



Sykkelopplæring i Osloskolen

– En ny modell for sykkel- og
trafikkopplæring i skolen

Rasmus Norsted
Bymiljøetaten, Oslo kommune



Foto: Tove Lauluten

Bakgrunn og hensikt

► Oslos sykkelstrategi 2015-2025

- Andelen barn og unge som går eller sykler til skolen skal være på minst 90 %
- Andelen som opplever at Oslo er en god sykkelby for barn og eldre skal øke til minst 25%

► Evaluering av Oslos sykkelstrategi 2015-2025

- Har ikke nådd målene i sykkelstrategien med hensyn til barn og unge
- Nedgang i sykling i aldersgruppen 25 år og yngre

► Anbefalinger fra evaluering av sykkelstrategien:

- «Gode sykkelferdigheter og opplevelser vil barn og unge ta med seg videre i livet.»
- «God sykkelkultur blant barn vil være en fremtidig vinneroppskrift.»
- «Det å skape gode sykkelvaner som ung gir sykkelglede livet ut og vil være en viktig bærebjelke for en høy sykkelandel i tiårene fremover for Oslo.»

Hvorfor sykkelopplæring?

- ▶ Investering i **bærekraftig mobilitet**
 - Bidra til et bredere sykkelengasjement som inspirerer unge til å sykle mer
 - Redusere bilbruk og utslipp
- ▶ Investering i **fremtiden:**
 - Sykling er en ferdighet som varer livet ut
 - Bidra til gode reisevaner for vår fremtidige befolkning
- ▶ Investering i **trafiksikkerhet og sykkelkultur**
 - Skape trygge og gode trafikanter
- ▶ Investering i **underrepresenterte grupper**
 - Sykkel er et rimelig transportalternativ
 - Gjennom sykkelopplæring kan alle lære å mestre sykkel
- ▶ Investering i **folkehelse**
 - Fysisk aktivitet og sykling fra tidlig alder kan bidra til bedre helse og livskvalitet



Hva skal til for å sykle til skolen?

- **Trygghet** (skolevei og trafikksikkerhet)
- **Tilgang** (sykkel og utstyr)
- **Støtte** (foreldre og skole)
- **Kompetanse** (sykkelferdigheter og trafikkforståelse)
- **Mestring** (selvtillit og trygghetsfølelse)
- **Motivasjon** (sykkelglede og lyst til å sykle)



Mulighetsstudie

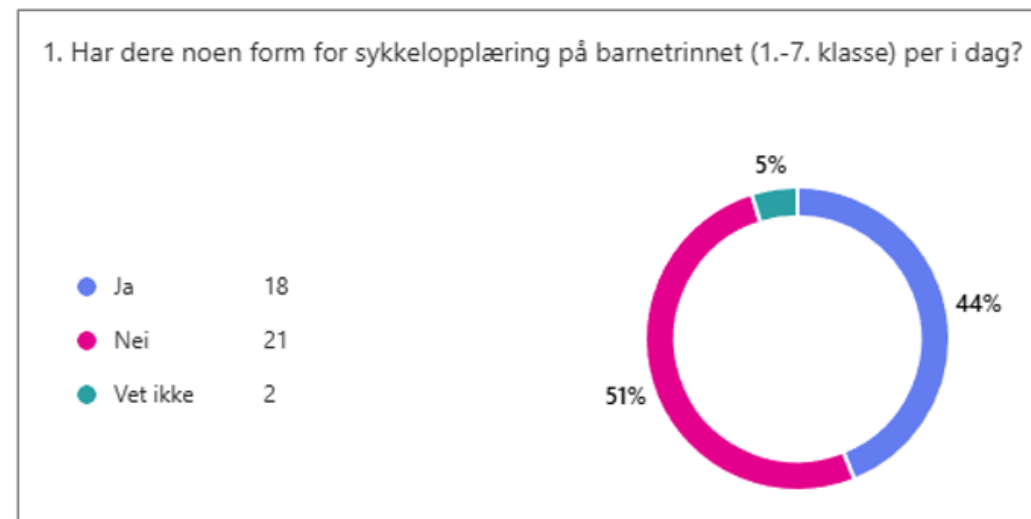
- ▶ Kartlegge hva som skjer av sykkelopplæring i Oslo skolen og i andre kommuner/land
 - Offentlige initiativ er nødvendig
 - Oslo kommune har ingen slike ordninger
 - Oslo henger etter sammenlignbare byområder
- ▶ Kartlegge og ha dialog med eventuelle samarbeidspartnere og aktører
 - Mange aktører som ønsker å samarbeide
- ▶ Kartlegge ønsker og behov blant skolene
 - Store variasjoner fra skole til skole, kan føre til at mange faller utenfor
 - Er avhengig av skoletradisjoner og/eller ildsjeler blant skoleansatte/FAU/foreldre
 - Stor interesse blant skolene for et kommunalt initiativ



Foto: Bymiljøetaten, Oslo kommune

Skolekartlegging:

- ▶ Omtrent halvparten har ingen sykkelopplæring per i dag
- ▶ Stor forskjell mellom øst og vest
- ▶ De aller fleste svært positive til et kommunalt initiativ
- ▶ Mest ønskelig med sykkelopplæring i fjerde/femte klasse
- ▶ Positive til å gjennomføre undervisningstimer i teori på egenhånd
- ▶ Ønskelig med to eller tre praktiske økter over to til tre dager
- ▶ Behov for lån av sykler og utstyr



Bydel	Antall skoler	Sykkelopplæring	Ikke sykkelopplæring	Vet ikke
Vestre Aker	4	4	0	0
Ullern	3	3	0	0
Nordstrand	4	3	1	0
Nordre Aker	5	3	2	0
Bjerke	2	1	1	0
Gamle Oslo	2	1	1	0
Søndre Nordstrand	3	1	1	1
St. Hanshaugen	1	0	1	0
Grünerløkka	4	1	3	0
Østensjø	4	1	3	0
Grorud	2	0	2	0
Alna	4	0	3	1

Konseptutvikling

- ▶ Tilbudet bør være for 4. trinn i Osloskolen og inkludere både praktisk og teoretisk trafikkopplæring på sykkel.
- ▶ Tilbudet bør være kostnadsfritt for skolene og gjennomføres av eksterne leverandører på rammeavtale med Bymiljøetaten.
- ▶ Kursopplegget bør gå over to-tre uker, være standardisert og sikre at alle elever inkluderes og får mest mulig utbytte av tilbudet.
- ▶ Undervisningsopplegget bør utvikles i samarbeid med pedagoger i tråd med kompetansemål i skolen og kommunale målsettinger.
- ▶ Det bør settes krav om at klassene følger hele undervisningsopplegget.



Foto: Martin Myklebust/Oslo kommune

Prøveprosjekt

► Hva:

- «Sykkelopplæring i Osloskolen» skal være et engasjerende og inkluderende sykkelopplæringstilbud med kvalifiserte instruktører. Tilbudet skal kombinere praktisk og teoretisk opplæring, der læringen bygger på en tydelig progresjon mellom teori og praksis. Klasseromsdelen skal følge en pedagogisk læringsløype som gjør det enkelt for lærere å ta tilbudet i bruk i undervisningen.

► Hvorfor:

- «Sykkelopplæring i Osloskolen» skal bidra til at flere barn og unge:
 - Opplever mestring og sykkelglede
 - Lærer trygg ferdsel i trafikken
 - Utvikler ferdigheter på sykkel som de vil ha nytte av resten av livet.

► Hvem:

- Bymiljøetaten i Oslo kommune
- Samarbeid med:
 - Sykkeldyktig (plattform og teoretisk innhold)
 - Green Cycling (praktisk opplæring)
 - Utdanningsetaten (kvalitetssjekk og bistand)

► Hvordan:

- Utvikle et nytt pedagogisk opplegg som kombinerer teori og praksis
- Opprette en lærerportal på Sykkeldyktig.no med alt av lærerveiledning, læringsløyper og materiell.
- Invitere skoler til å delta

Seks økter – fra grunnleggende ferdigheter til trygg ferdsel i trafikken

► **Klasseromsøkt 1 – Sykkelstart**

Elevene får mulighet til å reflektere over hvorfor det er bra å sykle, om hvem de kan møte i trafikken – og får lære de viktigste trafikkskiltene gjennom aktiviteter i klasserommet. Økten skaper motivasjon, forståelse og et felles utgangspunkt for kurset, og introduserer hva trygg ferdsel innebærer.

► **Praktisk økt 1 – Grunnleggende sykkelferdigheter**

Elevene trener på balanse, kontroll og trygg sykling i et lukket område. De lærer å vurdere om sykkel fungerer og bygger ferdigheter som gjør dem trygge før de skal ut i trafikken.

► **Klasseromsøkt 2 – Grunnleggende trafikkforståelse**

Elevene får grunnleggende forståelse av trafikkregler for syklister og gående. De lærer om plassering, vikeplikt og samhandling med andre trafikanter, og utvikler nødvendig teoretisk kunnskap før de skal sykle i nærmiljøet.

► **Klasseromsøkt 3 – Kartbruk og risikovurdering**

Elevene lærer å orientere seg og vurdere risiko i trafikken. De øver på å identifisere farlige situasjoner, bruke kart og finne en trygg rute. Økten bygger bevissthet og ansvarsfølelse som forberedelse til sykling i trafikk.

► **Praktisk økt 2 – Trafikktrening i nærmiljøet**

Elevene sykler i lett trafikk og anvender det de har lært om regler, tegnbruk, plassering og risikovurdering. De får erfaring med å ferdes trygt i gruppe, lese trafikkbildet og ta gode valg i virkelige situasjoner.

► **Klasseromsøkt 4 – Oppsummering og sykkelprøve**

Elevene oppsummerer hva de har lært, vurderer egen utvikling og gjennomfører en teoretisk sykkelprøve. Økten gir en helhetlig avslutning på kurset og støtter videre læring og trygg ferdsel på sykkel.

Læringsstier og materiell

Lærerveiledning til klasseromsøkt 1

Klasseromsøkt 1: Sykkelstart (45–60 min)

Oppstart

Introfilm — «Velkommen til sykkelopplæring»

Første økt starter med en sykkefilm som introduserer kurset for elevene.

Etter filmen kan du gjerne si noe om hva elevene skal igjennom, både i klasserommet og i de praktiske øktene.

Dagens mål

Gå til neste slide og

Mål:

- Jeg vet hvor
- Jeg kjenner

Hva må du tenke på når du skal krysse et gangfelt som syklist?



Trafikkskiltduell

På de neste sidene i læringsløypa vil det komme oppgaver med skilt. Hver side har to skilt, ett av skiltene stemmer med det som står i overskriften. Elevene stiller opp langs veggen bakerst i klasserommet og flytter seg til den siden som er nærmest det skiltet de tror er riktig. Lærer forteller hvilket skilt som er rett, og gir en kort forklaring til skiltet.

Under følger skiltene i trafikkskiltduellen. Det er lagt ved forklaring til både «riktige» og «feil» skilt.

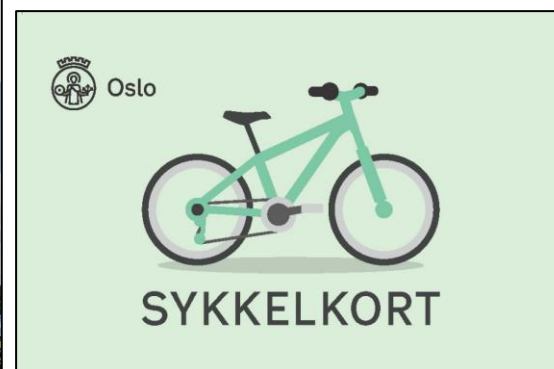
RIKTIG SKILT	FEIL SKILT
 Gang- og sykkelvei Dette skiltet betyr at veien er for både gående og syklende. Her kan man gå, sykle og kjøre små elektriske kjøretøy, som elsparkesykler. Husk å vise hensyn til gående hvis du sykler.	 Sykkelvei Dette skiltet viser at veien er laget for syklister. Her får ikke bilene lov til å kjøre.
 Innkjøring forbudt Dette skiltet betyr ingen kan kjøre inn på veien i denne retningen. Dette gjelder både bil, sykkel og andre transportmidler. Syklister kan likevel sykle på fortauet hvis det er mulig.	 Forbudt for gående og syklende Dette skiltet betyr at det ikke er lov til å gå eller sykle her. Skiltet står ved en vei eller et område der det kan være farlig for folk som går eller sykler. Bare biler og andre kjøretøy kan være her.

Oppgave: Tenkeskriving

Hvorfor er det bra å sykle?

Instruksjoner:

- Tenkeskriv alene i 3 minutter.
- Del med læringspartner.
- Del det dere har snakket om med klassen når lærer sier ifra.



Nettside

- Informasjon om kurset
- Læringsstier for hver økt
- Lærerveileder for hver økt
- Maler
- Nedlastbart materiell
- <https://sykkeldyktig.no/sykkeldyktig-oslo/>

 Logg inn På skolen På fritiden 

Sykkelopplæring i Osloskolen

Velkommen til kurset «Sykkelopplæring i Osloskolen». Her finner du alt av lærerveiledning, læringsløyper og materiell. Kurset har en tydelig og strukturert læringsløype som gjør det enkelt for deg som lærer å ta det i bruk i undervisningen. Den støtter elevenes progresjon – fra grunnleggende ferdigheter til trygg ferdsel i trafikken. Opplæringsmodellen er utarbeidet av Oslo kommune, Sykkeldyktig og Green Cycling.



Til deg som underviser i skolen

Forberedelser og materiell	+
Oversikt over øktene	+
Formål med opplæringen	+
Hvem er vi?	+

Undervisningsopplegg

Klasseromsøkt 1 – Sykkelstart	+
-------------------------------	---

Praktisk økt 1 – Grunnleggende sykkelferdigheter

Gjennomføring

- ▶ April-oktober 2026
- ▶ 50+ klasser
- ▶ 1000+ elever
- ▶ Gode tilbakemeldinger fra lærere og elever



Oslo



Foto: Bymiljøetaten, Oslo kommune

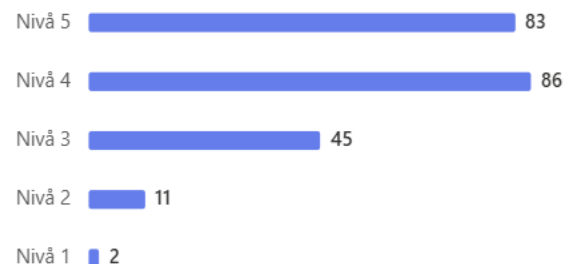
Foreløpig evaluering - elever

Hva synes du om det du har lært i klasserommet?

(Filmer og oppgaver om trafikkregler, bruk av kart, risikovurdering, sykkelhefte og mer)

4.04

Gjennomsnittlig
vurdering

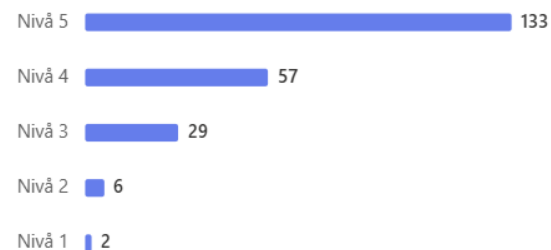


Hva synes du om det du har lært med Green Cycling?

(Sykkeløvelser i skolegården og sykkelturn i nærmiljøet)

4.38

Gjennomsnittlig
vurdering



Hvor enig er du i dette etter kurset?

1 2 3 4 5

Jeg har blitt flinkere til å sykle.

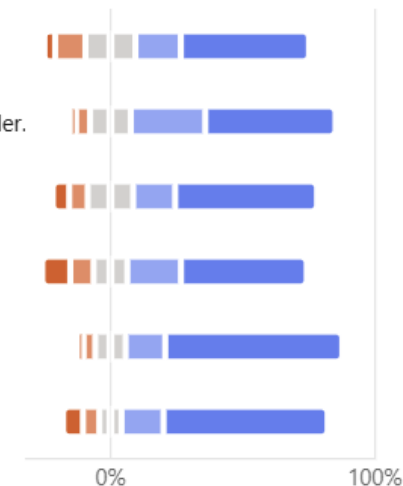
Jeg har blitt flinkere til å tenke på andre i trafikken og følge trafikkregler.

Jeg føler meg tryggere på å sykle i nærheten av der jeg bor.

Jeg føler meg tryggere på å sykle til skolen.

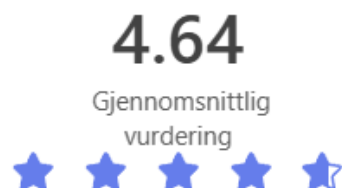
Jeg har lyst til å sykle mer fremover.

Jeg har blitt mer glad i å sykle.



Foreløpig evaluering - lærere

Hva synes du samlet sett om kurset "Sykkelopplæring i Osloskolen"?



Hvor enig er du i dette etter kurset?

1 2 3 4 5

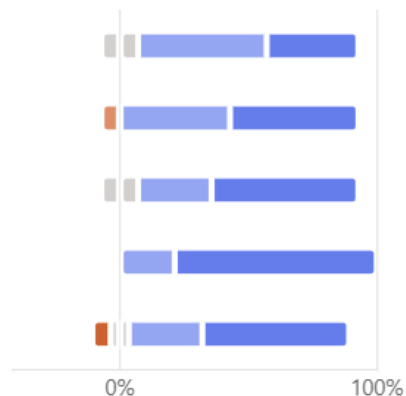
Elevene har blitt flinkere til å sykle.

Elevene har bedre forståelse av det å vise hensyn og tenke på andre i trafikken.

Elevene har blitt tryggere på å sykle i nærmiljøet rundt skolen.

Elevene har blitt mer motivert til å sykle.

Elevene har bedre forståelse av å følge trafikregler.



«Fantastisk og veldig viktig!»

«Helt fantastisk. Spesielt er det fint at det tilbys at de som trenger kan låne utstyr. Elevene elsket de praktiske øktene.»

«Veldig viktig at barna lærer hvordan de skal oppføre seg i trafikken. Mange glemmer å se seg rundt å vise hensyn til andre rundt seg.

«Veldig nødvendig og viktig for en kommende generasjon av syklister og for utjevning av sosiale forskjeller.»

«Synes det er utrolig viktig og flott av elevene har mulighet til å få sykkelopplæring i skolen.»

«Det er veldig bra. Flere foreldre opplevde det som veldig bra at elevene fikk opplæring og blir bedre til å sykle til skolen.»

«Flinke instruktører, variert og tilpasset opplegg, fantastisk at vi fikk låne utstyr.»

«God tilpasning og god kombinasjon av teori og praksis. Nødvendig og viktig om tilbud til alle.»

«Elevene synes at det var kjempe gøy. Vi likte opplegget, det var variert og gøy.»



Veien videre

- ▶ Utvikle og forbedre de tekniske løsningene
- ▶ Revidere innhold i klasseromsøktene på bakgrunn av tilbakemeldinger
- ▶ Åpne for at alle skoler kan benytte læringsmodellen og gjennomføre praktisk undervisning på egenhånd
- ▶ Oppskalere tilbudet og invitere flere skoler fra våren 2027



Oslo



Foto: Martin Myklebust/Oslo kommune