

Cyklistforbundet og Videnscenter om handicap anbefaler:

SÅDAN STYRKER VI CYKLING BLANDT MENNESKER MED HANDICAP

I Danmark cykler både hr. og fru Danmark og deres børn, ministre og kongelige. Cyklen gør os lige. Næsten. For det gælder desværre ikke i samme grad for mennesker med fysiske, psykiske, kognitive og sensoriske handicap. Det viser Cyklistforbundet og Videnscenter om handicaps undersøgelse 'Cykling for alle 2024'.

- Læs mere på cyklistforbundet.dk/cyklingforalle

Mennesker med handicap oplever en række barrierer, der afholder dem fra at cykle. Det er utilfredsstillende af flere årsager. Ikke mindst fordi denne målgruppe faktisk ville have stor gavn af at cykle i form af bl.a. bedre mobilitet, sundhed, mental trivsel og social deltagelse.

Derfor har Cyklistforbundet og Videnscenter om handicap udarbejdet 6 anbefalinger til indsatsområder, der kan fremme mennesker med handicaps brug af cyklen på tværs af sektorer. Med vores anbefalinger klæder vi dig, der fx arbejder som trafikplanlægger, fysio- og ergoterapeut, sagsbehandler eller socialpædagog, på til at styrke cykling blandt mennesker med handicap. Så lad os arbejde sammen for at gøre cykling for alle.



Videnscenter
om handicap



SØRG FOR TRYK OG TILGÆNGELIG CYKELINFRASTRUKTUR

TIL DIG, DER ARBEJDER MED
ANLÆG AF CYKELINFRASTRUKTUR
I EN KOMMUNE ELLER
RÅDGIVNINGSVIRKSOMHED




Det er vigtigt, at man som cyklist med handicap kan være sikker på, at den planlagte rute er tryk, niveaufri og tilgængelig hele vejen, og at der ikke pludselig er en trappe, dårlig belysning eller anden forhindring, som man ikke kan forcere. Når dele af cykelstien fx inddrages ifm. vejarbejde, kan det være svært eller umuligt for specialcykler (og ladcykler) at passere, medmindre der er sørget for ramper eller andre niveaufrie løsninger.

Nogle mennesker med handicap kan desuden - også selvom de kører fint på en tohjulet cykel - have svært ved at løfte cyklen op over en kantsten og er måske dårligt gående, så de ikke kan trække cyklen forbi vejarbejdet.

Derudover oplever flere mennesker med handicap, at det er svært og utrygt at cykle på fx en trehjulet cykel. Det kan bl.a. skyldes cykelstiens tværgående hældning, for stejle tilkørselsramper eller u hensigtsmæssig placering af bomme, som er svære eller umulige at forcere med en specialcykel.

Et grundprincip for handicapvenlig cykelplanlægning bør være, at man ikke skal løfte et hjul for at komme frem. Som trafikplanlægger eller -rådgiver kan du arbejde for brede, tilgængelige, sammenhængende og vedligeholdte cykelfaciliteter, herunder parkering til specialcykler tæt på indgangen, og flere lukkede stisystemer, der blandt andre tilgodeser cyklister med særlige behov.

I vejreglerne om tilgængelighed kunne det tydeliggøres, at der også er behov for tilgængelighed i cykelinfrastrukturen for at sætte fokus på, at det også er et sted, hvor mennesker med handicap færdes. Et tilgængelighedsfilter på cykelruteplanlæggere ville ligeledes kunne give øget trykghed, når man som menneske med handicap skal planlægge sin cykelrute, hvilket kræver en detaljeret gennemgang af kommunens infrastruktur. 



STYRK GOD CYKLISTADFÆRD


TIL DIG, DER ARBEJDER MED
CYKELFREMME I FX EN KOMMUNE
ELLER ORGANISATION

Andre cyklisters adfærd er en væsentlig utryghedsskabende faktor, der afholder mange mennesker med forskellige typer handicap fra at cykle. Der er således behov for en adfærdsændring blandt andre cyklister, men også blandt bilister, når de passerer cyklister med handicap.

En adfærdsindsats vil ikke blot skabe større sikkerhed og tryghed for cyklister med

handicap. Andre grupper som børnefamilier og ældre, der også har brug for ekstra tryghed i trafikken, vil også få gavn af indsatsen, der kan være med til at øge cykelandelen bredt set. Arbejder du fx med kommunens cykelindsats kan du udforme informations- eller adfærds-kampagner eller andre tiltag, der sætter fokus på cyklister med handicap eller særlige behov, og give andre cyklister og

trafikanter en bedre forståelse for, hvordan deres adfærd opleves af cyklister med handicap.

Du kan også iværksætte infrastrukturelle tiltag eller lignende til at forbedre cyklisters adfærd og derved skabe en mere hensynsfuld og ansvarlig cykelkultur. 



ANBEFALING #3

LAD JERES CYKELINDSATSER FAVNE FORSKELLIGE BEHOV

TIL DIG, DER ARBEJDER MED
CYKELFREMME I FX EN KOMMUNE
ELLER ORGANISATION


I ord og billeder fremstilles den danske cykelkultur ofte i form af en cyklist på en tohjulet cykel eller måske en ladcykel til børnefamilien. Dette understøtter en ubevidst forestilling om, at mennesker med handicap ikke cykler.

Der mangler bredt set en anerkendelse blandt cykelfagfolk af, dels at mennesker med

handicap også cykler eller ønsker at cykle, og dels at denne gruppe samtidig har nogle særlige behov og udfordringer ift. cykling.

Arbejder du som trafikplanlægger eller med cykelfremme i en organisation eller i fx en cykelklub, kan du fx understøtte dette ved at arbejde for eller tydeliggøre, at jeres cykelindsatser kan inkludere cyklister med



forskellige behov, og synliggøre, at alle kan være med. Derudover kan du sikre, at cyklister med handicap i højere grad er repræsenteret i kommunikationen omkring jeres cykelindsatser. 



ANBEFALING #4


SKAB FLERE ARENAER FOR AT (GEN)LÆRE AT CYKLE

TIL DIG, DER ARBEJDER MED AT LAVE
AKTIVITETER PÅ HANDICAPOMRÅDET,
ER FORÆLDER ELLER PÅRØRENDE

For forældre til børn med handicap kan det være uoverskueligt at finde ud af, hvordan de lærer deres barn at cykle. Nogle tænker måske slet ikke cykling som en mulighed på grund af barnets handicap, og barnet går dermed helt glip af glæden ved at cykle. For voksne med et erhvervet handicap er det også en udfordring at komme op på cyklen igen.

Arbejder du fx med at lave aktiviteter på handicapområdet, kan du udforme indsatser, der giver målgruppen og deres pårørende et sted at cykle og få hjælp og vejledning. En sådan arena vil samtidig tilbyde dem et fællesskab, hvor de lærer eller genlærer at cykle med ligestillede, de kan spejle sig i. Det kunne fx være i form af cykelkurser, ugentlige



cykeldage på dag- og bosteder, specialskoler og -børnehaver, eller andre arenaer og fællesskaber, der imødekommer mennesker med handicaps forskellige udfordringer med at lære eller genlære at cykle. 



STYRK BEVILLING, VEJLEDNING OG LEJEORDNINGER AF SPECIALCYKLER

TIL DIG DER FX ARBEJDER I CYKELBRANCHEN ELLER SOM SAGSBEHANDLER I EN KOMMUNE



Nogle mennesker med handicap kan ikke cykle på en tohjulet cykel og har derfor brug for en specialcykel for at kunne cykle. Men en specialcykel er en dyr investering for mange og desværre svær at få bevilliget gennem kommunen, uanset om det er som transportmiddel eller som aktivitets-hjælpemiddel.


Det kan være kortsigtet ikke at bevilge en specialcykel, men i stedet henvise til en elscooter, der muligvis er billigere, men som gør folk passive. Man bør derfor i højere grad

tænke langsigtet og bevilge specialcykler for derved at give mennesker med handicap muligheden for at deltage i aktiviteter og holde sig friske og sunde.

Som sagsbehandler i en kommune kan du vejlede i muligheder og begrænsninger i at søge om cyklen som enten transportmiddel eller forbrugsgode.

Det er under alle omstændigheder vigtigt at sikre sig, at man vælger den rigtige cykel til ens behov, inden man potentielt selv går ud og køber en. For mange mennesker med handicap

og deres pårørende er det dog også en udfordring netop at finde information og danne sig et overblik over, hvilke cykeltyper der findes, og mange savner mulighed for at prøve cyklen.

Som sagsbehandler i kommunen eller som forhandler af specialcykler kan du bidrage med grundig vejledning i valg af cykel samt mulighed for at afprøve denne og låne eller leje en specialcykel for korte eller længerevarende perioder. 



FORSTÅ OG BRUG CYKLING SOM AKTIVITET I PROFESSIONEL PRAKSIS

TIL DIG, DER FX ARBEJDER SOM FYSIOTERAPEUT
ELLER ERGOTERAPEUT, I PPR, SOM LÆRER ELLER
PÆDAGOG PÅ (SPECIAL)SKOLE, DAGINSTITUTION
ELLER I SFO.



Flere fagprofessionelle, der arbejder med mennesker med handicap, og forældre til børn med handicap peger på, at cykling for sjældent bliver anvendt som aktivitet i professionel praksis. Det er ærgerligt. For cyklen - og måske særligt elcyklen - er et energieffektivt transportmiddel fx for mennesker med nedsat gangfunktion.

Mange oplever nemlig, at energiforbruget ved transporten fra A til B ved brug af fx offentlig transport gør, at man ikke kan deltage på lige vilkår med andre, når man når frem. Men på cykel kan transporten klares med færre kræfter, så der også er energi og overskud til

det, der var formålet med turen.

For at imødekomme dette er der behov for, at fagprofessionelle på det pædagogiske samt social- og sundhedsområdet forstår og sætter fokus på de store positive effekter, cykling kan have for den enkelte både ift. fysisk formåen og deltagelse i aktiviteter i fx skolen eller andre sociale sammenhænge.

Yderligere er der behov for, at disse fagfolk fx ved hjælp fra producenter og forhandlere af specialcykler bliver klædt bedre på til at vejlede målgruppen. Det kan være om, hvordan de kommer i gang med at cykle, forskellige måder de kan bruge cyklen på,

hvilke cykeltyper og værktøjer til ruteplanlægning, der findes, og hvordan man som pårørende kan støtte op om de gode cykelvaner.

Endelig er der behov for, at de fagprofessionelle i langt højere grad får implementeret cykling i deres praksis. Som fysio- eller ergoterapeut kan du fx inddrage cyklen i rehabilitering. Som pædagog eller lærer i fx en specialskole eller daginstitution kan du inddrage cyklen i børnenes hverdag og på den måde styrke den enkeltes brug af cyklen. 