

Værktøjskasse



Velkommen til vores værktøjskasse!

Her kan I finde inspiration til at inddrage cyklen i gymnasielivet. Der er ideer til både små og store initiativer. Ideerne kan tages og bruges, som de er beskrevet her eller til at udtænke jeres egne initiativer.

Vi håber at I bliver inspirerede!

I værktøjskassen finder I følgende ideer:

- Bilfri dag
- Fast-track
- Lotteri
- Idrætsdag
- Værksted
- Pumpe
- Skabe
- Podcast
- Undervisning
- VCTU



Bilfri dag

Idéen: Lav en bilfri dag på skolen. Det er en dag, hvor parkeringspladsen spærres af og alle opfordres til at cykle eller tage offentlig transport i skole. Når elever og lærere ankommer på cykel eller med offentligt, bydes de velkommen med en kop kaffe, kakao eller en bolle.

Formålet: Giv de elever, der plejer at køre i bil, erfaring med et andet transportmiddel. Måske var det slet ikke så slemt? Og så bliver det sjovt – for hele skolen deltager.

Deltagere: Hele skolen, både lærere og elever.

Det skal I gøre:

Udpeg tovholdere til at stå for planlægningen og have overblikket over opgaver på dagen. Det kan f.eks. være elevrådet eller miljøudvalget og udvalgte lærere. Find nok frivillige til afvikling. Hvis I vil byde deltagerne velkommen med lidt lækkert om morgenen, skal kantinen også involveres, eller I skal sørge for catering udefra.

Vær opmærksom på at skolens ledelse skal engageres for at få tilladelse til at spærre parkeringspladsen af. Der kan også være andre instanser, der skal søges godkendelse hos.

Inden dagen er det vigtigt, at I oplyser om den bilfri dag på skolen, så alle er klar over, hvad der skal ske. Det kan gøres på sociale medier, på Lectio og til morgensamling. Måske skal I også informere forældrene, så de ved, at de ikke skal give et lift den dag.

På dagen skal parkeringspladsen spærres af og der skal være folk til stede til evt. at dirigere forvirrede bilister til anden parkering. Der skal også sørges for logistik omkring kaffe, kakao og morgenbrød, samt folk til at uddele dette, gerne med genkendelige t-shirts eller lignende.

Det får I brug for:

- ✓ Materialer til at afspærre parkeringspladsen og informere om initiativet. Det kan f.eks. være trafikkegler, afspærringsbånd og skilte.
- ✓ Kaffe, kakao og morgenboller til alle.

Hvad gør idéen til en succes?

- Afhold 'Bilfri dag' en sommerdag.
- Lad evt. alle møde kl. 10, så eleverne ikke skal stresse på cyklen om morgenen.

Vil I skalere idéen op?

- Gør 'Bilfri dag' til del af en temadag om cyklen, klima eller sundhed.
- Lav en konkurrence om hvilken klasse, der har flest elever, der er cyklet i skole.
- Kombiner med andre konkurrencer samme dag, f.eks. cykelløb eller 'hvilken cykel er pyntet bedst'.

Hvor svær er idéen at udføre?



Fast-track

Idéen: Lav en cyklist fast-track kø i kantinen i en uge. Det er en kø, der kun er åben for dem, der cykler om morgenen og som er åben indtil andet modul starter.

Formålet: Giv dem, der cykler, en fordel, der kan mærkes – nemlig tiden! Fast-track køen hjælper dem der cykler med at spare tid om morgenen ved at komme hurtigere til morgenkaffen og morgenmaden.

Deltagere: Alle lærere og elever, der cykler til skole i perioden.

Det skal I gøre:

Udpeg tovholdere, som skal stå for planlægning og koordinering. Det kan være ledelsen, udvalgte lærere eller f.eks. miljøudvalget, der har interesse i ideen. Det er vigtigt, at I involverer kantine-personalet, så de er med ombord og kan hjælpe med at føre idéen ud i livet.

I kantinen skal der laves en separat kø med tydelig afgrænsning og skilte, der forklarer hvem, der må benytte køen. Inden initiativet går i gang, skal der indkøbes materialer til dette. I skal beslutte, hvordan I vil vurdere om folk har cyklet – skal de fremvise en cykelhjelm eller vil I stole på, at det kun er dem, der har cyklet som benytter køen? Hvis I har et kriterie, hvem holder så øje? Og så skal I beslutte, hvor længe I vil have fast-track køen. Vi anbefaler en uge.

Husk at gøre opmærksom på initiativet, f.eks. på skolens sociale medier, Lectio eller til morgensamling. Det kan I med fordel gøre både inden det går i gang og mens det står på.

Det får I brug for:

- ✓ Afspærringsbånd og stolper til at lave den fysiske markering af fast-track køen.
- ✓ Informationskilte, der viser, hvor køen er og hvem, der må bruge den.

Hvad gør idéen til en succes?

- Allier jer med ambassadører blandt eleverne til at bruge køen, så skal andre nok følge trop.

Vil I skalere idéen op?

- Lad fast-track køen indgå i en temauge om cyklen, klima eller sundhed.
- Gør fast-track køen til en hel- eller halvårsting.
- Er der andre steder, der kunne bruge en fast-track kø?

Hvor svær er idéen at udføre?



Lotteri

Idéen: Lav et lotteri med præmier til dem, der cykler. Lotteriet kører i en uge, hvor man får et lod for hver dag, man cykler til gymnasiet. Til slut trækkes en eller flere vindere, som får en præmie, f.eks. en gratis sandwich i kantinen.

Formålet: Konkurrencer er sjove, fordi de giver noget at gå op i sammen, og det motiverer flere til at hoppe mere op på cyklen.

Deltagere: Alle, der cykler til skole bare én dag, kan være med.

Det skal I gøre:

Der er brug for både tovholdere til planlægning og frivillige til at lave og uddele lodder. Det kan være en elevgruppe eller lærere, og måske skal kantinepersonalet involveres?

I skal blive enige om, hvordan I vurderer om eleverne har cyklet og hvordan lodderne uddeles. Skal I f.eks. se dem ankomme med cyklen og give dem et lod der? Eller vil I være tillidsfulde og lade dem hente et lod i kantinen, når de ankommer om morgenen? Inden lotteriet går i gang, skal der indkøbes eller laves lodder, så der er nok til alle, der vil være med.

Showtime! Nu skal der uddeles lodder hver morgen i den pågældende uge! Til sidst skal I afholde et arrangement, hvor vinderne trækkes. Det kan f.eks. være til morgensamling om fredagen.

Det får I brug for:

- ✓ Et system til at uddele lodder.
- ✓ Materialer til at lave fysiske lodder.
- ✓ Fede præmier, f.eks. sandwich eller sodavand i kantinen.



Hvad gør idéen til en succes?

- Fede præmier! Tænk på at det skal motivere de fleste, som f.eks. noget lækkert fra kantinen.
- Måske skal man deltage som klasse – og vinde noget fælles? Kage til hele klassen i kantinen?

Vil I skalere idéen op?

- Gør lotteriet til et pointsystem, hvor man optjener point, der kan omsættes til en rabatkupon til kantinen. Så kan det køre hele året rundt, hvis man har ressourcer til det.

Hvor svær er idéen at udføre?





Idrætsdag

Det skal I gøre:

Ræk ud til de lærere, der står for idrætsdagen. Dernæst skal der planlægges aktiviteter og indkøbes materialer. I skal enten sørge for at alle har cykler med eller at der er cykler til de pågældende aktiviteter.

Forslag til aktiviteter:

Ringridning med vandballoner: Lav en bane, der skal cykles igennem. Hæng vandballoner op i en højde, der kan nås fra en cykel. Det handler nu om at smadre flest vandballoner med et "spyd"/noget spidst.

Materialer: Cykler, spyd, vandballoner, bane.

Cykelstafet: Hver klasse deltager med et hold på fire personer. Alle første-turs-cyklere starter samtidig. Når de kommer i mål, giver de stafetten videre til næste cyklist på holdet. Holdet, hvor alle cyklister er i mål først, vinder.

Materialer: Cykler, stafet til hvert hold, bane.

Idéen: Lad cyklen indgå i idrætsdagen! Eleverne kan cykle fra gymnasiet til destinationen for idrætsdagen og cyklen kan indgå i en eller flere aktiviteter.

Formålet: Få alle op på cyklen, mens vi har det sjovt, på et tidspunkt hvor alle er klar til at give den fuld gas. Her kan alle være med, også de der ikke cykler som transport.

Deltagere: Alle, der deltager i idrætsdag.

Hvad gør idéen til en succes?

- En fælles cykeltur er en rar måde at være sammen som klasse.
- Jo sjovere aktiviteter, jo større succes bliver idéen.

Vil I skalere idéen op?

- Lav en hel idrætsdag med cykeltema.
- Gør dagen til en del af en temauge, hvor cyklen også bruges i fagene.

Hvor svær er idéen at udføre?



Det skal I gøre:

Som det første, skal ledelsen godkende projektet og finde midler til det. Så skal I beslutte, hvem der skal stå for etableringen og driften af værkstedet. Det kan være, at pedellerne skal have en aktiv rolle, men I har sikkert også elever, der nørder cykler. Måske skal de have et studiejob i værkstedet, når det er etableret?

Så skal cykelværkstedet etableres i et passende lokale eller skur, og der skal indkøbes værktøj og cykeldele. Her er det vigtigt at beslutte, hvordan udgifter til oprettelsen og vedligeholdelse af værkstedet skal dækkes.

Gør opmærksom på at værkstedet findes på skolens sociale medier, til morgensamling eller på Lectio. Gør det tydeligt hvor det er, hvornår der er åbent – og at det er for alle.

Det får I brug for:

- ✓ Et lokale eller skur til værkstedet.
- ✓ Værktøj, cykeldele og andre materialer.



Værksted

Idéen: Indret et rum på skolen til cykelværksted. Det kan enten være et lokale på skolen eller et skur i nærheden af cykelstativerne. Få skolens cykelentusiaster til at stå for værkstedet og bemande det en gang om ugen.

Formålet: Skab et samlingspunkt for dem der går op i deres cykler. Gør det nemmere og mere overskueligt for dem der cykler at fikse og vedligeholde cyklerne.

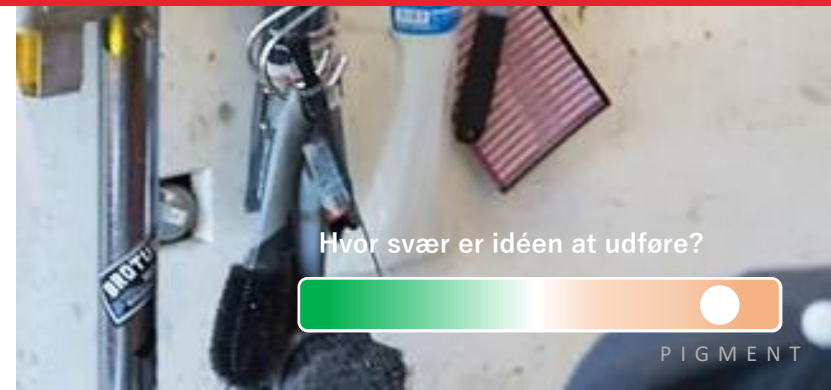
Deltagere: Tilgængeligt for alle på skolen, både lærere og elever.

Hvad gør idéen til en succes?

- Lad elever være styrende i værkstedet, så det er et sted, man kan komme og være sammen.
- Lad dem, der står for værkstedet, sætte deres præg med musik m.m. Hvis de selv har lyst til at rode med deres cykler der, kommer andre også.

Vil I skalere idéen ned?

- Lav et mini-værksted to gange om året, f.eks. ved at lave en aftale med en cykelsmed, som kommer ud på skolen en dag om foråret og en dag i sensommeren.



Hvor svær er idéen at udføre?

Pumpe

Idéen: Etabler en pumpestation til cykler på skolen.

Formålet: Gør det nemmere for dem, der cykler, at få pumpet cyklen, når den er flad.

Deltagere: Tilgængeligt for alle på skolen.

Det skal I gøre:

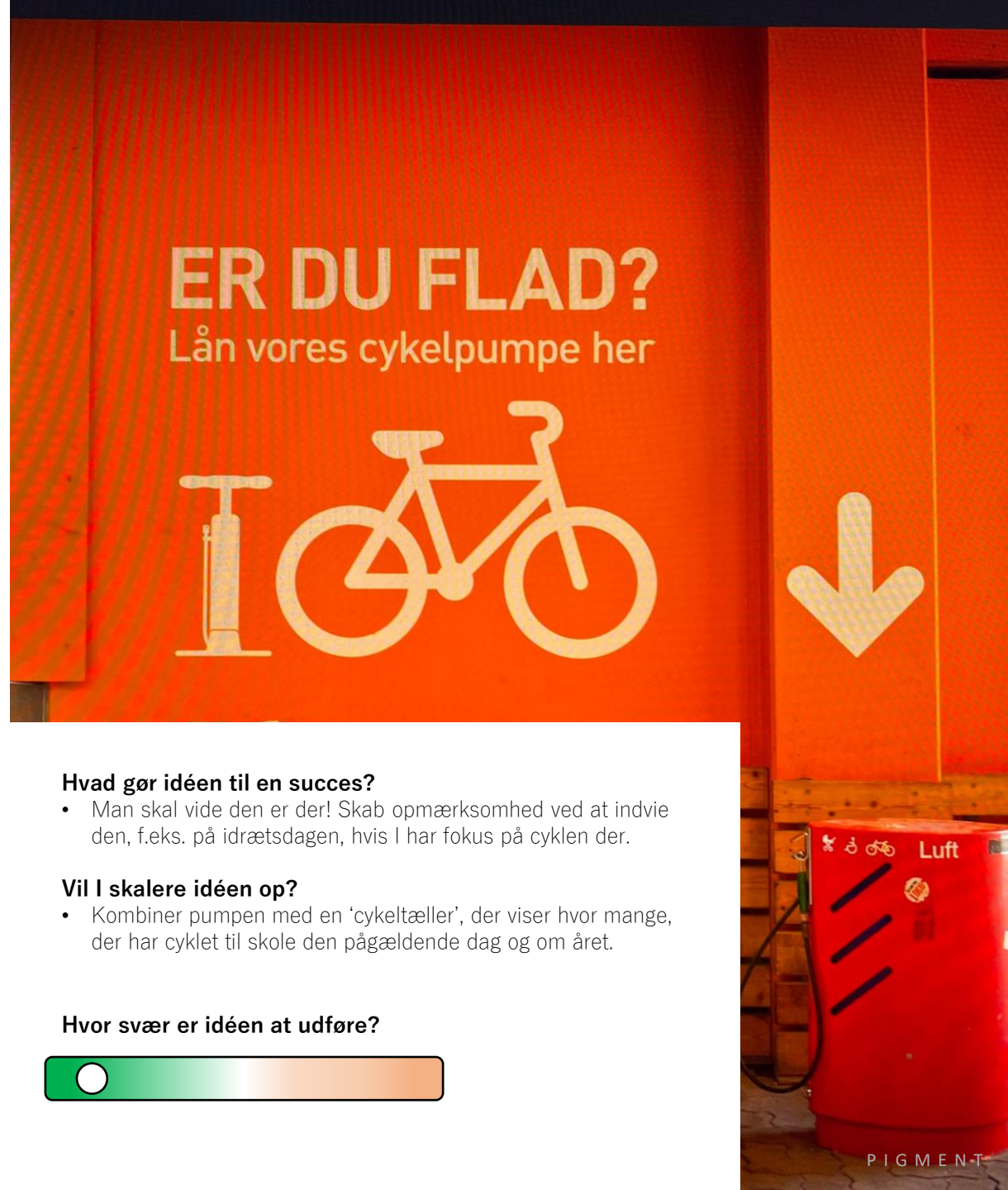
Ledelsen skal involveres i og godkende projektet, samt finde midler til det. Beslut hvem, der skal være tovholdere på etableringen og vedligeholdelse af pumpen, hvis den går i stykker. Det kan være pedellerne er de rette?

Så skal pumpestationen etableres. Det er en god idé at sætte den i nærheden af skolens cykelstativer; et sted, der er synligt for alle.

Man bruger kun en Pumpe, hvis man ved, den er der – så husk at fortælle elever og lærere om den, når den er sat op og klar til brug.

Det får I brug for

✓ En pumpestation



Hvad gør idéen til en succes?

- Man skal vide den er der! Skab opmærksomhed ved at indvie den, f.eks. på idrætsdagen, hvis I har fokus på cyklen der.

Vil I skalere idéen op?

- Kombiner pumpen med en 'cykeltæller', der viser hvor mange, der har cyklet til skole den pågældende dag og om året.

Hvor svær er idéen at udføre?



Skabe

Idéen: Lav gratis skabe til dem, der cykler, så de kan opbevare både bøger og tøj i løbet af skoledagen.

Formålet: Gør det lettere for dem, der cykler til skole. Når man cykler til og fra skole, bærer man på en masse ting. Derfor skal man have skabe til rådighed, så man ikke behøver slæbe cykelhjelm og tungt overtøj fra time til time hele dagen.

Deltagere: De elever, der cykler til skole.

Det skal I gøre:

Ledelsen skal involveres i projektet, da det nok er dem, der skal sætte det i gang og finde midler til det. Det er en god idé at involvere elevrådet. De er elevernes stemme og kan præsentere ideen for ledelsen på en måde, som får dem med ombord.

Dernæst skal det besluttes, hvem der skal være tovholdere på etableringen og hvem, der står for vedligeholdelse af skabene. Sidstnævnte kunne være pedellerne.

Der skal også udtænkes en ordning for hvem, der kan få og hvordan I giver adgang til et skab. Skal man f.eks. have et bestemt antal kilometer til skole eller cykle til skole min. tre dage om ugen?

Så skal skabene etableres. Det er en god idé at sætte dem et let tilgængeligt sted på skolen.

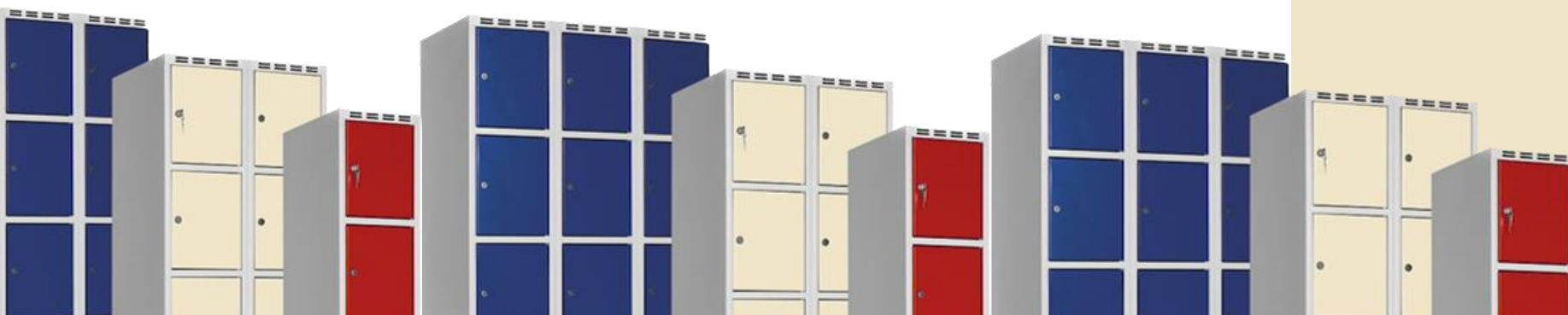
Det får I brug for:

✓ Store skabe til opbevaring – der skal være plads til bøger, overtøj, cykelhjelm og gymnastiktaske.

Hvad gør idéen til en succes?

- Placér skabene et let tilgængeligt sted.
- Lav låse eller koder på skabene, så eleverne trygt kan efterlade deres ting.
- Kommuniker tydeligt at skabene er der, og hvem, de er til for.

Hvor svær er idéen at udføre?



Podcast

Idéen: Lav en cykel-podcast med en klasse eller en gruppe elever. Brug podcasten til at få resten af gymnasiets elever op på cyklen med en sjov fælles aktivitet.

Formålet: Giv eleverne en mental pause og en sjov oplevelse på cyklen ved at sende dem afsted med noget i ørerne. Lad dem opdage cyklen på en ny måde.

Deltagere: Kan laves med en klasse eller en gruppe elever, og potentielt bruges af alle elever på skolen efterfølgende.

Det skal I gøre:

Beslut hvem, der skal være en del af podcastprojektet. Det kan være et projekt i dansk, mediefag eller en opgave i 1.g'ernes introuge?

Jeres podcast skal have et tema og formål. Det kan være rundvisning i området omkring skolen, på tur med gymnasiets vandrehistorier eller et historisk område af byen. Noget, der giver mening for *jeres* gymnasium. Lav et script og optag podcasten. Lyt til Cyklistforbundets dummy for inspiration.

Så skal podcasten ud – enten til klassen eller hele gymnasiet. Det kan være I skal inkludere den i idræt, eller som del af idrætsdagen?

Det får I brug for:

- ✓ Optageudstyr inkl. mikrofon og hovedtelefoner
- ✓ Computer med klippeprogram

Hvad gør idéen til en succes?

- Lad dem, der laver podcasten, lege med produktionen og skabe det, de synes er fedt.
- Gør podcastturen til en del af tiden på skolen – så er der flere, der får prøvet den.

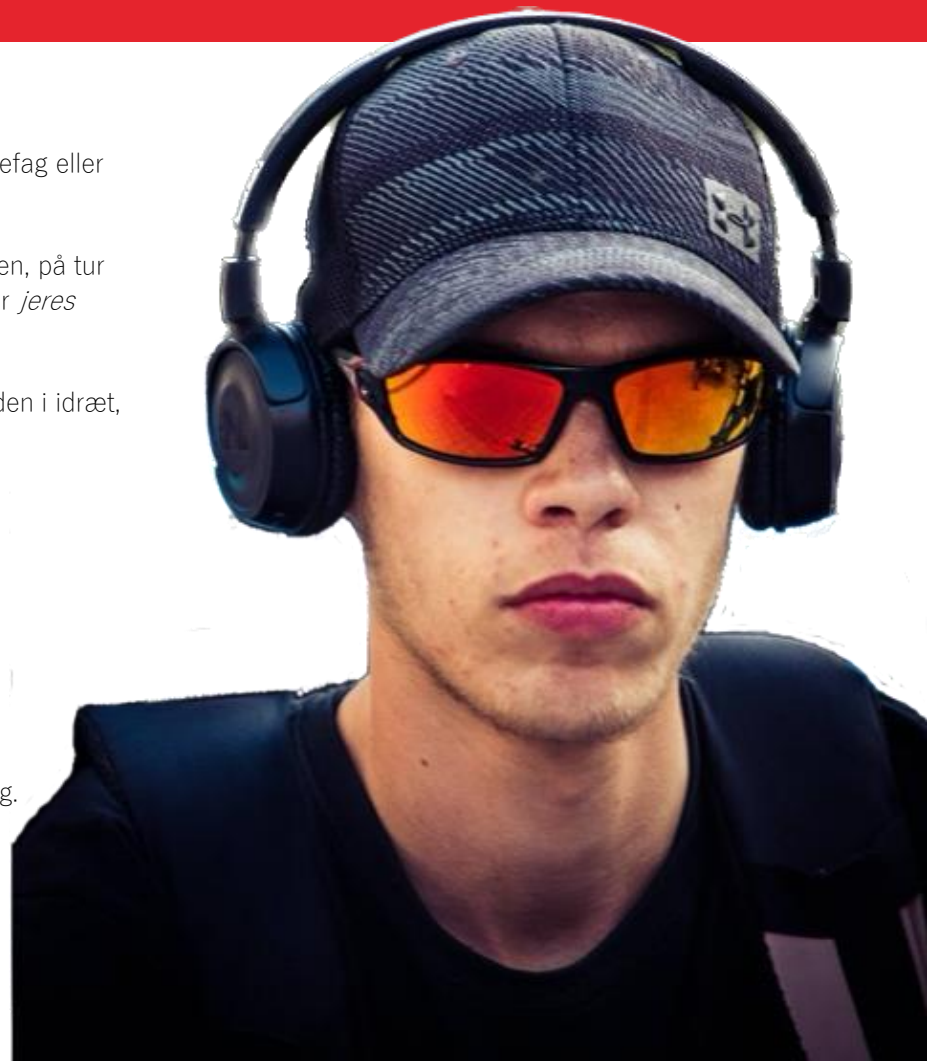
Vil I skalere idéen op?

- Inkluder podcasten i introugen for 1.g'ere og brug den som rundvisning og sammenrystning.
- Inkluder podcasten i en større temauge om f.eks. sundhed.

Hvor svær er idéen at udføre?



Hør et eksempel



Undervisning

Idéen: Inkluder cyklen i den eksisterende undervisning.

Formålet: Mind eleverne om cyklen ved at lade dem arbejde med den i undervisningen.

Deltagere: Alle elever på skolen.

Inspiration til undervisningen:

Historie: Hvor stammer cyklen fra? Og hvad er dansk cykelhistorie og -kultur? I kan hente inspiration i den historiske podcast om den første Tour De France fra Vanvittig Verdenhistorie [her](#).

Samfundsfag: Dansk cykelhistorie og cyklen som politisk symbol. Odense og København er på verdenskortet over byer med flest cykelstier, og vi har været vært for Tour De France. Hvordan er cyklen en del af vores selvforståelse og har den haft indflydelse på samfundsudviklingen?

Dansk: Analyser Povl Kjølbers 'Cykelsangen' fra 1974 og dens betydning for folkeånden i den daværende oliekrise. Blev cyklen et politisk symbol og er den det stadig?

Kemi: Hvilke kemiske processer foregår der, når man cykler, både i kroppen og i hovedet? Hvilke materialer er cyklen lavet af og hvorfor?

Fysik: Undersøg de energier, der træder til, når man cykler. Det kunne være kinetisk, termisk, potentiel energi og tyngdekraften. Dyk ned i hvordan tandhjulene i gearet virker eller hvordan en elcykel og dens batteri fungerer.

Matematik: Hvordan regner man max. hastighed ud på cyklen? Hvor let skal en cykel være for at være optimal? π indgår også mange steder på sådan en jernhest.

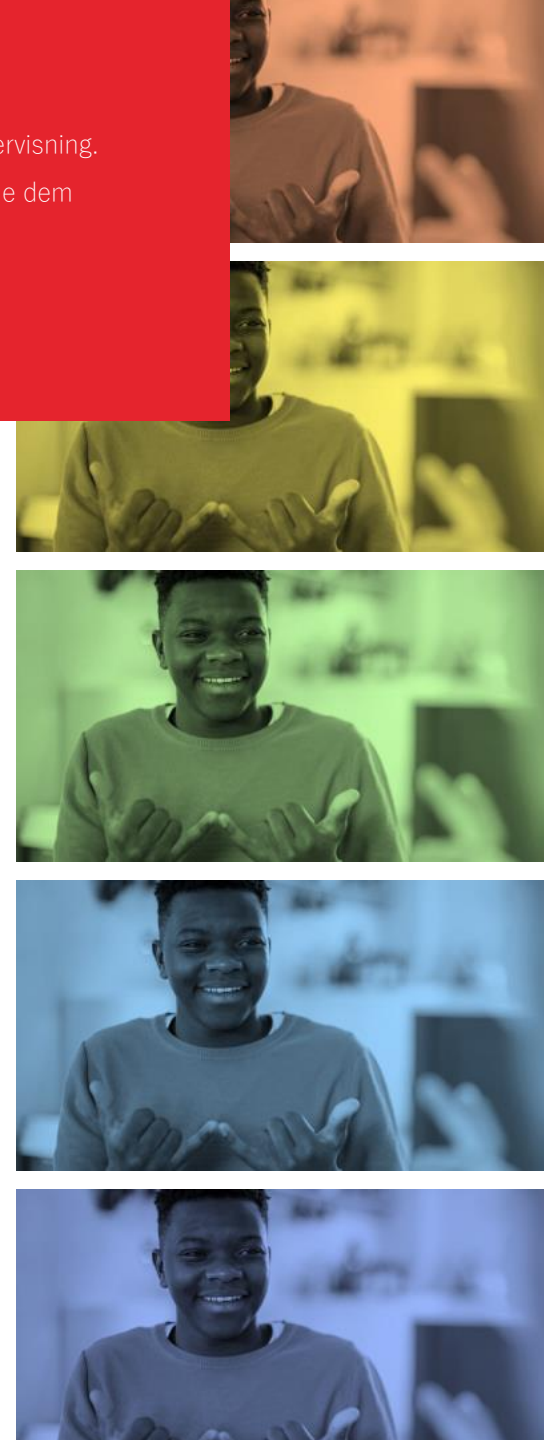
Hvad gør idéen til en succes?

- Cyklen inkluderes i den eksisterende undervisning og kræver ikke ekstra tid i elevernes skemaer.

Vil I skalere idéen op?

- Lav en hel temauge, hvor cyklen indgår i alle fag.

Hvor svær er idéen at udføre?



Vi Cykler til Uddannelse

Idéen: Deltag i Cyklistforbundets cykelkampagne 'Vi Cykler til Uddannelse'. Her kan klasser og gymnasier konkurrere mod hinanden om at cykle mest og vinde fede præmier. Cykelkampagnen kører to uger og det er gratis at deltage. Læs mere på www.vctu.dk

Formålet: Sæt fokus på det fede ved at cykle på en sjov måde, der inddrager hele gymnasiet og skaber fællesskab, både i klassen og på gymnasiet.

Deltagere: Alle klasser, der har lyst til at deltage.

Det skal I gøre:

Gør ledelsen opmærksom på cykelkampagnen og involver dem, så de kan hjælpe med at få hele skolen til at deltage. Jo flere, der er med, jo mere motiverende er det at deltage aktivt. Det kan være en god idé at involvere lærere med interesse i cykelkampagnen, så de kan motivere eleverne både i opstarts- og i afviklingsperioden.

Gør eleverne opmærksomme på cykelkampagnen – det kan være på skolens sociale medier, til morgensamling eller på Lectio. Gør det tydeligt hvornår det er og hvordan man deltager.

Hjælp eleverne i de deltagende klasser med at blive oprettet på www.vctu.dk i ugen inden kampagnen går i gang.

Det er en god idé at minde eleverne om kampagnen mens den står på og motivere dem på forskellige måder. Lav f.eks. en storskærm i kantinen med et scoreboard, så alle kan se, hvem der fører og har cyklet mest.

Afslut evt. kampagnen med en cykelfest for hele gymnasiet, hvor I hylder dem, der har cyklet længst, sparet mest CO₂ - eller har haft den bedste holdånd.

Det får I brug for:

- ✓ Plakater og andet materiale til at gøre opmærksom på cykelkampagnen-kampagnen
- ✓ Computere til at oprette klasserne og eleverne på www.vctu.dk

Hvad gør idéen til en succes?

- Konkurrencer er fede og motiverende – og Vi Cykler til Uddannelse er en stor konkurrence med gymnasier fra hele landet.
- Vi Cykler til Uddannelse er en færdig pakke, så det er nemt at komme i gang og deltage.

Vil I skalere idéen op?

- Kombiner cykelkampagnen med en temauge, hvor cyklen indgår i alle fag.
- Lav separate konkurrencer på skolen – brug evt. andre ideer fra værktøjskassen som inspiration.

Hvor svær er idéen at udføre?

