

## Om cykling i Nim Skole og Børnehus

På Nim Skole og børnehus har vi i flere år brugt det at cykle i undervisningen og i SFO og børnehave.

Skole og fællesbestyrelse har besluttet at gøre det til en mere systematisk indsats.

Det skal bidrage til tydelige gensidige forventninger til både skole og forældre og give en indsigt i hvad vi gør og hvordan vi gør det.

Vi håber at I forældre vil bakke om dette.

Vi har i forbindelse med indsatsen fået en håndfuld cykler, så der er mulighed for en låncykel, hvis det skulle blive nødvendigt.

### Hvorfor cykle?

Vi ønsker at alle elever på Nim Skole og Børnehus får mulighed for at lære at cykle og får gjort erfaringer med det at cykle:

- At cykle er en måde at øve motoriske færdigheder og få motion
- At cykle udvider vores muligheder for at komme ud af skolen og rundt i lokalområdet – det kan være virksomhedsbesøg, til naturområder og andre lege og læringsmiljøer.
- Cykelture er med til at variere skoledagene og spiller godt sammen med skolens udeskole profil.
- Cykling sammen er en fællesskabs og trivselsfremmende og inkluderende aktivitet

I Nim Skole og børnehus har vi de fysiske rammer for at træne at cykle. Vi har både cykler og sikkerhedsudstyr til udlån, så vi kan sikre alle børns deltagelsesmuligheder.

Det at cykle understøtter som aktivitet skolens indsatser og værdier.

Til trods for at Nim nærmest ligger i et kryds mellem 2 hovedveje, er det det muligt at komme rundt i lokalområdet enten på cykelstier eller mindre veje.

## **Afdelingerne.**

### **Dagtilbuddet.**

På børnehavens legeplads er der cykelruter og gode rammer for at øve sig.

Man er velkommen til at tage egen cykel med, ligesom der i dagtilbuddet også er mulighed for at låne en cykel.

I dagtilbuddet har man mulighed for at øve sig. Her er en opmærksomhed på at alle børn får mulighed for at erhverve sig grundlæggende cykelfærdigheder.

Det er at lære at cykle er i udgangspunktet en opgave for hjemmet. Med de mange vågne timer børn har i institution ser vi det også som en opgave, hvor institution og hjem hjælpes ad.

### **Indskolingen**

Specielt i SFO er der mulighed for at øve sig og blive en sikker cyklist. Et par gange om året er der cykel temauger i SFO.

I indskolingen cykles i nærmiljøet, mest på skolen – der kan også være mindre grupper på tur. Den store tur i indskolingen er SFO cykelturen til Vestbirk camping.

### **3-4 klasse**

I 3.-4. kl. cykles ture op til det, der svarer til afstanden til Lund og Brædstrup dvs. ca. 2 x 7,5 km

### **5-6 klasse**

I 5.-6. kl. cykles ture op til det, der svarer til afstanden til Horsens dvs. ca. 2 x 15 km

## Årshjul cykling i Nim Skole og Børnehus.

Årshjulet består af faste elementer, og derudover vil klasserne og SFO have ture, som vil blive planlagt løbende.

Alle klasser 3-6 klasse har cykelture ud af huset efterår og forår, som planlægges af klassens lærere. Typisk på onsdage, som er projektdage

Cykelture vil blive planlagt i perioden indtil efterårsferien og igen fra marts måned

I børnehave og SFO er der løbende mulighed for at øve på at blive sikker cyklist.

Børnehaven bruger nogle gange også skolens område til at øve sig på.

2 perioder om året har SFO fokus på cykling.

- I uge xx cykler SFO til Vestbirk camping, hvor de bliver afhentet af forældre. De børn der ikke er klar til at cykle, bliver transporteret i bil.
- I september deltager Nim Skole i den landsdækkende kampagne "alle børn cykler"
- Fredag i uge 41 er der motionsdag
  - Indskolingen cykler runder på rundturen omkring "Dråben" på Clemens
  - Mellemlinnet kører runder på turen Nim - Underup - Torp - Eslundvej.Der vil også være en anden aktivitet.
- I foråret cykler 6 klasse på skolebesøg i Lund.

## Sikkerhed

Når vi skal færdes med elever på cykel i trafikken, er det vigtigt, at trafiksikkerheden er i orden. Underviserne skal derfor altid vurdere og tilpasse rute, antallet af voksne, pauser mv efter elevernes cykel-evner - herunder motorik, udholdenhed og erfaring.

Inden eleverne skal ud i trafikken, skal eleverne kende til, hvordan de skal cykle, så det er trygt og sikkert for både dem og kammeraterne at færdes i trafikken. Reglerne kan fx lyde:

- hold god afstand mellem cyklerne (mindst en cykel ved lige-ud-kørsel, mindst 3 cykler ved nedkørsel)
- eleverne cykler som udgangspunkt en-og-en. Undtagelser kan være på cykelsti eller grusvej.
- overhold de alm. færdselsregler fx to hænder på styret, to fødder på pedalerne, bliv i højre side.
- tal pænt til hinanden
- eleverne krydser kun veje, hvor der står en underviser.

Eleverne kan vise tegn til sving eller stands, hvis cykelevnerne er til det.

Når eleverne cykler, bruger de cykelhjelme og refleksvest. Skolen har ekstra hjelme og veste, som eleverne kan låne.

Forældre informeres i passende tid om turen, og der opfordres til, at eleverne kommer på lovlige og klargjorte cykler.

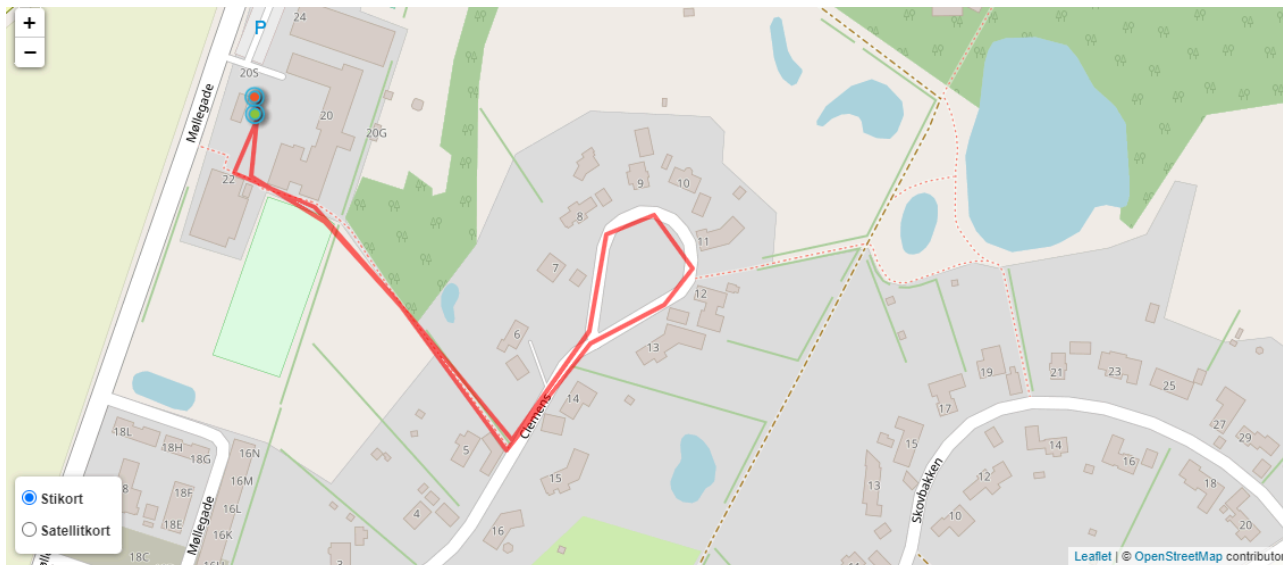
Underviserne gennemtænker på forhånd ruten, så der er opmærksomhed på eventuelle farlige trafiksituationer som fx vejkryds og venstre-sving.

## Cykelruter med udgangspunkt på Nim Skole

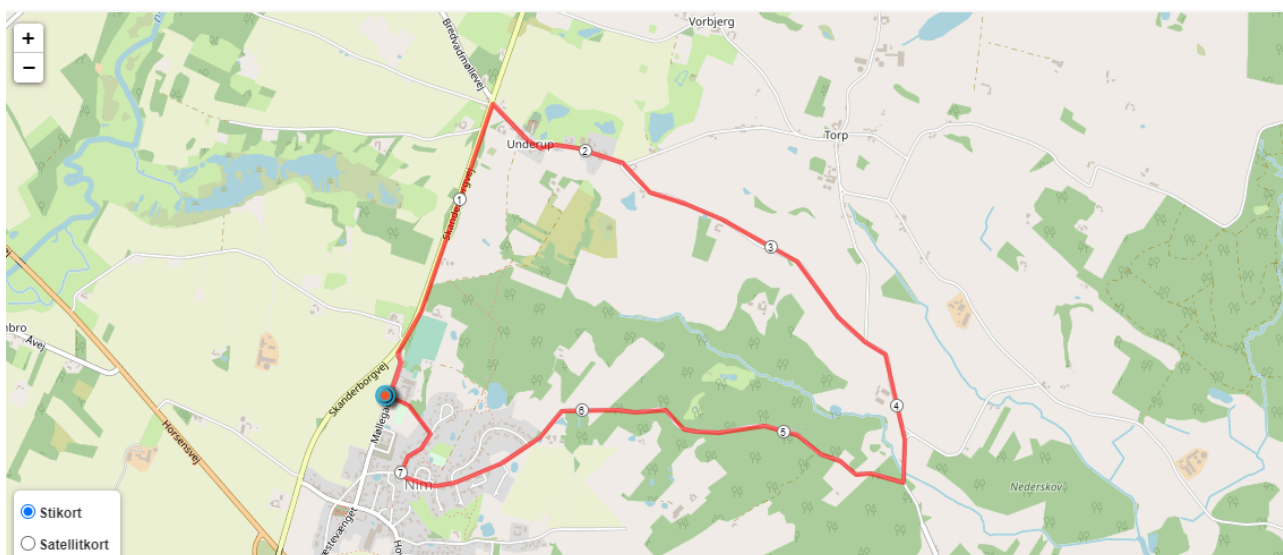
Her er en oversigt over de mest gængse ruter, som vi benytter os af. Det er til information og eventuelt til inspiration til egne cykelruter.

Ved tryk på linket, kan ses et mere detaljeret kort fra hjemmesiden løberute.dk Her kan søges på Nim Skole og der vil være en oversigt over

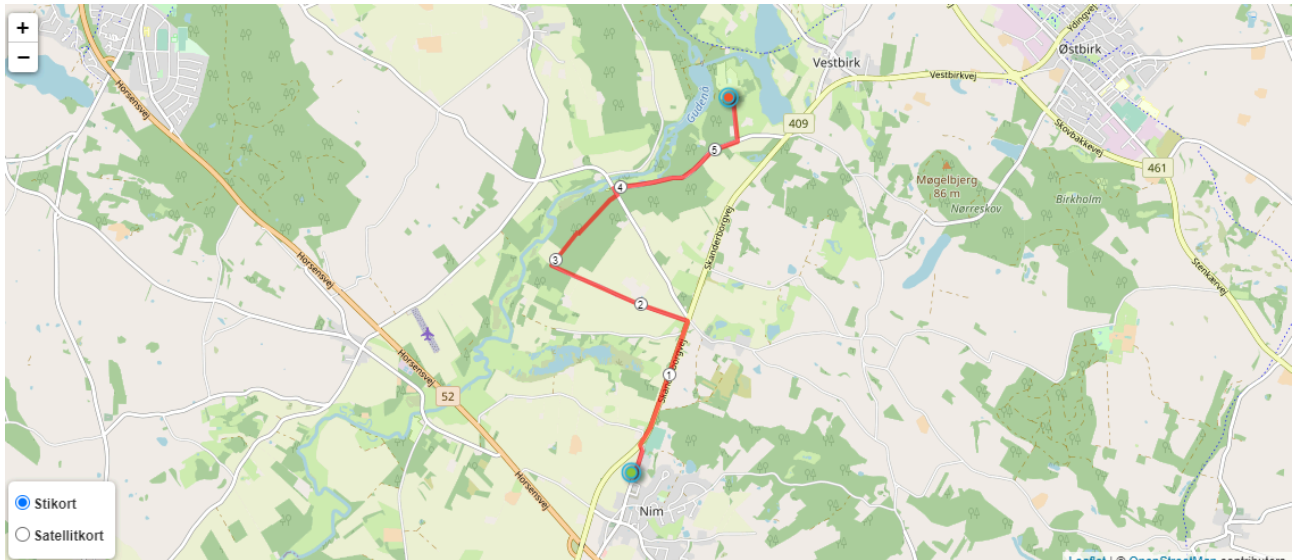
[Nim Skole dråben.](#) (indskoling til motionsdag)



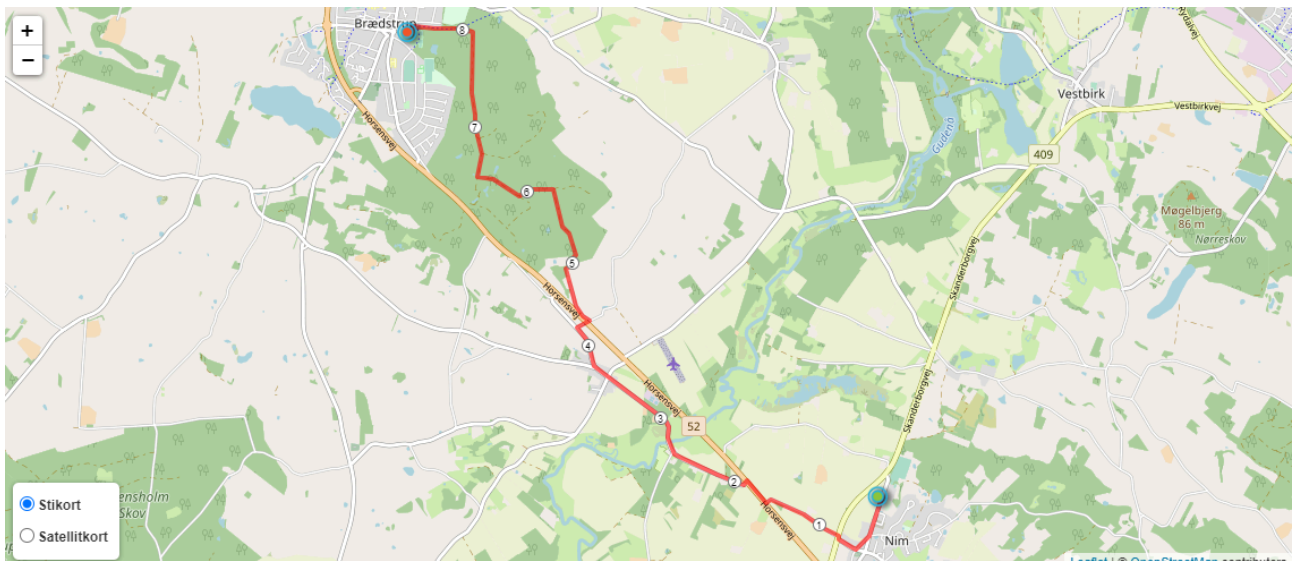
[Nim Skole – Underup - Torp](#) (Mellemtrin til motionsdag)



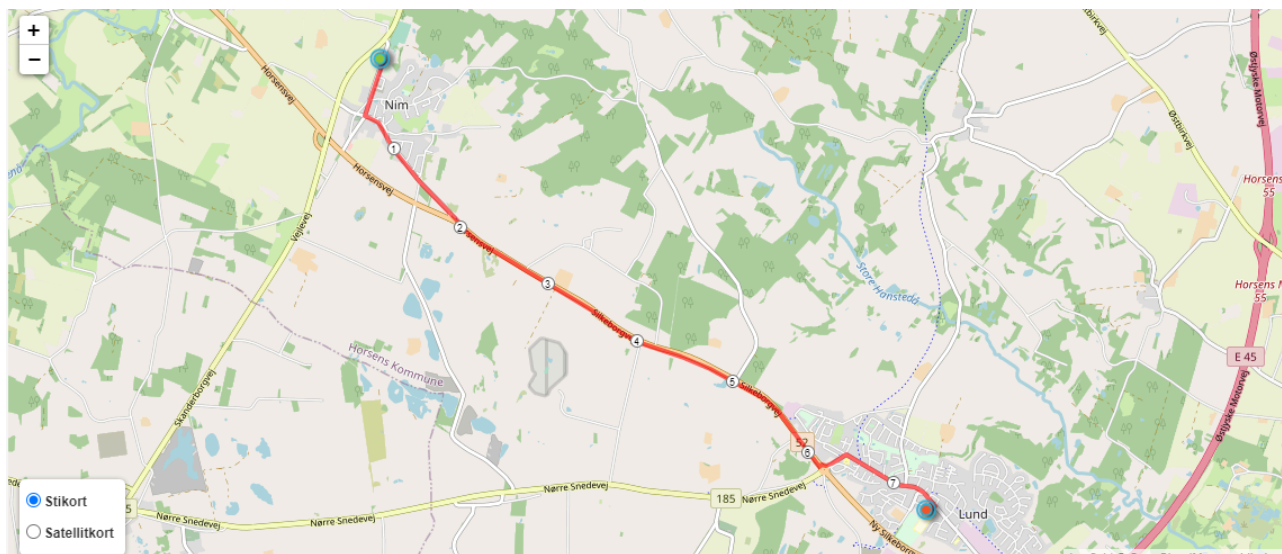
## Nim Skole til Vestbirk Camping (Sommertur med SFO)



## Nim Skole til Brædstrup



## Nim Skole til Lund Skole



Fra Lund Skole er der flere ruter ind i Horsens uden om trafik. Blandt andet igennem Bygholm Park til stationen i Horsens.

## Nim Skole til Østbirk

