



# ”OP PÅ CYKLEN”

- erfaringer fra cykelaktiviteter for børn i Fuglekvarteret



OMRÅDEFOR  
FUGLEKVARTERET



Udlændinge-, Integrations-  
og Boligministeriet



## Om rapporten

Projektet "Op på cyklen" blev gennemført i 2014-2015 af Områdefornyelse Fuglekvarteret med støtte fra Tryk Fonden og Bispebjerg Lokaludvalg. Projektet havde til formål at øge cykelglæden og styrke cykelfærdighederne blandt børn skoler i Fuglekvarteret i København NV.

Projektet bygger videre på de positive erfaringer fra projektet 'Flere indvandrere på cykel' (v. Center for Trafik, Teknik- og Miljøforvaltningen, 2012) der konkluderede, at cykelundervisning i skoleregion i Københavns Kommune har været en succes, og efterspurgte videre arbejde og metodeudvikling for at gøre cykling til en del af hverdagen.

"Op på cyklen" har afprøvet en række metoder i at arbejde med børn og skolecyklisme, særligt i forhold til elever på privatskoler og skoler med en stor andel af elever med anden etnisk baggrund end dansk. Projektet arbejdede med at inddrage børn, lærere og forældre i aktiviteter med cyklen, for at få flere børn interesseret i at bruge cyklen som hverdagstransportmiddel. Den overordnede tilgang for projektet var at eksperimentere med en legende tilgang til at få flere børn til at cykle, og i mindre grad fokusere på færdselsregler og adfærd i trafikken.

I denne rapport gennemgår vi erfaringerne fra "Op på cyklen", og kommer med en række forslag til hvordan man kan arbejde med børn og cyklisme i København. Rapporten er tænkt som inspiration til kommuner og skoler, til hvordan man kan arbejde med børn og cyklisme.

## Forundersøgelse og tilgang

Der er 4 privatskoler og en folkeskole i Fuglekvarteret. Skolerne har en høj andel af elever med anden etnisk baggrund end dansk. I begyndelsen af projektet gennemførte vi en forundersøgelse, der kom med input til hvordan projektet kunne tilrettelægges.

Forundersøgelsen viste, at eleverne på skolerne i kvarteret bruger cyklen i mindre grad end etnisk danske børn i den daglige transport til og fra skole, og mange af børnene er usikre ved at færdes på cyklen i trafikken. Eleverne på privatskolerne bor generelt længere væk fra skolen og bruger cyklen mindre end elever på folkeskolen. Selvom næsten alle eleverne på privatskolerne kan cykle og størstedelen har en cykel til rådighed, er det kun meget få elever der cykler til og fra skole\*.

### Hvor mange bruger primært cyklen til/fra skole?

**Privatskole 1: 22 %**

**Privatskole 2: 3 %**

**Privatskole 3: 8,5 %**

Undersøgelse gennemført på tre privatskoler i Fuglekvarteret i 2015

Blandt de børn der cykler til skole, spiller det kropslige og legende aspekt ved at cykle en stor rolle for hvorfor de cykler. Elevernes kommentarer i forundersøgelsen afspejler en lyst til at bruge cyklen til leg og sociale arrangementer\*.

Aktiviteterne i "Op på cyklen" har derfor haft som formål at understøtte børnenes cykelglæde, og give dem bedre cykelfærdigheder, så de føler sig trygge på cyklen, og får en oplevelse af at de er i stand til at bruge cyklen i trafikken også.

"Op på cyklen" var inddelt i to faser: En indledende fase (Efterår 2014-Sommer 2015) der havde vægt på at undersøge børnenes cykelvaner, lave events der kunne afprøve idéer og opbygge et samarbejde med skolerne. Den indledende fase gav også erfaringer der blev brugt til at lave en ansøgning til Tryk Fonden, der gav et større økonomisk råderum til at gennemføre aktiviteter. Anden fase (Sommer 2015 og året ud) havde fokus på at afprøve nye aktiviteter til at understøtte børns skolecyklisme og skabe en forankring på skolerne.

\*Miniundersøgelse om børns cykelvaner 2015 (se bilag)

## Op på cyklen – Aktiviteter

### Cykelaktiviteter som redskab til at få flere til at cykle:

Da mange af eleverne bor uden for kvarteret og ikke brugte cyklen til og fra skole, var det derfor ikke sikkert at de ville kunne have en cykel med i skole til at deltage i aktiviteter, eller havde mulighed for at deltage i aktiviteter efter skoletid.

Der er tidligere blevet gjort erfaringer med at have låncykler til rådighed på skolerne fra projektet "Flere indvandrere på cykel" (2010-2012), der havde til formål at afprøve metoder til at understøtte børn og voksne med indvandrerbaggrund til at cykle mere. Projektet havde gode erfaringer med at stille cykler til rådighed for klasserne og arrangere forskellige aktiviteter, bl.a. ved at opstille en cykelbane på skolerne.

En central del af "Op på cyklen" var derfor at indkøbe låncykler til skolerne som kunne bruges til forskellige cykelaktiviteter. Hvis der er cykler til rådighed på skolerne, er det muligt at lave aktiviteter hvor cyklen bruges, uden at ekskludere dem der ikke har en fungerende cykel, eller bor for langt væk til at de kan tage den med.

Låncyklerne på skolen blev i projektperioden brugt til at realisere forskellige aktiviteter, og efterfølgende skal cyklerne overgå til skolerne, som så kan anvende dem til lignende aktiviteter.

### Samarbejde med skolerne i kvarteret:

Realiseringen af cykelaktiviteter i "Op på cyklen" var et samarbejde mellem Områdefornyelse Fuglekvarteret og flere lokale skoler i Fuglekvarteret.

De forskellige forslag til aktiviteter blev præsenteret for vores kontaktpersoner på skolerne, og de afgjorde hvilke projekter de var interesserede i, og som passede ind i skolens planer.

Hvilke aktiviteter der blev gennemført og i hvilken grad skolen var aktiv i de aktiviteter der gik på tværs af skolerne, handlede i høj grad om engagementet fra læreren. I løbet af projektet havde vi kontakt med alle skoler i kvarteret. Blandt dem havde vi et tæt samarbejde med en lærer på 3 af privatskolerne.

På den sidste privatskole var der ikke opbakning til projektet, og på folkeskolen var læreren meget travl, hvilket gjorde at de i mindre grad deltog i aktiviteterne.

Lærernes engagement og ressourcer er både en styrke og svaghed i forhold til at arbejde med at få flere børn til at cykle på skolerne. Et manglende eller delvist samarbejde med lærerne, gjorde det svært at lave aktiviteter. Omvendt var lærernes engagement også med til at forme projektet, og de fandt i nogle tilfælde andre måder at bruge de cykler der blev stillet til rådighed på.



Områdefornyelsen er en tidsbegrænset indsats, bliver cyklerne ved projektperiodens afslutning overdraget til skolerne. På den måde fik skolerne et større ejerskab over cyklerne og fik mulighed for selv at lave aktiviteter som kunne understøtte børns cyklisme. Forankringen af projektet afhænger af at skolerne tager cyklerne til sig, og kan finde måder at integrere dem i skolens daglige praksis og undervisning.

På en af skolerne besluttede skolelederen at den bedste måde at bruge cyklerne var at låne dem ud i perioder til de elever der gerne ville cykle, men som ikke havde en ordentlig cykel, eller hvis forældre ikke havde råd til en. Idrætslæreren på en anden skole, brugte på eget initiativ cyklerne i undervisningen til at tage elever ud på ture i kvarteret.

### Afholdte aktiviteter i "Op på cyklen":

I samarbejde med skolerne arrangerede Områdefornyelse Fuglekvarteret flere planlagte cykelaktiviteter, både på de enkelte skoler, og skolerne imellem. Aktiviteterne havde til formål at øge cykelglæden blandt børnene og forbedre deres cykelfærdigheder.

I det oprindelige projektoplæg var tanken, at aktiviteterne skulle lede frem til en formel cyklist- og trafikprøve, hvor børnene ville få et diplom som bevis på deres cykelfærdigheder.

Rådet for Sikker Trafik gennemfører hvert år en cyklistprøve i samarbejde med politiet, men da denne prøve kun falder i foråret, passede det ikke med tidsplanen for afviklingen af "Op på Cyklen". En af projektets målsætninger om at styrke cykelfærdigheder med henblik på at få børnene til at cykle sikkert i trafikken, blev derfor nedtonet i projektets udførelse.

Desuden blev planen om at lærerne skulle deltage i et kursus om hvordan man kan inddrage cyklen i undervisning og læreplaner. Projektet blev opgivet da skolerne ikke havde ressourcer eller interesse i at deltage.

De forskellige skoler deltog på forskellig vis i projektet. Af de 5 skoler i kvarteret deltog 4 skoler i projektet. I alt har ca. 550 børn deltaget i de forskellige arrangementer på skolerne.

Her er en oversigt:

	Låncykler på skolerne (10 stk)	Cykelløb	Cykelkaravane/ cykeltur	Udlån af cykler til eleverne	Cykellege	Deltagelse i "Alle Børn Cykler"	Brug af cykel i idrætstimer	Pimp og Pump cykelværksted
Folkeskole		●			●			
Privatskole 1	●	●	●		●	●		●
Privatskole 2	●	●				●	●	●
Privatskole 3	●	●	●	●				●

## Cykelløbet Fugleløbet

Cykelløbet Fugleløbet i oktober 2015 var det arrangement der fyldte mest i forhold til planlægning og ressourcer i "Op på cyklen".

Fugleløbet skabte opmærksomhed om projektet i kvarteret, og havde til formål at gøre indtryk på børnene og skabe en begejstring omkring det at cykle. I forundersøgelsen gav mange af eleverne udtryk for at konkurrencer og muligheden for at vinde noget ville kunne få dem til at cykle mere. Cykelløbet var tænkt som en måde at skabe cykelglæde blandt børnene på skolen, men også som et redskab til at sætte fokus på cyklisme i kvarteret, og lave et åbent arrangement for børn og voksne i Fuglekvarteret.

Fugleløbet bestod af to events. Om formiddagen kørte en række klasser fra kvarterets lokale skole om kap mod hinanden, og om eftermiddagen var der et åbent arrangement med forskellige aktiviteter for børn og voksne i kvarteret. For at kunne afvikle cykelløbet var



en stor del af en central gade i kvarteret spærret af, så børnene kunne cykle på vejen uden at komme tæt på bilerne.

Områdefornyelse Fuglekvarteret inviterede skolerne til at stille med et hold for hver klasse på mellemtrinnet. Hvert hold bestod af 5 børn, med minimum en af hvert køn, for at opfordre til at alle kunne deltage. Børnene kørte stafet i hold af 5 personer hver, samtidig med at deres klassekammerater der ikke cyklede heppede på. Der var 14 hold fra de 4 skoler der deltog. Holdene var spredt ud på 4 heats for at mindske risikoen for ulykker. Der var præmier til vinderholdene, samt diplomer til 1, 2, og 3. pladsen. I alt deltog ca. 170 elever i Fugleløbet om formiddagen, og omtrent 300 borgere i alle aldre deltog i arrangementet om eftermiddagen.

Lærerne fortalte at cykelløbet havde fyldt meget blandt de børn der deltog, og at det havde været en positiv oplevelse.



## Cykelkaravanen og cykeltur for nybegyndere

Formålet med cykelkaravanen og cykelturen for nybegyndere, var at give de elever der ikke havde prøvet at cykle i trafikken en oplevelse af hvordan det er, uden at de skulle navigere helt på egen hånd. Formålet var også at give børnene en oplevelse af at man godt kan køre langt på cykel. Nogle af børnene havde aldrig været på cykeltur før, og det var derfor en stor oplevelse for dem, hvor de oplevede friheden ved at være mobil på cykel og opdagede nye dele af København. Det var også positivt, at de fik lov at prøve praktiske cykelfærdigheder i trafikken, og gik derfra med en styrket selvtillid om at kunne færdes i på cykel i trafikken.

Cykelturen for nybegyndere var en mindre udflugt med kun 6 børn, mens cykelkaravanen var et større arrangement med flere klasser. Cykelkaravanen startede som en idé med at arrangere cykelture for en klasse, evt. sammen med deres forældre. I dialog med skolerne blev idéen ændret til en fælles cykelkaravane på skolernes motionsdag i oktober. En af grundene til at det kunne lade sig gøre at arrangere cykelkaravanen, var at skolerne allerede havde afsat til skolernes motionsdag. På den måde var det nemmere for skolerne at afsætte tid og lærerkræfter til at gennemføre aktiviteten.

Der var to skoler der deltog med ca. 50-60 elever i alt på turen. De elever der havde lyst kunne deltage med deres egen cykel, mens dem der ikke havde, brugte låncyklerne på skolen. To lærere fra hver skole deltog også i cykelkaravanen. Bagerst i cykelkaravanen havde vi hyret en ladcykel med et lydanlæg der spillede mu-

sik under hele cykelturen. 15 km. var en lang afstand for børnene, og de var meget stolte over at have cyklet så langt.

## Cykellege, cykelbane, "Pimp & Pump" cykelværksted

Pimp & Pump arrangementerne blev afholdt på 2 af skolerne om eftermiddagen, som et selvstændigt arrangement, og på en af skolerne som en del af forbedelserne til cykelløbet Fugleløbet. 'Pimp og Pump' var en sjov aktivitet, hvor der blev sat fokus på, at det at have en cykel var 'sejt', og hvor børnene fik lov at være kreative og pynte deres egne cykler.

Cykellege og cykelbanen er redskaber til at gøre børn mere cykelsikre, ved at lave lege med cyklerne der understøtter cykelfærdigheder, uden at det føles som formel træning eller øvelser. Når børnene bruger cyklen til at lege, fokuserer de på den opgave de skal klare, i stedet for at være bange for at falde. Cykelbanen blev opstillet på to skoler, og der blev senere arrangeret cykellege i idrætsundervisningen for to klasser på de samme skoler.

Cykellegene havde også en rolle som et forankrende element i projektet, da planen om at give nogle af lærerne på skolen et kursus i hvordan man inddrager cyklen i undervisningen blev opgivet. På de skoler hvor vi gennemførte cykellegene, indkøbte vi også materialer, og printet et hæfte med cykellege til lærerne så de kan fortsætte med at inddrage cykellegene i idrætsundervisningen på egen hånd. På de to skoler hvor vi afholdt cykellege, deltog lærerne i aktiviteterne, og fik en fornemmelse for hvordan cykellege kan indgå i idrætsundervisningen.



## Konklusion

"Op på Cyklen" har haft succes med at engagere børnene i aktiviteter med cyklerne på børnenes præmisser. Projektet er et eksempel på, hvordan man kan arbejde med børns skolecyclisme med udgangspunkt i det kropslige og det legende i højere grad end færdselsregler og trafiksikkerhed.

Det har ikke været muligt at måle direkte på cykelglæde i spørgeskemaundersøgelsen. Det har dog været muligt at få en fornemmelse af, hvordan cykelaktiviteterne har haft en effekt på børnene. Blandt lærerne var der stor begejstring for cykelprojekterne, og børnene har ifølge dem haft stor glæde af aktiviteterne. Særligt Cykelløbet blev nævnt som en aktivitet der skabte begejstring blandt børnene. En af de ting der blev nævnt blandt lærerne, var at aktiviteterne havde ændret den måde eleverne så på det at cykle. Opfattelsen af hvorvidt det er "sejt" at cykle, kan have stor betydning for fremtidig valg af transport middel, og hvorvidt cyklen opleves som et redskab til hverdagslig transport.

Den målte effekt af "Op på Cyklen" på antallet af børn der cykler til og fra skole har været begrænset. Sammenlignet med resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen i november 2014, er der i den afsluttende undersøgelse ikke sket store ændringer i andelen af børn der bruger cyklen til skole hver dag.

Overordnet set er antallet af elever der aldrig cykler til skole uændret. "Op på cyklen" har derfor ikke haft en effekt i forhold til at øge andelen af elever der cykler til og fra skole på kort sigt.

Tilgangen med at tage udgangspunkt i det legende, er en god måde at skabe entusiasme omkring cyklen, som kan understøtte en indsats mod større trafiksikkerhed og bedre cykelvaner på længere sigt.

Projektet kom til kort i forhold til at øge andelen af børn der cykler til og fra skole på kort sigt, hvilket kan hænge sammen med projektets begrænsede omfang. Det var ikke muligt at gennemføre cyklistprøver med eleverne, og dermed også arbejde med børnenes evner til at køre i trafikken, og forældrenes opfattelse af deres børns evner.

Det lykkedes at sætte fokus på at cykle til skole gennem kampagnen "Alle Børn Cykler", men det var kun to klasser på to af skolerne der deltog.

Hvis det havde været muligt at fortsætte projektet i foråret 2016, havde det været en prioritet at fokusere på trafiksikkerhed og cykelturen til skole, herunder at forberede børnene på at deltage i cyklistprøven. Det havde ligeledes været en prioritet at arbejde videre med at gøre skolerne i stand til selv at arrangere og afholde cykelaktiviteter, for at sikre en forankring af projektet.



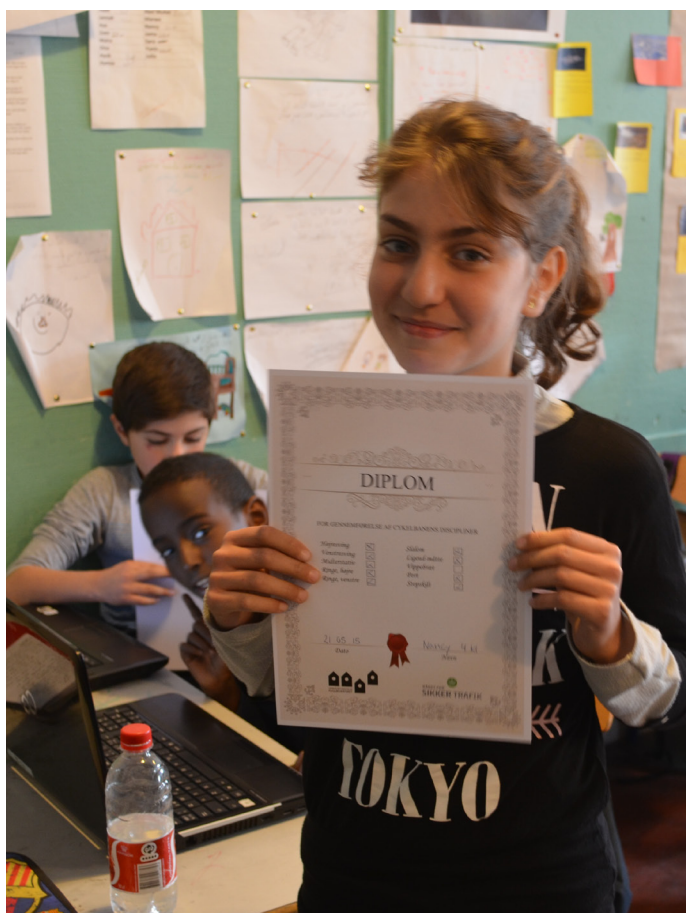


## Anbefalinger til lignende projekter

På baggrund af vores erfaringer med projektet, kan vi komme med følgende anbefalinger til lignende projekter:

- **Cykeltræning/leg på børnenes præmisser:**  
Projektet havde gode erfaringer med at lave cykelaktiviteter der lagde vægt på det legende frem for færdselsregler og adfærd i trafikken. Cykelaktiviteter der fokuserer på leg og konkurrence, har potentiale for at give børn bedre cykelfærdigheder og ændre opfattelse af cyklen som noget der er "sejt".
- **Låncykler på skolerne:**  
Projektet har vist værdien af at have cykler til rådighed for klasserne til at lave cykelaktiviteter. Dette er særligt effektivt i kvarterer/på skoler hvor en stor andel af eleverne ikke cykler, eller hvor eleverne bor længere væk fra skolen. Låncyklerne på skolerne har gjort det muligt at gennemføre cykelaktiviteter, og kombinationen af låncykler og planlagte cykelaktiviteter kan understøtte hinanden i at engagere børnene i forhold til at cykle.

- **Aktiviteter i undervisningen:**  
Da mange af eleverne ikke boede i kvarteret, var det ikke sikkert at de ville dukke op uden for skoletiden, eller i weekenden. Vi fokuserede derfor på at samarbejde med lærerne for at lægge cykelaktiviteterne i undervisningstiden. Vi havde gode erfaringer med at tilpasse aktiviteterne, så de lettere kunne indgå i lærernes planer, eksempelvis ved at gøre cykellege til en del af idrætsundervisningen, eller lave en fælles cykeludflugt på skolenes motionsdag.
- **Afsæt tid:**  
Op på Cyklen' havde på grund af tidsbegrænsninger ikke mulighed for at arbejde videre med børnenes begejstring for cykelaktiviteter, og lægge fokus på det at cykle til og fra skole. Hvis et tilsvarende projekt skal have held med at få flere børn til at cykle, er det vigtigt at der i projektet er tid nok til at gennemføre forundersøgelser, aktiviteter med udgangspunkt i leg og kropslig udfoldelse, og aktiviteter der har fokus på at cykle i trafikken.



”Det har haft betydning for hvordan børnene taler om det at cykle. Før var det ikke særligt sejt at cykle, men det har ændret sig”.

Lærer på en af skolerne



Områdefornyelse Fuglekvarteret  
Glentevej 70 B  
2400 København NV

[fuglekvarteret@tmf.kk.dk](mailto:fuglekvarteret@tmf.kk.dk)

tlf. 21 46 50 88

[www.tmf.kk.dk/fuglekvarteret](http://www.tmf.kk.dk/fuglekvarteret)