

Hjólafærni

Hjólafærni kennir notkun reiðhjóla til samgangna. Þannig eykst færni, og öryggi hjólreiðamannsins sem aftur hvetur til aukinna samgönguhjólreiða.

Kennslan hentar öllum; byrjendum og lengra komnum sem vilja hjóla í umferð.

Við bjóðum kennslu, fyrirlestra og hjóladaða í skólum. Boðið er upp á persónulega þjónustu sem hentar einstaklingum og hópum.

Grunnverð á klukkutíma kennslustund er 6.000 kr. Hæfilegt er að ætla 2 kennslustundir fyrir nemanda með bílpróf og hentar að hafa 2 nemendur í tíma.

Yngri þátttakendum er hægt að kenna allt að 6 saman og er miðað við kennslu í 6 klukkustundir.

Mörg stéttarfélög endurgreiða námskeiðsgjöld sem þessi í gegnum styrktarsjóði sína.

Tímamantanir

hjolafaerni@lhm.is

Sesselja Traustadóttir,
sessy1203@gmail.com, s. 864 2776

Árni Davíðsson,
arnid65@gmail.com, s: 862 9247

„Hjólreiðamönnum farnast best þegar þeir haga sér og eru meðhöndlaðir eins og aðrir ökumenn ökutækja í umferðinni“

John Forester

Reiðhjólið er ökutæki. Það fer hægar yfir og tekur minna pláss á götunni en venjulegur fólksbíll. Sérstök lögmál gilda því um notkun reiðhjóls í umferðinni. Í aðalatriðum gilda sömu umferðarlög fyrir bíla og reiðhjól.

Hjólreiðar eru öruggari þegar:

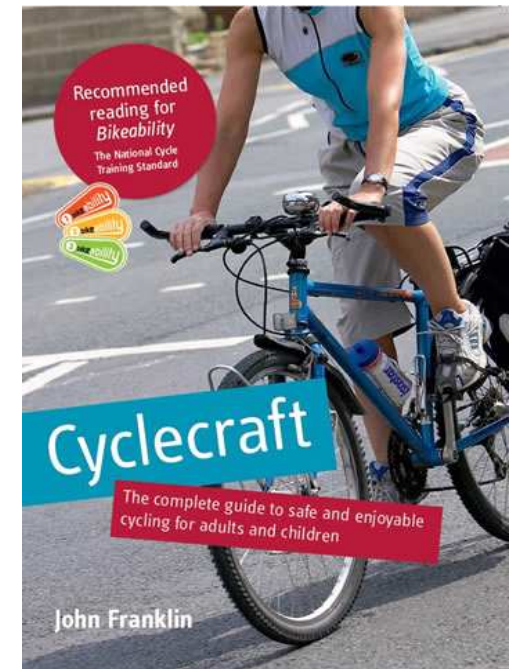
- Fleiri hjóla sem tileinka sér samgönguhjólreiðar.
- Við lærum að götur eru oftast öruggari og fyrirsjáanlegri en útivistarstígar.

Bæklingur útgefinn í ágúst 2009

Útgefandi: Hjólafærni á Íslandi.

hjolafaerni@lhm.is

Hjólafærni



Hjólafærni

- eflir hjólreiðar hjólreiðamanna í umferðinni

- varð til í samvinnu Landssamtaka hjólreiðamanna, Íslenska fjallahjólaklúbbsins og Álftamýraraskóla
www.lhm.is, www.ifhk.is
www.alfsto.is

Kennslan

Kennt er samkvæmt íslenskri námskrá, sem byggir á bresku námsefni; Bikeability. Kennarar eru allir reynslumiklir hjólreiðamenn á Íslandi og hafa kennsluréttindi samkvæmt LifecycleUK.

Hjólafærni er flokkuð í þrjú stig.

1. stig. Hjólreiðar fyrir byrjendur

Kennsla miðuð við börn á aldrinum 7-11 ára og fullorðna sem hafa takmarkaða reynslu af hjólreiðum eða hafa ekki hjólað í langan tíma. Þetta hentar t.d. þeim sem lærðu að hjóla með fótbremsur og enga gíra en eru nú óöruggir með gíra og handbremsur.

Allir geta lært að hjóla. Ef þú kannt það ekki, þá kennum við þér það!

Grunnatríði sem farið er yfir eru val á hjóli, viðhald og búnaður, klæðnaður, stilling hjólsins fyrir reiðhjólmanninn, að leggja af stað, halda jafnvægi, bremsur, gírar, sleppa hönd af stýri, líta aftur, gefa stefnumerki, hægri regla umferðar. Hjólað um stíga.

2. stig. Í umferð á rólegri götum

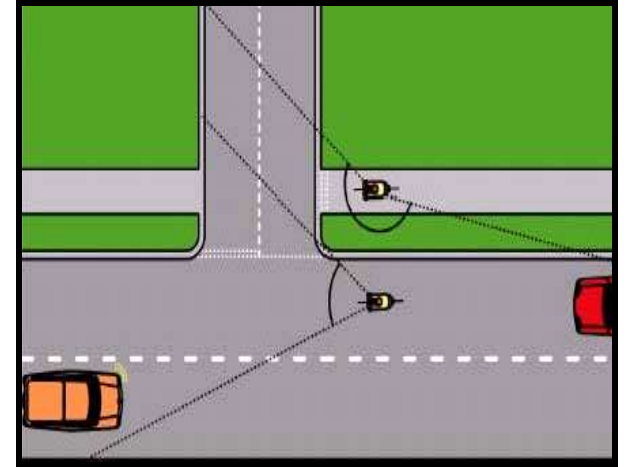
Kennsla miðuð við börn eldri en 12 ára og fullorðna sem vilja auka færni sína og hraða í samgönguhjólreiðum með því að hjóla á götum.

Þekking nemenda á grunnatriðum er könnuð, sbr. 1. stig.

Hjólað er um stíga og götur, lagt af stað á götu, farið yfir gíraval, hægri umferð, að fara yfir götu, hvað bílstjórnarnir sjá, notkun bjöllu, að líta aftur, notkun stefnumerkja, staðsetningu á götu, ríkjandi og víkjandi stöðu, umferðarmerki, að hjóla eftir götu framhjá bílum í stæði, hjóla framhjá hliðargötu, hægri beygju út í aðalgötu, hægri beygju inn í hliðargötu, vinstri beygju úti aðalgötu, vinstri beygju af aðalgötu inn í hliðargötu, ljósastýrð gatnamót, hringtorg með einni akrein ofl.



Nemendur í 4. – 8. bekk Álfamýrarskóla fengu kennslu og kennarar fengu fyrirlestur um Hjólafærni á síðasta skólaári.



Hjólreiðamaður á götu og útivistarstíg eru í ólíkri stöðu er kemur að hliðargötum. Hver er munurinn?

3. stig. Hjólreiðar á stofnbrautum

Þessi kennsla er miðuð við reynslumikla hjólreiðamenn sem vilja fara stystu leið í ferðum sínum með því að nota stofn- og tengibrautir eftir því sem verkast vill.

Þekking nemenda á grunnatriðum er könnuð. Einnig könnuð þekking á hjólreiðum í rólegri umferð.

Einstaklingsmiðuð kennsla þar sem farið er yfir leiðaval. Getur falið í sér aðferðir til að hjóla um tvöföld hringtorg og flókin umferðarmannvirki. Til dæmis staðsetning á stofnbrautum með vegöxl og stofn-/tengibrautum með kanti, farið um að- og fráreinar. Allt eftir áhuga hvers og eins.