

# Huvudsaken – Morfar!



## NTF RAPPORT 2020:7

Hur barn kan påverka vuxna att använda cykelhjälm



SÄKER TRAFIK



# Förord

NTF är en fri, självständig och ideburen organisation som arbetar för en säker trafik. NTF arbetar på ideell och demokratisk grund genom folkrörelser, organisationer, samhällsinstitutioner, företag och enskilda. En av NTF:s viktigaste verksamheter är nationella projekt, projekt som delar av eller hela NTF-organisationen är delaktig i, ofta tillsammans med någon eller flera medlemsorganisationer.

Ett nationellt projekt under åren 2019–2020 är projektet "Huvudsaken – Morfar!". Projektet är i sin helhet finansierat av Trafikverkets Stöd till ideella organisationer.

I projektet har elever i åtta klasser i årskurs 4 och 5 på två skolor i Västerås och Ängelholm inspirerat vuxna förebilder att använda cykelhjälm när de cyklar.

Vi vill rikta ett stort tack till alla elever, förebilder och lärare som varit engagerade i projektet.

Solna, december 2020

*Elisabeth Westman, Projektledare*

Kontakt

[elisabeth.westman@ntf.se](mailto:elisabeth.westman@ntf.se)

[katarina.bokstrom@ntf.se](mailto:katarina.bokstrom@ntf.se)

[www.ntf.se](http://www.ntf.se)

# Innehåll

Sammanfattning.....	4
1 Bakgrund .....	4
2 Syfte .....	5
3 Metod och genomförande .....	5
4 Resultat.....	6
4.1 Elevernas intervjuer med förebilder .....	6
4.2 Arbetsmetoder i klasserna .....	7
4.2.1 Diskussionsövningar .....	7
4.2.2 Intervjuer .....	7
4.2.3 Foton och teckningar.....	7
4.3 Visning av hjälmar.....	7
4.4 Uppmuntran till elever och lärare .....	8
4.5 Positiv respons .....	8
5 Sammanfattande diskussion och slutsatser .....	9
Referenser .....	10
Bilaga 1 – Informationsbrev till lärare .....	11
Bilaga 2 – Elevernas intervjuguide .....	15
Bilaga 3 – Informationsbrev till föräldrar och förebilder .....	16

# Sammanfattning

NTF i Skåne och Västmanland har under projektperioden 2019–2020 genomfört ett pilotprojekt där mellanstadieelever uppmanade förebilder i deras närhet att använda cykelhjälm.

Syftet med projektet var att uppnå ökad cykelhjälm användning genom att förmå vuxna att förstå hur betydelsefulla och viktiga de är, för exempelvis sina barnbarn eller barn, och att de därför måste skydda huvudet vid cykling.

Projektet genomfördes i åtta klasser i årskurs 4 och 5 på en skola i respektive kommun, Västerås och Ängelholm. NTF inspirerade både lärare och elever att engagera sig för att få fler att börja använda cykelhjälm, speciellt dem man på ett särskilt sätt bryr sig om. NTF diskuterade hjälmanvändning och visade moderna och fina hjälmar på skolorna. Vi visade Hövding (en hjälm med airbagteknologi), en vikbar hjälm samt olika hjälmar med rotationsskydd (mips-funktion). NTF tog fram en intervjuguide som stöd till eleverna för att skapa bra diskussioner om hjälmar vid deras möten med respektive förebild.

Av resultaten framgår att 71 procent av de 170 elever som NTF träffade genomförde intervjuer och förde samtal med sina förebilder där de tydliggjorde hur viktig den vuxna personen är och att eleven vill att individen ska skydda sitt huvud med en cykelhjälm. Responsen från elevernas förebilder var mycket positiv. Det var 84 procent av förebilderna som svarade att de ska använda cykelhjälm och 16 procent att de ska försöka använda hjälm vid cykling.

Av eleverna som genomfört intervjuer har 80 procent redovisat teckningar eller foton på sin förebild med hjälm.

De elever som tog sig an uppgiften fick varsin biobiljett som uppmaning för sin insats. Deltagande klasser fick även klassuppsättningar med reflexer.

## 1 Bakgrund

Hjälmanvändning är en av de indikatorer som ingår i Trafikverkets målstyrningsarbete mot etappmålet 2020. För 2020 är målet satt till 70 procents cykelhjälm användning. Vid mätningarna 2019 uppgick den totala hjälmanvändningen till 47 procent, vilket gör att utvecklingen inte bedöms ligga i linje mot målet. Användningen är lägst bland vuxna, 40 procent vid resor till och från arbetet och 43 procent på allmänna cykelstråk. (Trafikverket, 2020)

I relation till antalet cyklister är antalet omkomna cyklister som högst i åldrarna 60 till 80 år enligt en analys av olyckor rapporterade i Strada åren 2008–2017 (Ekman, 2019).

En NTF-anställd person som varit på besök i den tyska delstaten Baden Württemberg noterade en förvånansvärt hög andel vuxna med hjälm i samband med cykling. För att förstå varför, fick personen kontakt med en representant för ett projekt där man använt en särskild metod för att öka cykelhjälm användningen. Projekts budskap var att barnen skulle påverka de förebilder man har bland vuxna i dess närhet. Representanten för projektet berättade att hjälmanvändningen bland vuxna från 18 år låg på mellan 7 och 16 procent när projektet inleddes år 2016. År 2018 var cykelhjälm användningen 45 procent bland vuxna i delstatens huvudstad Stuttgart enligt en rapport, *Helm Tragen Vorbild sein*, som trafikministeriet i Baden Württemberg sammanställt.

Utifrån denna bakgrund, där vi sett att en stor andel omkomna cyklister är äldre, och att hjälmanvändningen borde öka markant, har nu NTF använt sig av en metod liknande den som användes i den tyska delstaten och som markant ökade hjälmanvändningen där.

## 2 Syfte

Syftet med projektet har varit en ökad cykelhjälmsanvändning genom att förmå vuxna att förstå hur betydelsefulla och viktiga de är, för exempelvis sina barnbarn eller barn, och att de därför måste skydda huvudet vid cykling.

## 3 Metod och genomförande

NTF genomförde projektet i Skåne och Västmanland i två kommuner som arbetar aktivt med säker infrastruktur för cykling, Västerås och Ängelholm. Vi erbjöd projektet till skolor som vi, sedan tidigare, vet är nyfikna och gillar att testa nya saker, och träffade elever och lärare i totalt åtta klasser på totalt två skolor. Eleverna gick i årskurs 4 och 5.

Inför möten på skolorna tog NTF fram två bildspel, ett bildspel för målgruppen skolläring och lärare, samt ett bildspel för målgruppen elever.

Initialt genomfördes möten med skolläringen och intresserade lärare på de berörda skolorna där vi presenterade bakgrunden och projektinnehållet. Vi visade ett kort bildspel om projektupplägget och demonstrerade också olika cykelhjälmar som de fick testa.

NTF tog fram ett informationsbrev om projektet (se bilaga 1), som lämnades över till lärarna på våra inledande möten på skolorna. Brevet innehöll förslag på arbetssätt i klasserna, fakta om cykelhjälms skyddseffekter, en länk till NTF:s webbplats avseende cykelhjälmar och till airbagshjälmen Hövding med mera.

NTF besökte berörda klasser klassvis på skolorna under lektionstid och berättade om projektet för eleverna och våra idéer med projektet. Vi använde det framtagna bildspelet som beskrev projektet och vilken påverkan elever kan göra på viktiga vuxna i deras närhet. Eleverna fick diskutera varför man använder, respektive inte använder hjälm. Vi visade hjälmar som Hövding, en vikbar hjälm och olika hjälmar med rotationsskydd (mips-funktion). Vi visade också hur hjälmen ska sitta för att skydda optimalt.

Vi diskuterade med eleverna om vilken typ av cykelhjälm som deras tänkbara närstående skulle kunna vilja använda när man cyklar. Vi diskuterade om det var möjligt att eleverna väljer ut en förebild som de har i sin närhet och diskuterar hjälmanvändning med dem. Dessutom lyfte vi fram att eleverna skulle berätta att de bryr sig om sin förebild och därför vill att hen ska använda hjälm.

I samråd med lärarna tog NTF fram en intervjuguide, (se bilaga 2) med enkla frågor som eleverna skulle använda när de träffade sina förebilder. Intervjuguiden var en grund för att få en bra dialog om att bry sig om varandra och använda cykelhjälm och inte enbart en föreläsning om hjälmar. Intervjuguiden presenterades och diskuterades med eleverna i samband med NTF:s besök i klasserna.

För att informera föräldrar till eleverna om projektet så tog NTF fram ett brev till föräldrar och förebilder (se bilaga 3). Informationsbrevet skickades hem med eleverna och var även ett stöd till eleverna i samband med att eleverna genomförde uppgifter i projektet. Informationsbrevet innehöll en kort projektbeskrivning, fakta om cykelhjälms skyddseffekter, en länk till NTF:s webbplats avseende cykelhjälmar och till airbagshjälmen Hövding med mera.

För att stimulera barnen ytterligare i försöken att förmå en närstående att börja använda cykelhjälm delade vi ut biobiljetter till de elever som lyckades värva en vuxen hjälmanvändare. Eleverna dokumenterade sina insatser med ett foto med mobilkamera eller skapade en teckning på sina förebilder med hjälm som redovisades till NTF. Elevernas uppgifter tillsammans med sina förebilder i projektet genomfördes på fritiden och medverkan var frivillig.

Efter NTF:s insatser och elevernas genomförda uppgifter redovisade skolorna antal berörda elever i klasserna. Lärarna överlämnade elevernas intervjuer med sina förebilder samt teckningar och foton på

eleven och förebilden med hjälm. Tanken var att NTF skulle publicera några bilder på elever och förebilder med hjälm på huvudet på NTF:s sociala medier om elever, föräldrar och förebilder gav sin tillåtelse till det.

De deltagande klasserna fick en klassuppsättning med snap-on reflexer. Vi hänvisade även lärarna till webbplatsen Trafiken i skolan som bland annat har lektionsförslag om reflexer och synbarhet i trafiken.

## 4 Resultat

Projektet har genomförts i Skåne och Västmanland. Vi nådde totalt 170 elever i åtta klasser i båda länen. Klasserna var mindre och bestod av färre antal elever än vad vi trodde, så därför nådde vi inte upp till målsättningen om att nå 200 elever.

Efter NTF:s insatser och att elevernas uppgifter lämnats in till respektive klasslärare redovisade skolorna antal berörda elever i klasserna, elevernas intervjuer samt teckningar och foton.

I projektet deltog totalt 170 elever, se Tabell 1. Av dessa genomförde 120 elever, 71 procent, intervjuer med en närstående. Av dem som genomförde intervjuer har 96 barn, 80 procent, tagit ett foto på sig och sin närstående eller ritat en teckning på detta. Bland alla dem som deltog i projekt var det alltså 56 procent som redovisade ett foto eller en teckning.

Tabell 1. Deltagare i pilotförsöket.

	Antal barn	Antal intervjuer	Antal teckningar/foton
Skåne	80	64	40
Västmanland	90	56	56
Totalt	170	120	96

### 4.1 Elevernas intervjuer med förebilder

Eleverna hade en intervjuguide (se bilaga 2) med frågor som de ställde till sina förebilder. Intervjuguiden var ett stöd till eleverna för att få en bra dialog om att bry sig om varandra och använda cykelhjälm och inte enbart ge en föreläsning om hjälmar. Intervjuguiden utformades med öppna svarsalternativ för att ge utrymme för diskussioner.

Här följer en sammanfattning av elevernas intervjuer med sina förebilder.

#### Vad tycker du om cykelhjelmsanvändning?

Elevernas förebilder ansåg att cykelhjelmsanvändning är bra och kan hindra svåra skallskador som annars skulle kunna orsaka permanenta besvär. En del nämnde att det är bra att använda hjälm om man inte vill bli skadad. Några nämnde också att hjälmen kan rädda liv.

#### Vad borde man göra för att få fler att använda hjälm?

Majoriteten av elevernas förebilder föreslog att det borde införas en lag på att använda cykelhjälm för alla. Många ville ha billigare hjälmar. De anser att det är dyrt med fina hjälmar till större barnfamiljer och alla olika aktiviteter. En hel del föreslog nationella informationsinsatser om betydelsen av att använda hjälm där det framgår hur viktigt det är med hjälm. Även reklamfilmer nämndes. Några föreslog att det borde visas sköna och snygga hjälmar på flera olika ställen. En förebild nämnde att ju fler som använder hjälm, desto enklare är det för ännu fler att börja använda hjälm.

#### Vad/Vem skall få dig att börja använda hjälm vid cykling?

Flertalet nämnde att deras barn och familj skulle kunna få dem att börja använda hjälm. Åsikter och rekommendationer från barn och familjen betyder mycket. Lagstiftning påtalades av många som en betydande faktor för hjälmanvändningen. Vissa menade att om någon i deras närhet eller om de själva

skulle skada sig svårt, då skulle de börja använda hjälm. Några lyfte även fram att billiga hjälmar skulle få dem att använda hjälm.

### **Jag bryr mig om dig! Kan vi komma överens om att vi båda använder hjälm?**

Av elevernas förebilder svarade 84 procent JA, på frågan om hen och barnet kunde komma överens om att de båda skulle använda hjälm. Det var 16 procent som svarade "kanske", att de ska försöka använda hjälm vid cykling.

Majoriteten av elevernas förebilder svarade: "Ja, självklart! Vi är helt överens."

## **4.2 Arbetsmetoder i klasserna**

NTF har inspirerat både lärare och elever att påverka fler att använda hjälm. Klasserna prövade olika arbetsätt och arbetsformer. I Västmanland genomfördes både intervjuer och teckningar samt foton i form av en frivillig läxa. I Skåne genomfördes intervjuerna som en ordinarie uppgift medan fotona med förebilden var en frivillig uppgift.

### **4.2.1 Diskussionsövningar**

Vi ville att eleverna skulle fundera, tänka och samtala kring vad som är fint och bra eller vad som är fullt och dåligt med cykelhjälm. Detta gjordes genom att lärarna genomförde olika diskussionsövningar och debattövningar i klasserna.

### **4.2.2 Intervjuer**

Utifrån NTF:s intervjuguide genomförde eleverna intervjuer vilka blev som en planerad diskussion med sina respektive förebilder. Det väsentliga var att förebilden och eleven engagerades i en dialog som präglades av vänlighet och omtanke om att använda hjälm. Syftet med intervjun var att eleven ska få möjlighet att visa och förklara, och att förebilden ska upptäcka hur eleven tänker kring hjälmar och vill visa sin omtanke om denne. Syftet med intervjun var också att få stöd för vad som ska göras efter intervjun; att förebilden ska börja använda cykelhjälm för att vi bryr oss om varandra.

### **4.2.3 Foton och teckningar**

Många elever hade sina mor- och farföräldrar som förebilder men Corona-pandemin innebar ett problem för eleverna med att möta och fotografera sina äldre förebilder. Därför tecknade några klasser sina förebilder istället för att fotografera dem. Totalt fick vi in 96 foton och teckningar på elevernas förebilder med hjälm.

Elever tog foton med mobiltelefoner på sig själva och sin förebild med hjälm. Vi fick in 68 foton på förebilder med hjälm.

När det gäller möjligheten för elever att kunna teckna en bild på sin förebild med hjälm, framhöll lärarna att det finns en pedagogisk finess med det. Eleverna lär sig genom att själva använda fantasin och skapa egna bilder. Via kroppen och känslorna blir lärandet mer lustfyllt och djupgående, resonerar man. Genom bilderna fick eleverna även samtala och reflektera om hjälmanvändning. Fantastiska berättelser växte fram ur elevernas bilder och de beskrev även sådant som inte syntes på bilden för varandra. Vi fick in 28 teckningar på förebilder med hjälm.

Tanken var att NTF skulle publicera några bilder på elever och förebilder med hjälm på huvudet på NTF:s sociala medier om elever, föräldrar och förebilder gav sin tillåtelse till det. Det var ytterst få som godkände att vi publicerade bilderna på sociala medier så därför uteblev det.

## **4.3 Visning av hjälmar**

NTF:s visningshjälm var en succé. Eleverna var entusiastiska och ville prova dem. Många elever tyckte det var intressant att få se Hövding och den vikbara hjälmen samt andra färgglada hjälmar. Eleverna tyckte att Hövding var perfekt för dem som är rädda om frisyren. Den vikbara hjälmen passar dem som vill bära med sig hjälmen i väskan. De olika hjälmarna med rotationskydd i fina färger passar dem som vill färgmatcha hjälmen med sin cykel eller klädsel. En utställning med hjälmarna fanns också på skolorna under en period.

#### **4.4 Uppmuntran till elever och lärare**

De elever som lämnade in ett foto eller en teckning med sin förebild fick en biobiljett som uppmuntran. Lärarna poängterade att det var en bra extra morot för eleverna att genomföra uppgiften.

Skolorna fick en klassuppsättning med snap-on reflexer till respektive deltagande klass. Vi presenterade webbplatsen [www.trafikeniskolan.se](http://www.trafikeniskolan.se) som ger olika stöd till lärare i grundskolan. Lärarna fick tips på hur de kan använda fakta om reflexer och lektionsförslag i undervisningen. Några klasser testade hur bra reflexer fungerade. Eleverna jämförde sina nya reflexer med platsaker utan reflexmaterial. De gick in i ett mörkt rum och lyste på dem med en ficklampa på olika avstånd och såg skillnaden.

#### **4.5 Positiv respons**

Skolledningen och lärarna uppskattade initiativet och det stöd de fått av NTF i projektet. De tyckte projektet var nytänkande och spännande. Eleverna var entusiastiska och positiva till att genomföra uppgifterna och förebilderna tycks att tagit till sig budskapet på ett föredömligt sätt.



## 5 Sammanfattande diskussion och slutsatser

Skolorna med lärarna i spetsen har varit en avgörande framgångsfaktor i pilotprojektet. För att ett projekt av detta slag ska lyckas krävs engagemang, bekräftelse, stöd i undervisningen samt tid för planering och reflektion. Att genomföra ett sådant här projekt under den pågående Corona pandemin var utmanande för både NTF och berörda skolor. Att skolorna lyckades genomföra projektet under rådande omständigheter med gällande restriktioner och periodvis hög sjukfrånvaro var imponerande. Elevernas engagemang med att genomföra intervjuer och samtal om hjälm med sina förebilder på sin fritid var också fantastiskt.

Det är 71 procent av eleverna som genomfört intervjuer och haft samtal med sina förebilder. Eleverna tydliggjorde hur viktig den vuxna personen är och att eleven vill att individen ska skydda sitt huvud med en cykelhjälm. Responsen från elevernas förebilder var mycket positiv. Det är 84 procent av förebilderna som svarat att de ska använda hjälm och 16 procent som svarat att de ska försöka använda hjälm vid cykling.

Vi är dock införstådda med att det är väldigt svårt för en vuxen förebild att säga att de inte ska använda cykelhjälm i en sådan här situation. Därför är det inte säkert att alla förebilder som lovat verkligen kommer att använda cykelhjälm. Vi kan dock nämna att en lärare berättat att hon dagligen möter två av sina elevers föräldrar på cykel och att båda numera använder hjälm.

Av de elever som intervjuat en närstående har 80 procent redovisat teckningar eller foton på sin förebild med hjälm.

Genom projektet skapade vi engagemang för hjälmanvändning genom att eleverna fick mer kunskap om betydelsen av att använda hjälm. De fick också kombinera kunskapen med att visa omtanke om någon de tycker speciellt mycket om, en fin förebild som eleverna har i sin närhet. Eleverna fick tänka igenom vem de är rädd om och bryr sig om, vem som är deras förebild. Men också hur vi kan göra för att visa att vi bryr oss, hur det blev och varför. Förebilderna å sin sida fick chansen att ta emot elevernas vänlighet och omtanke och tänka om och börja använda hjälm.

En annan framgångsfaktor i projektet var att NTF visade olika sorters moderna hjälmar på skolorna som alla fick se och testa.

NTF har nu hittat en framgångsrik arbetsmodell för ökad cykelhjälmsanvändning bland vuxna som vi vill modifiera och finslipa för att i kommande projekt kunna vända oss till nya skolor.

## Referenser

Ekman, Lars (2019). Föredrag om olycksdata vid internutbildning för NTF.

Trafikverket (2020). Analys av trafiksäkerhetsutvecklingen 2019. Målstyrning av trafiksäkerhetsarbetet mot etappmålen 2020. Publikation 2020:120.

# Bilaga 1 – Informationsbrev till lärare

## *Hjälm projektet Huvudsaken – Morfar!*

Projektet genomförs i form av ett pilotprojekt i två län, Skåne och Västmanland.

### **Syfte**

Syftet att förmå vuxna att förstå hur betydelsefulla och viktiga de är för exempelvis sina barn/barnbarn och därför måste skydda huvudet vid cykling.

### **Projektbeskrivning**

Projektet bygger på att få ca 100 elever per skola i årskurs 4 och 5 att påverka en eller flera vuxna personer, som är betydelsefulla alternativt förebilder i barnens liv, att använda cykelhjälm.

Den vuxna målgruppen kan bestå av föräldrar, mor- eller farföräldrar, ledare eller annan närstående som betyder mycket för barnen i vardagen. Barnen ska tydliggöra hur viktig den vuxna personen är och att barnet vill att personen ska skydda sitt huvud med hjälp av en cykelhjälm i samband med cykling.

NTF kommer att tillhandahålla korta och enkla intervjufrågor så att eleverna kan genomföra intervjuer med sina förebilder om hjälmanvändning.

### **Exempel på intervjufrågor:**

- Vad tycker om cykelhjelmsanvändning?
- Vad borde man göra för att få fler att använda hjälm vid cykling?
- Vem skulle få dig att börja använda hjälm vid cykling?
- Du är viktig för mig, kan vi komma överens om att vi båda använder cykelhjälm när vi cyklar?

### **Redovisning**

Barn som lyckas värva en vuxen hjälmanvändare dokumenterar det med bild eller teckning. Om tillåtelse medges avser NTF att lägga upp inskickade bilder på barnet och förebilden, med hjälm på huvudet, på sociala medier (NTF:s instagram).

### **Priser**

Deltagande klasser erhåller en klassuppsättning med reflexer från NTF. För att stimulera barnen ytterligare i försöken att förmå en närstående att börja använda cykelhjälm delar vi ut biocheck till de barn som lyckas värva en vuxen hjälmanvändare och dokumenterar det med bild/teckning till NTF. Om tillåtelse medges avser NTF att lägga upp inskickade bilder på barnet och förebilden, med hjälm på huvudet, på sociala medier (NTF:s instagram/FB).

### **Visningshjälm**

NTF tillhandahåller moderna visningshjälm att använda i klasserna. Bland annat en hopvikbar hjälm och Hövding som är en airbag för cyklister som man bär runt halsen i form av en krage. Vid en eventuell olycka blåser airbagen upp och formar sig kring huvud och nacke som en skyddande huva. Ta gärna en titt på hur Hövding fungerar här: <https://hovding.com/se/hovding3/sa-fungerar-hovding/#offset>

## Reflexer

Deltagande klasser får snap-on reflexer till eleverna.

Lektionsförslag om reflexer finns på webbplatsen [www.trafikeniskolan.se](http://www.trafikeniskolan.se)

Du kan även läsa mer fakta om reflexer på: <https://ntf.se/fragor-och-svar/gaende/reflexer/>

## Tidplan

Reflexer till klasserna januari 2020

Genomförande i klasserna feb/mars - 6 november 2020

## Förslag på arbetssätt i klasserna i projektet

### Samla bakgrundsinformation

Eleverna samlar in bakgrundsinformation om ämnet cykling och hjälmanvändning. När man kan bakgrunden är det lättare att veta vad man vill fråga intervjuobjekten, kanske han eller hon kan ge en kommentar, argumentera för eller emot, beskriva cykling och hjälmanvändning utgående från egna upplevelser.

Fakta och övningar kan hämtas från:

[www.trafikeniskolan.se](http://www.trafikeniskolan.se)

[https://www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/sakerhet\\_pa\\_cykel/om\\_cykelhjalmar/](https://www.trafikverket.se/resa-och-trafik/Trafiksakerhet/Din-sakerhet-pa-vagen/sakerhet_pa_cykel/om_cykelhjalmar/)

<https://www.folksam.se/tester-och-goda-rad/vara-tester/cykelhjalmar-for-vuxna>

### Exempel på diskussionsfrågor i klasserna

Många vuxna har inte cykelhjälm, varför är det så?

Vem skulle du vilja använda hjälm och som du bryr dig om?

Vad kan du göra för att undvika att du och någon du bryr dig om råkar ut för en huvudskada vid cykling?

Många vuxna cyklar utan hjälm, vilka risker finns med det?

Många vuxna vill att barn och ungdomar ska ha hjälm, men cyklar utan hjälm själva. Varför är det så?

Vad händer i familjen om en vuxen skadar sig i en cykelolycka? Följder?  
Varför använder barn och skolungdomar hjälm?

Vad kan man göra för att få någon man bryr sig om att använda hjälm?

Är det lättare eller svårare att säga att man tycker att någon bör ha hjälm om man känner personen väl?

Många använder hjälm inom ridning, hockey och utförsåkning. Varför använder inte lika många hjälm på cykeln?

## Att vara en förebild och påverka andra.

Vi kan alla vara förebilder för andra. Vem och vad påverkar dig att vara säker när du cyklar? Diskutera och tänk över vad som krävs för att vara en bra förebild.

## Argumentation

Eventuellt kan eleverna i skolan få öva upp sin debattförmåga innan de genomför sina intervjuer genom två motsatta åsikter kring hjälm och cykling, för och emot. Debattörerna motiverar på olika sätt (utgående från fakta) varför just deras ståndpunkt är den bästa. Debattörerna kommer med invändningar mot varandras åsikter och motiverar sina motargument. En debatt är inte en dispyt eller ett trätande. De vanligaste formerna av skoldebatter är lagdebatt och par debatt. I lagdebatten deltar två lag med 2 - 4 deltagare. I par debatterna argumenterar två tvåmanslag mot varandra.

## Värderingsövningar

Värderingsövningar om cykling och hjälm kan vara bra att göra i klassrummet innan intervjuerna genomförs för att stärka eleverna. Värderingsövningar används för att belysa och skapa diskussion kring frågor där kunskap och värderingar lätt flyter samman. Värderingsövningar är ett verktyg som används i syfte att föra dialog kring, reflektera över och diskutera framförallt egna, men även samhällets värderingar. Övningarna är särskilt användbara vid samtal om frågor som saknar givna svar. De synliggör våra normer och värderingar samtidigt som de ger utrymme för medvetandegörning, utveckling och förändring. Värderingsövningar kan vara ett bra sätt att inleda en föreläsning, både som isbrytare och som ett sätt att väcka tankar. Formen på övningen kan vara direkt och enkel som till exempel heta stolen eller fyra hörn. Exempel; Är det tontigt att använda hjälm? Borde det vara lag på hjälm vid cykling för alla? Varför är det viktigt att du aldrig cyklar utan hjälm? Behöver vuxna cykelhjälm?

## Fakta om cykelhjälm användning

### Hjälmen skyddar

Cykelhjälm räddar liv, de förhindrar att allvarliga skullskador inträffar vid cykelolyckor. Jämför gärna med alpin skidåkning. För 20–30 år sedan åkte de flesta omkring med stickade mössor i backarna. I dag använder så gott som alla hjälmar för att motverka svåra skador mot huvudet. Tänk om vi kunde få in samma tank inom cyklingen!

En skada mot huvudet kan leda till lång rehabiliteringstid, i värsta fall livet ut. Det finns heller inga garantier för att man blir helt återställd. Även skador som genererar mindre blödningar kan resultera i livslånga handikapp. Hjälmen sparar både liv och sjukvårdskostnader.

Alla vet att man borde. Ändå struntar många vuxna i att använda cykelhjälm. Man undrar varför? Vad händer i familjen om mamma eller pappa blir svårt skadad efter en cykelolycka?

### Alla passar i hjälm

Frågan du ska ställa dig är inte om du ska ha cykelhjälm, utan vilken du ska välja. Passformen är viktig och många hjälmar finns med extra inredning, möjlighet för justering i höjdled eller speciella tekniker för bästa möjliga passform och justeringsmöjligheter.

Det finns mängder med cykelhjälm för alla olika smaker. Ett alternativ till vanlig cykelhjälm är airbagshjälmen Hövding. Du sätter den runt halsen och vid en olycka blåses airbagen upp på

0,1 sekund till en huva som fixerar din nacke och skyddar ditt huvud. Hövding är ett alternativ för dig som vill ha hjälmens skydd, men samtidigt känna vinden i håret.

### **Visste du det här?**

Alla som cyklar kan råka ut för en olycka. Varje år skadas ca 2000 cyklister allvarligt i trafiken och varje år omkommer 20–30 cyklister. Därför är det viktigt att du aldrig cyklar utan hjälm.

De flesta cyklister som omkommer gör det i kollision med bilar. Men av de som skadas allvarligt är singelolyckor den vanligaste orsaken, det vill säga då man själv cyklar omkull. Orsaken kan vara ishalka, löst grus, löv, ojämn väg eller något fel på cykeln.

När någon kör omkull med cykel är det oftast huvudet som får den värsta smällen. Då kan hjärnan få skador som finns kvar hela livet. Därför behöver både barn och vuxna ha hjälm när de cyklar.

Om du som vuxen använder hjälm är du också en bra förebild för dina och andras barn. Eller så får du försöka förklara för dem varför ditt huvud skulle vara mindre ömtåligt än deras.

När cykelhjämlagen för barn infördes 2005 kan man notera att antalet barn i Sverige dödade i cykelolyckor nästan halverades (*Socialstyrelsens dödsorsaksregister*). Att cykelhjälm förebygger traumatiska hjärnskador vid cykelolyckor är vetenskapligt tämligen klarlagt. I en metaanalys av 55 genomförda vetenskapliga studier (Hoye, A. (2018). "Bicycle helmets - To wear or not to wear? A meta-analysis of the effects of bicycle helmets on injuries." *Accid Anal Prev* 117: 85–97.) fastslår man att cykelhjälm minskar andelen svåra traumatiska hjärnskador med 60 procent och minskar antalet döda med 34 procent.

## Bilaga 2 – Elevernas intervjuguide



Din uppgift är att försöka påverka en eller flera vuxna i din närhet att använda cykelhjälm. Den vuxne kan vara en förälder, mor- eller farföräldrar eller en ledare som betyder mycket för dig. Du ska tydliggöra hur viktig den personen är och att du vill att personen ska skydda sitt huvud med hjälm vid cykling!

Du intervjuar din förebild som du valt med dessa frågor:

Vad tycker du om cykelhjelmsanvändning?

Svar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Vad borde man göra för att få fler att använda hjälm vid cykling tycker du?

Svar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Vem skulle få dig att börja använda hjälm vid cykling?

Svar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Du är viktig för mig, kan vi komma överens om att vi båda använder cykelhjälm när vi cyklar?

Svar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Glöm inte att ta en bild på dig och din förebild med hjälm, så får du en biocheck!*

# Bilaga 3 – Informationsbrev till föräldrar och förebilder

## *Hjälm projektet Huvudsaken – Morfar!*

Vår klass deltar i ett pilotprojekt "Huvudsaken – Morfar!" som genomförs i två län, Skåne och Västmanland. Projektet bygger på att få elever att påverka en eller flera vuxna personer, som är betydelsefulla alternativt förebilder i barnens liv, att använda cykelhjälm. Det kan vara föräldrar, mor- eller farföräldrar, ledare eller annan närstående som betyder mycket för barnen. Syftet att förmå vuxna att förstå hur betydelsefulla och viktiga de är för exempelvis sina barn/barnbarn och därför måste skydda huvudet vid cykling.

Deltagande klasser får reflexer till eleverna från NTF. De elever som lyckas värva en vuxen hjälmanvändare och dokumenterar det med bild/teckning till NTF får en biocheck. Om tillåtelse medges kommer NTF att visa några inskickade bilder på barnet och förebilden, med hjälm på huvudet, på NTF:s instagram/FB.

### **Hjälm skyddar huvudet. Litet som stort!**

Alla som cyklar kan råka ut för en olycka. Varje år skadas ca 2 000 cyklister allvarligt i trafiken och varje år omkommer 20–30 cyklister. Därför är det viktigt att du aldrig cyklar utan hjälm.

De flesta cyklister som omkommer gör det i kollision med bilar. Men av de som skadas allvarligt är singelolyckor den vanligaste orsaken, det vill säga då man själv cyklar omkull. Orsaken kan vara ishalka, löst grus, löv, ojämn väg eller något fel på cykeln.

När någon kör omkull med cykel är det oftast huvudet som får den värsta smällen. Då kan hjärnan få skador som finns kvar hela livet. Därför behöver både barn och vuxna ha hjälm när de cyklar. Om du som vuxen använder hjälm är du också en bra förebild för dina och andras barn. Eller så får du försöka förklara för dem varför ditt huvud skulle vara mindre ömtåligt än deras.

I dag finns det ett brett utbud av cykelhjälm för både barn och vuxna som passar olika användningsområden, sporter och stilar. Exempel på trendiga cykelhjälm:

**Hopfallbar cykelhjälm!** När cykelturen är över tar du av dig hjälmen och öppnar låsspärren. Nu går hjälmen att vika ihop, och den platta hjälmen ryms i din ryggsäck eller handväska. Läs mer här <https://www.coolstuff.se/Morpher-Hopfallbar-Cykelhjalmar>

**Hövding - en airbag hjälm!** Hövding en airbag för cyklister som bärs i en krage runt halsen. Hövding passar vuxna cyklister i stadstrafik och dem som är rädda om frisyren. Läs mer här <https://hovding.se/>

**MIPS skydd motverkar rotationsvåld.** Idag har många hjälm ett inbyggt skydd mot rotationsvåld– de skadliga krafter hjärnan är känsligast för. MIPS - Multi-directional Impact Protection System.

### **Trafiken i skolan**

Trafikeniskolan.se är en hemsida med stöd till pedagoger som vill undervisa i trafik och trafiksäkerhet i grundskolan. Med Trafikeniskolan.se kan lärare enkelt integrera trafik i undervisningen. Det finns även tips och råd till föräldrar! Läs mer här <https://trafikeniskolan.ntf.se/>

NTF:s fakta om cykelhjälm, läs mer här: <https://ntf.se/konsumentupplysning/cyklar/cykelhjalmar/>

NTF:s köpråd cykelhjälm, läs mer här: <https://ntf.se/konsumentupplysning/cyklar/cykelhjalmar/koprad/>



## Kontakta oss lokalt

Blekinge: [blekinge.ntf.se](http://blekinge.ntf.se)  
Dalarna: [dalarna.ntf.se](http://dalarna.ntf.se)  
FyrBoDal: [fyrbodal.ntf.se](http://fyrbodal.ntf.se)  
Gotland: [gotland.ntf.se](http://gotland.ntf.se)  
Gävleborg: [gavleborg.ntf.se](http://gavleborg.ntf.se)  
Halland: [halland.ntf.se](http://halland.ntf.se)  
Jämtland: [jamtland.ntf.se](http://jamtland.ntf.se)  
Jönköping: [jonkoping.ntf.se](http://jonkoping.ntf.se)  
Kalmar: [kalmar.ntf.se](http://kalmar.ntf.se)  
Kronoberg: [kronoberg.ntf.se](http://kronoberg.ntf.se)  
Norrbotten: [norrboten.ntf.se](http://norrboten.ntf.se)  
Skaraborg: [skaraborg.ntf.se](http://skaraborg.ntf.se)  
Skåne: [skane.ntf.se](http://skane.ntf.se)  
Stockholm: [stockholm.ntf.se](http://stockholm.ntf.se)  
Sörmland: [sormland.ntf.se](http://sormland.ntf.se)  
Uppsala: [uppsala.ntf.se](http:// uppsala.ntf.se)  
Värmland: [varmland.ntf.se](http://varmland.ntf.se)  
Väst: [vast.ntf.se](http://vast.ntf.se)  
Västerbotten: [vasterbotten.ntf.se](http://vasterbotten.ntf.se)  
Västernorrland: [vasternorrland.ntf.se](http://vasternorrland.ntf.se)  
Västmanland: [vastmanland.ntf.se](http://vastmanland.ntf.se)  
Örebro: [orebro.ntf.se](http://orebro.ntf.se)  
Östergötland: [ostergotland.ntf.se](http://ostergotland.ntf.se)



SÄKER TRAFIK

