Nýsköpunar- og þróunarverkefni
Mennta- og barnamálaráðuneytis

HJÓLAÐ Á SKÓLATÍMA

Grunnfærni og jöfn tækifæri fyrir
ÖLL BÖRN

UMSÓKN UM STYRK

STUTT LÝSING
AÐ ÞRÓA NÁMSEFNI, AÐFERÐIR OG LEIÐBEININGAR SEM SKÓLASTJÓRNENDUR OG KENNARAR GETA NÝTT SÉR TIL AÐ BYGGJA UPP HJÓLAMENNINGU, AUKA HJÓLAFÆRNI BARNA, ÝTA UNDIR AÐ HJÓL SÉU NÝTT Í SKÓLASTARFI OG SEM SAMGÖNGUTÆKI. VELLÍÐAN NEMENDA Í FORGANGI OG VIÐURKENNING Á FJÖLBREYTTRI ÞEKKINGU OG FÆRNI.

MARKMIÐ
AÐ NÁMSEFNI UM HJÓLAFÆRNI SÉ TIL OG STYÐJI VIÐ SAMÞÆTTINGU HJÓLAFÆRNI VIÐ HEFÐBUNDNAR NÁMSGREINAR. AÐ TIL SÉU LEIÐBEININGAR UM ÞÆR AÐFERÐIR SEM HÆGT ER AÐ NOTA TIL AÐ BYGGJA UPP HJÓLAMENNINGU INNAN SKÓLA. AÐ HJÓLANOTKUN SÉ HLUTI AF HEFÐBUNDNU SKÓLASTARFI OG EITT AF VERKFÆRUM Í VERKFÆRAKISTU KENNARANS.

LEIÐARLJÓS

Skólinn gefur ÖLLUM börnum jöfn tækifæri til náms óháð því að hverju þau ganga heima fyrir. Þau börn sem búa ekki að því að eiga virka foreldra, sem sjálf nýta sér hjól sér til hreyfingar, heilsueflingar, skemmtunar eða samgangna, eiga að geta treyst á skólakerfið til að missa ekki af mikilvægum tækifærum í lífinu.

Hjólað á skólatíma er:
Stuðningur við stefnur borgarinnar sem vantaði inn í skólakerfið

- Lýðheilsustefna
- Umhverfisstefna
- Reiðhjólaáætlun

Hjólað á skólatíma eykur:

- **Jöfnuð til heilsu og vellíðunar**
- **Útiveru og bætir umhverfisvitund**
- **Fjölbreytileika í hreyfingu og heilbriðgum áhugamálum**
- **Möguleikann til heilsusamlegs og umhverfisvæns vals á ferðamáta**

HJÓLAÐ Á SKÓLATÍMA

Hjólreiðar eru mikilvæg lífsfærni sem samtvinnar nauðsynlega daglega hreyfingu, þjálfun, útiveru, umhverfisvænar - og heilsusamlegar samgöngur og getur orðið að heilsusamlegu og skemmtilegu áhugamáli.

Ávinningur sterkrar hjólamenningar í skóla- og frístundastarfi vegur mjög þungt og getur haft jákvæð áhrif á mikilvæga máttarstólpa lífsins s.s.:

- Heilbrigði og útiveru
- Umhverfi og náttúru
- Sjálfsmynd, sjálfsvinnu og sjálfsseflingu
- Félagsfærni og samveru
- Hamingju og farsæld

MARKMIÐ

Merginmarkmið verkefnisins:

- Jafna tækifæri barna til hjólareiða.
- Búa til vettvang fyrir kennslu í hjólafærni í grunnskólum og frístund.
- Gefa grunnskólanemendum tækifæri til að nýta hjól á skólatíma.
- Aðstoða kennara við að ödlast reynslu í að nota hjól sem samgöngutæki fyrir útinám og hreyfingu.
- Vinna að aðgerðum hjólreiðaáætlunar Reykjavíkurborgar og í samstarfi við starfshóp hjólreiðaáætlunar.

Langtímamarkmið verkefnisins:

Langtímamarkmið er að endurvekja hjólamenningu barna og ungmenna með því að festa hana í sessi, sem hluta af íþróttum, og jafna tækifæri barna með því að veita öllum börnum kennslu í hjólafærni og gera þau nægjanlega örugg til að nota hjól sem samtökutæki.

Verkefnið hefur mikinn möguleika á að hafa lýðheilsulegan og umhverfislegan ávinning.

HJÓLAÐ Á SKÓLATÍMA

Tilraunaverkefni vor 2023.

- 5.b. Hamraskóla og 6.b. Foldaskóla.
- 5 skipti alls með hvorn bekk.
- 120-150 mínútur í senn.

Merginmarkmið verkefnisins:

- Gefa grunnskólanemendum tækifæri til að nýta hjól á skólatíma.
- Aðstoða kennara við að öðlast reynslu í að nota hjól sem samgöngutæki fyrir útinám og hreyfingu.
- Efla kennslu í hjólafærni í grunnskólum og frístund.
- Jafna tækifæri barna til hjólareiða.
- Vinna að aðgerðum hjólreiðaáætlunar Reykjavíkurborgar.

DAGSKRÁ

1. **Kynning í skólastofu og úti á skólalóð.**
   Öryggi, búnaður, stillingar, viðhald, hjólað í hóp.

2. **Hjólafærniæfingar í Gufunesbæ**
   Pedalar, gírar, bremsur, staða á hjóli.

3. **Vettvangsferð á hjóli - MÚÚ**
   Hjólað í hóp, tillitssemi, handabendingar, rannsóknarverkefni frá MÚÚ.

4. **Vettvangsferð á hjóli - Kennari**
   Hjólað í hóp, tillitssemi, handabendingar, verkefnavinna frá kennara.

5. **Vettvangsferð á hjóli - Kennari**
   Lengri og meira krefjandi ferð á hjóli, hjólað í hóp, þrautseigja, seigla, verkefnavinna frá kennara.

NIÐURSTAÐA SKOÐANA-KANNANA 2023

Almenn jákvæð reynsla nemenda, kennara og foreldra.

- Langflestum nemendum fannst mjög gaman.
- Miklum meirihluta fannst þau hafa lært e-ð nýtt.
- Meirihluta nemenda fannst þau öruggari á hjóli eftir verkefnið.

Leiða má að því líkum að aukið sjálfstraust og aukin öryggistilfinning einstaklinga á hjóli leiði af sér betri hjólamenningu og auki almennt öryggi í umferðinni milli hjóla og annarra ökutækja.

NIÐURSTAÐA MÚÚ

Hjólreiðar standa höllum fæti og hjólamenning ekki sjálfsprottin.

- Hjólafærni ábótavant.
- Öryggisþættir og ástand hjóla ábótavant.
- Samkeppni annara ferðamáta t.d. rafmagnshlaupahjól.
- Nýjir menningarheimar.
- Minni hjólamenning = minni áhugi.
- Skapa þarf hjólamenningu og hlúa að henni.

Hvernig skapast hjólamenning?

- Hjól sem hluti af hefðbundnu skóla- og frístundastarfi og/eða fastar hjólavenjur.
- Jákvætt viðmót frá starfsfólki skóla gagnvart hjólum.
- Öruggar leiðir að skólanum.
- Góður aðbúnaður til að geyma hjól.
- Því fleiri á hjóli þeim mun meira hvatning og öryggi.

HJÓLAÐ Á SKÓLATÍMA TILRAUNAVERKEFNI 2024-2026

Framhald tilraunaverkefnis

- Mennta- og barnamálaráðuneytið veitti framhaldsverkefni styrk að upphæð 4m kr.
- Fjórir skólar á stórhöfuðborgarsvæðinu eru nú í samstarfi við MÚÚ.
- Samstarf við reynd hjólareiðasamtök í Frakklandi, ***Savoir Rouler a Velo***, sem hafa til margra ára aðstoðað skóla að kenna hjólafærni og hjólaöryggi.
- Þjálfun í kennslu/miðlun á hjólafærni.

HJÓLAÐ ÁSKÓLATÍMA TILRAUNAVERKEFNI 2024-2026

Hjólreiðar sem hluti af skólaíþróttum

- Börn læri hjólafærni í skólaíþróttum.
- Hjólafærni í takt við Menntastefnu og Aðalnámskrá.
  - Samhæfing, jafnvægi, þol, styrkur, rýmisgreind, grófhreyfingar, skynjun.
  - Útivera og útinám.
- Leiðbeiningar, kennsluefni, æfingar, stuðningur frá MÚÚ.
- Þjálfun kennara.
- Stuðningur og /eða sýnikennsla í fyrstu tímum.
- Umsjón með yfirferð/aðhlynningu á hjólum nemenda (hjólreiðabændur)
- Útvegun á hjólum fyrir viðkvæma hópa og auka stuðningur ef þarf.

AÐGERÐIR FRÁ ÞVÍ STYRKUR VAR VEITTUR

- Kynning á verkefninu fyrir alla þátttökuskóla.
- Aðgerðaráætlun unnin fyrir hvern skóla fyrir sig út frá getu og þörfum.
- Viðvera starfsmanna MÚÚ og stuðningur á vettvangi.
- Skipulagning á námsferð til Frakklands; vettvangsferð og námskeið.
- Námsferð til Frakklands með 7 manna hóp- SRAV
- Samstarf við Hjólreiðabændur; aðstoð við aðhlynningu hjóla á vettvangi og útvegun hjóla fyrir börn í erfiðri stöðu.
- Samtal og samstarf við Kristinn Jón Eysteinsson, verkefnastjóra yfir hjólreiðaáætlun Reykjavíkurborgar varðandi framhald á Hjólreiðáætlun Reykjavíkur.
- Matsvinna með frakklandshóp á námsgagnaþróun fyrir íslenskar aðstæður.
- Vinna við íslenska hjólanámskrá; markmið og hæfniviðmið.
- Kaup og afhending á nauðsynlegum búnaði til viðgerðar og yfirhalningar á hjólum.
- Kynningar á verkefninu fyrir hagsmunaaðilum s.s. íþrótta- og tómstundafræðinemum Háskóla Íslands, starfsfólk SFS - Menntastefnumót.

AÐGERÐIR Í VINNSLU

- **Leiðbeiningar/kennsluefni fyrir starfsfólk**, ásamt viðeigandi æfinga fyrir hvert hæfniviðmið og tímaseðill fyrir skráningar.
  - Prufukeyrsla á verkferlum samkvæmt leiðbeiningum.
  - Endurmat á kennsluefni eftir framkvæmd verkefnis vorönn 2025.

- Samantekt, útvegun og kaup á öllum grunnbúnaði sem þarf við uppsetningu hjólafærni- og hjólaöryggisæfinga.

- Skipulagning á námskeiði í hjólaviðgerðum / viðhaldi fyrir starfsfólk skóla.

- Skipulagning á hjólanámskeiði/þjálfun fyrir starfsfólk sem mun koma að hjólaþjálfun með börnum, sbr. SRAV.

- Frekari kynningar á verkefninu fyrir samstarfs- og hagsmunaaðila; atvinnu-og borgarþróunarteymi, erlendir starfshópar og starfsfólk SFS.

- Innleiðing Hjólað á skólatíma inn í Aðalnámskrá grunnskóla.

HJÓLAÐ Á SKÓLATÍMA

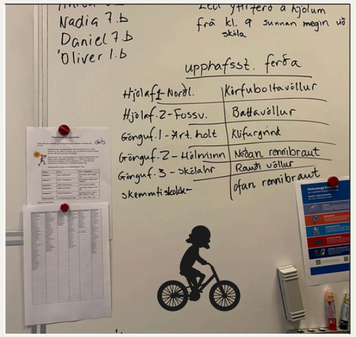
-Útiíþróttir tvískipt / 40 mín
-Íþróttakennari endurtekur dagskrá án stuðnings

FYRSTU SKREFIN

-Sérkennsla úr tíma 40 mín
-Leiðbeiningar og æfingar

HREYSTI - OG HEILSUEFLINGADAGAR

-Viðhald
-Stuðningur í ferðum
-Hjólaþrautabrautir



SRAV HJÓLAFÆRNI - OG HJÓLAÖRYGGISNÁMSKEIÐ FYRIR LEIÐBEINENDUR

SRAV: Savoir rouler a velo

- 28 tíma námskeið fyrir leiðbeinendur/kennara sem ætla að taka að sér hjólafærni – og hjólaöryggisþjálfun fyrir börn. Námskeiðið er bæði bóklegt og verklegt. Þar að auki var 8 tíma kynning, samtal og þjálfun einungis fyrir íslenska teymið.
- Námskeiðið miðar að því að undirbúa leiðbeinendur fyrir þrjú stig þjálfunarinnar með tilheyrandi og fyrirfram staðlaðri þekkingu og færni:
- 1.Hjólafærni og hjólaöryggisbúnaður
- 2.Hjólað í öruggu umhverfi
- 3.Hjólað í raunverulegum aðstæðum

SRAV

Leiðbeinendur fara sjálfir í gegnum æfingarferli þjálfurnarstiganna þriggja, spreyta sig á öllum verkþáttum á öðrum þátttakendum og æfa sig svo í raunverulegum aðstæðum í umferð með hóp af börnum.

Námskeiðið kemur inn á almennar hjólareiða – og umferðareglur auk háttsemi hjólreiðafólks gagnvart öðrum vegfarendum með tilliti til eigin getu.

HVAÐ ER SRAV?

SRAV er framsýnt ríkisrekið átaksverkefni á landsvísu í Frakklandi sem sett var á laggirnar 2018 til þess að sporna við lýðheilsulegum áskorunum ungu kynslóðarinnar og áskorunum í umhverfismálum.

Markmið verkefnisins var að gera heila kynslóð hjólafæra og hjólaörugga fyrir lok miðstigs og ná til allra, ekki síst hópa í viðkvæmri stöðu, með því að framkvæma þjálfun á skólatíma.

Le Dauphiné Libéré
Samedi 26 octobre 2024

LE DAUPHINÉ libéré

Vallon-Pont-d'Arc

Le dispositif Savoir rouler à vélo présenté à une délégation islandaise

Depuis quelques années, un dispositif national a été mis en œuvre en France pour développer l'usage du vélo à l'école et faciliter les mobilités douces. Intitulé "Savoir rouler à vélo" (SRAV). Ce programme concerne tous les élèves de 6 à 11 ans et s'articule autour d'une méthodologie bien structurée visant à doter les élèves à l'issue du cycle, d'une autonomie à se déplacer à vélo en sécurité sur les routes ouvertes à la circulation.

C'est précisément cette organisation particulière qu'un groupe d'agents de la municipalité de Reykjavik, la capitale de l'Islande, accompagnés de plusieurs enseignants d'écoles primaires, sont venus découvrir dans le cadre d'un échange Erasmus. Petit pays de 400 000 habitants isolé au milieu de l'Atlantique nord, connu pour sa nature sauvage et intense avec une forte activité volcanique, l'Islande n'en reste pas moins un pays très ouvert sur le monde avec de nombreuses connexions partout sur la planète.

Un échange Erasmus

Très sensible aux problèmes de sédentarité et de déconnexion à la nature qui affectent en particulier sa jeune population addictive aux écrans comme partout ailleurs, un service unique en Europe d'éducation par les activités de plein air a été créé par la ville avec pour objectif de redonner le goût aux jeunes des pratiques physiques en particulier en pleine nature. Ces activités physiques, notamment sportives sont très populaires en Islande avec par exemple le plus grand nombre de piscines par habitant dans le monde. Tous ces équipements étant chauffés à moindres frais grâce à la géothermie directement extraite du sol bouillonnant. Avec une température extérieure n'excédant pas 5 °C actuellement et un hiver sombre et rigoureux, les Islandais sont accoutumés aux conditions extrêmes et parviennent malgré tout à pratiquer leurs activités physiques ou à se déplacer à vélo toute l'année. Grâce à un réseau de voies vertes protégées bien organisé, la plupart des élèves à Reykjavik se rendent à leur école à vélo.

Grâce au suivi d'une formation spécifique au SRAV en compagnie d'éducateurs et d'enseignants français, cette rencontre au Creps avec des collègues islandais fut donc très instructive tant pour les Islandais que pour les Français, avec plusieurs temps de travail, notamment avec l'intercommunalité de Beaume-Drobie qui met en place le dispositif auprès des écoles et des centres aérés mais aussi par la pratique d'activités de pleine nature qui ont révélé tout le potentiel dont dispose notre département dans ce domaine.

Lors de la présentation au Creps du dispositif Savoir rouler à vélo.

Átakið er tilsprottið sem heilsuinngrip vegna ört versnandi líkamlegar heilsu barna í Frakklandi sökum hreyfingarleysis og ofþyngdar. Einnig vóg aðgerðarleysi í loftlagsmálum þungt við innleiðinguna.

Verkefnið gerir ráð fyrir að bjóða öllum börnum, á aldrinum sex til 11 ára, upp á 10 tíma hjólanám á skipulögðum skólatíma.

Settar voru 350 milljónir evra í verkefnið til að fjármagna innviði og fræðslu og koma mörg samtök og stofnanir að fjármögnun og annarri aðstoð.

HJÓLANÁMSKRÁ - 3. STIG ÞJÁLFUNAR

1

1. stig - hjólafærni og hjólaöryggi

Markmið: Öðlast grunnfærni í hjólafærni. Ná viðunandi jafnvægi og samhæfingu til að geta hjólað af öryggi og með góða stjórn; pedala, beygja, bremsa.

2

2. stig - hjólað í öruggu umhverfi

Markmið: Geta hjólað á milli staða í öruggu umhverfi. Geta hjólað í hóp, kunna hjólasamskipti; geta gefið stefnumerki, þekkja helstu umferðarskilti og umferðarreglur.

3

3. stig - hjólað í raunverulegum aðstæðum

Markmið: Að geta hjólað, án aðstoðar, í raunverulegum aðstæðum. Í raunverulegum aðstæðum er gert ráð fyrir öðrum vegfarendum á göngu - og hjólastígum og keyrandi umferð þegar farið er yfir götu.

1.Stig - hjólafærni og hjólaöryggi

- ☑ **Kunna að setja á sig hjálm og stilla hann svo hann sitji rétt.**
- ☑ **Kunna að nafngreina helstu hluta hjóls**; stell, slá, hnakkur, stýri, handföng, gírar, framskiptir, afturskiptir, bremsur (afturbremsa, frambremsa), dekk, gjörð, ventill, keðja, pedalar/fótstig.
- ☑ **Þekkja helsta öryggisbúnað hjóls**; ljós, glitaugu, bremsur, endurskinsmerki, bjalla.
- ☑ **Geta athugað hvort helsti búnaður hjóls sé rétt stilltur og virki sem skildi**; bremsur, hnakkur, stýri, loftþrýstingur í dekkjum, festingar á dekkjum (snarleysir, sveifró).
- ☑ **Kunna eftirfarandi grunnfærniþætti á hjóli:**

  - ☑ Komast á og af hjólinu þegar stoppað er.
  - ☑ Leggja af stað með annan fót á jörðinni.
  - ☑ Hjóla eftir beinni línu.
  - ☑ Hjóla eftir braut með léttum beygjum.
  - ☑ Hægja á sér, bremsa og stoppa á staðnum.
  - ☑ Hjóla með aðra hönd á stýri.
  - ☑ Hjóla standandi eftir mjórri braut (30cm breitt 10 m langt)
  - ☑ Meðtaka upplýsingar á meðan hjólað er.
  - ☑ Geta tekið 90 gráðu beygju.
  - ☑ Komast yfir litla hindrun (t.d. gangstéttarkant).
  - ☑ Skipta um gíra.

ÞEKKINGARÞÆTTIR

1 .stig

TÉKKLISTI

2. stig - hjólað á öruggu hjólasvæði

- ☐ **Þekkja sérmerkt svæði/stíga fyrir hjólandi umferð.**
- ☐ **Geta hjólað í samræmi við umferðarreglur og þekkja helstu umferðarmerkin.**
  - ☑ Geta hjólað í samræmi við þær umferðarreglur sem eru á hjólasvæðinu.
  - ☑ Þekkja helstu umferðarmerkin (stöðvunarskylda, biðskylda, gangbrautarmerki, göngustígur, hjólastígur, bannað að hjóla....)
- ☐ **Geta gert ráð fyrir öðrum hjólandi- og gangandi vegfarendum á meðan hjólað er.**
  - ☑ Geta aðlagað staðsetningu sína á stígum í samræmi við aðra vegfarendur.
- ☐ **Geta átt samskipti við aðra vegfarendur á göngu- og hjólastígum.**
  - ☑ Geta gefið merki um stefnubreytingar og þekkja stefnubreytingarmerki annarra vegfarenda.

3. stig - hjólað í raunverulegum aðstæðum

- [x] **Þekkja sérmerkt svæði /stíga fyrir gangandi og/eða hjólandi vegfarendur og reglum sem þar gilda.**
  - [x] Göngustígar
  - [x] Sameiginlegur göngu - og hjólastígur
  - [x] Hjólareinar
  - [x] Hjólastígur með einstefnu
  - [x] Hjólastígur með tvístefnu
- [x] **Getað hjólað og fylgt almennum umferðarreglum.**
- [x] **Getað hjólað meðal annarra vegfarenda á stígum og umferðargötu.**
- [x] **Getað hjólað í hóp.**
- [x] **Kunna að hjóla í hóp.**
  - [x] Einföld röð.
  - [x] Bil á milli hjóla.
  - [x] Merki um stefnu - og hraðabreytingar.
  - [x] Tvenna, þrenna eða ferna við gatnamót.
- [x] **Þekkja varúðarverða staði/aðstæður á stígum þar sem sérstök aðgát skal höfð.**
  - [x] Blindhorn/blindbeygjur
  - [x] Hjólastígur með einstefnu við göngustíg
  - [x] Hundar í bandi

ÞEKKINGARÞÆTTIR

3.stig

TÉKKLISTI

SRAV

Hjólafærni – og hjólaöryggisnámskeið fyrir starfsfólk

Lýsing námskeiðs

28 tíma námskeið fyrir leiðbeinendur/kennara sem ætla að taka að sér hjólafærni – og hjólaöryggisþjálfun fyrir börn. Námskeiðið er bæði bóklegt og verklegt.
Námskeiðið miðar að því að undirbúa leiðbeinendur fyrir þrjú stig þjálfunarinnar með tilheyrandi og fyrirfram staðlaðri þekkingu og færni:
1.Hjólafærni og hjólaöryggisbúnaður
2.Hjólað í öruggu umhverfi
3.Hjólað í raunverulegum aðstæðum

Leiðbeinendur fá sjálfir þjálfun á ofantöldu, fá að spreyta sig á öllum verkþáttum á öðrum þátttakendum og æfa sig svo í raunverulegum aðstæðum í umferð með hóp af börnum.
Námskeiðið kemur inn á almennar hjólareiða – og umferðareglur og háttsemi hjólreiðafólks gagnvart öðrum vegfarendum og með tilliti til eigin getu.

Miðstöð útivistar og útináms

Jöfn tækifæri fyrir ÖLL!

muu.reykjavik.is
muu@reykjavik.is
411-5615