

LYS PÅ: Lektion 1

CYKELLYGTER

Denne lektion har fokus på, hvordan lygter og reflekser giver synlighed i trafikken. Klassen bliver klogere på, hvilke regler der gælder for cyklister og gående, hvad angår lygter og reflekser. Eleverne laver plakater med gode råd til brug af lygter og reflekser.

Praktisk

- **Fag:** Særligt relevant for dansk, færdselslære og understøttende undervisning
- **Varighed:** 1 lektion (ca. 45 min.)
- **Forberedelse:**
 - Gør videoen klar til visning.
 - Print lav-selv-plakater.
 - Print evt. hjælpeark til underviser med regler om lygter og reflekser.

Det øver I

- Forståelsen af, hvorfor det er vigtigt at bruge lygter og reflekser i trafikken.
- Kendskab til, hvordan man bruger lygter og reflekser i trafikken, og de forskellige måder, man kan være synlig på: lygter, reflekser og farver.
- Kendskab til reglerne for brug af lygter og reflekser for cyklister og gående.

Det skal I bruge

- Video om Kaninen og Bjørnen
- Hjælpeark til underviser med regler for lys og lygter
- Skabelon-plakat til tre gode råd om at blive set i trafikken (kan printes i A3 eller A4)



SÅDAN KØRER DU LEKTIONEN

1. Se video (5 min.):

Start lektionen med at vise videoen om Kaninen og Bjørnen, som har problemer med at gøre sig tilstrækkeligt synlige i trafikken.

2. Tal om video (10 min.):

Forslag til samtalestartere:

- Hvad gik galt? Hvad kunne Kaninen og Bjørnen ellers have gjort i situationen?
- Kan man bare bruge, hvad man lige har ved hånden, hvis man har glemt sine lygter?
- Hvor mange af jer har prøvet at køre uden lygter? Og hvordan føltes det?
- Hvorfor er det svært at huske sine lygter? Hvad kan man gøre for at huske dem?
- Hvorfor skal man egentligt køre med lygter?
- Hvornår skal man egentligt køre med lygter?
- Hvad ved I om reglerne for at have lys på?
- Føler I jer mere sikre i trafikken, når I har lys på?

3. Fortæl om de faktiske regler (5 min.).

Brug hjælpeark til underviseren.

4. Lav selv plakater (25 min.):

Del skabelon-plakaten ud til eleverne. Vurder, om opgaven løses bedst i makkerpar eller enkeltvis.

- 10 min.: Bestem og skriv de tre bedste råd på plakaten om synlighed i trafikken.
- 10 min.: Dekorér plakaten med tegninger til de tre gode råd.
- 5 min.: Evaluér rådene mundtligt. Hver gruppe læser deres allerbedste råd højt.

5. Ros eleverne for deres arbejde som eksperter i at blive set.

- Hæng plakaterne op i klassen.



REGLER OM BRUG AF LYGTER OG REFLEKSER PÅ CYKLEN

Lygter

- Din cykel skal have mindst én forlygte (hvidt/gult lys) og én baglygte (rødt lys).
- Lygterne skal kunne ses på mindst 300 meters afstand.
- Lygtetændingstid: Lygterne skal være tændt fra solnedgang til solopgang og i dårligt vejr.

Reflekser

- Reflekser hjælper bilister med at se dig, især når deres lys rammer din cykel.
- Du skal have en rød refleks bagpå din cykel, en hvid refleks foran, og gule reflekser på siderne af hjulene eller en hvid reflekskant i fælgen på hjulene.
- Pedalerne skal også have gule reflekser, så de kan ses, når du cykler.

Hvor skal lygterne sidde?

- Lygterne skal sidde fast på cyklen, ikke på dig.
- Forlygten skal lyse fremad, og baglygten skal lyse bagud.
- Lygterne må ikke blænde andre, så sørg for, at de peger lidt nedad.

Må lygterne blinke?

- Forlygten kan blinke, hvis den lyser hvidt, men ikke hvis den lyser gult. Hvis den blinker, skal den blinke med mindst 120 blink i minuttet.
- Baglygten kan blinke, men den skal også blinke mindst 120 blink i minuttet.

Ekstra reflekser

- Du kan også sætte ekstra reflekser på din cykel, tøj eller taske for at blive endnu mere synlig.



Kilde: <https://www.cyklistforbundet.dk/alt-om-cykling/guides/den-store-lygteguide>