsti

Et cykelfelt

Et fortov

En kantsten

Et kryds

En rundkørsel

En motorvej

En motortrafikvej

Lysregulering

Lyskurv

Rød, gul, grøn

Afmærkning

Hajtænder

Stopstreg

Fodgængerfelt

Kantlinje

Udstyr

Cykelhjelm

Cyklens udstyr – se side 10-11

At færdes i trafikken

At cykle

At køre

At køre lige ud

At svinge/at dreje

Til højre

Til venstre

At række hånden ud

At række hånden op

At bremse

At stoppe

At holde

At krydse

At holde tilbage

Vigepligt

Ved siden af/to og to

Modkørende

Medkørende

Krydsende

Højredrejende/

Venstredrejende

Sikkerhed

Ansvar

Opmærksomhed

Overhaling

Bevægelse

Balance

Rutine

Øvelse

Manøvre

Placering

Øjenkontakt

Lovlig

Ulovlig

Bøde

Lær at cykle som voksen

Kan man lære at cykle, når man ikke har lært det som barn? Hvordan holder man fx balancen? Hvordan svinger man til venstre i et vejkryds? Og gør det ikke ondt, hvis man vælter? Måske tror man ikke, det kan lade sig gøre. Men det kan det – alle kan lære at cykle.

Lær at cykle som voksen er en hjælp til at komme godt fra start. Bogen består af fire dele:

- forberedelser
- balance- og køreøvelser
- trafikøvelser
- rutineøvelser

Det nemmeste er at følge bogens 21 trin fra start til slut. I et enkelt sprog og med mange fotos forklares de praktiske og trafikale øvelser.



Lær at cykle som voksen henvender sig til alle steder, hvor der foregår cykelundervisning, herunder sprogcentre og daghøjskoler.

Der er også knyttet en lærervejledning til denne bog, som indeholder en række gode råd til underviserne og kommentarer til de enkelte øvelser.

Lær at cykle som voksen er blevet til i et samarbejde med Dansk Cyklist Forbund.

ISBN 87-636-0152-4



9 788763 601528

