

JAG KAN CYKLA I KUNGSTRÄDGÅRDEN

FUB-reportage

Text och bild: Anette Wällstedt

Fredag och lördag den 27-28 september hade FUB Stockholm ett kul event i Kungsträdgården med "Jag Kan Cykla-projektet". Alla som ville kunde få chansen att prova på projektets specialbyggda valseyklar. Eftersom det samtidigt var FUBs Aktivistvecka över hela landet hade FUB Stockholm också ett info-tält där de bjöd på kaffe och frukt och berättade om FUB Stockholms verksamhet och om alla aktiviteter som är på gång.

Jag besöker eventet på fredagen, som inte kunde börjat bättre. Det är en riktig brittsommardag med strålände sol och klarblå himmel. Här träffar jag Torbjörn Dacke, som är FUB Stockholms ordförande och Stefan Fagerström, som är verksamhetschef i föreningen. De står redo i tältet för att ta emot de inbjudna skolorna, familjerna och övriga flanörer som undrar vad som är på gång.

På plats finns även Bengt Lyngbäck, som är projektledare för det treåriga arvsfondsprojektet "Jag kan cykla", tillsammans med fem ungdomsledare som ska hjälpa till att stötta och springa bredvid när barn och ungdomar kommer för att provcykla.

Ett tiotal cyklar har de tagit med sig, både vanliga tvåhjulingar, deras fem specialbyggda valseyklar samt även en tandemcykel som man kan prova. Tillsammans hjälps de åt att välja ut lämpliga cyklar och hjälmar till alla som vill prova på, samt justera styren och sadlar så att de passar.

Bengt berättar att han gick genom Kungsan en dag och såg den gröna mattan vid oktagonen, där man brukar åka skridskor på vintern, och tyckte att den borde passa perfekt att cykla på.



Stefan Fagerström tillsammans med sonen Leo till höger som brukar hjälpa till som ungdomsledare i projektet.

- I vanliga fall brukar vi alltid hålla till inomhus i en idrottshall eller liknande, men nu ville vi gärna visa upp våra valseyklar för en bredare publik och vad kan vara lämpligare att göra det än mitt i Kungsan.

Strax före tolv dyker flera klasser från Skarpnäcksskolan upp och vill prova att cykla. Det är barn och ungdomar både från mellan- och högstadiet och en del har provat att cykla tidigare och en del kan redan cykla hyfsat. Flera barn berättar också att de gått på Jag Kan Cykla-läger tidigare där de lärt sig att cykla.

Men ett par av barnen har aldrig provat valseyklarna förut och tycker det är spännande och kul att få testa. Ungdomsledarna springer bredvid och hejar på och håller i ibland så ingen trillar.



Märta, som går i tvåan på Skarpnäcksskolan, vill gärna prova en riktig cykel och får hjälp av en ledare på plats. Hon har cyklat tidigare men inte testat valsecyklarna eller gått på något av FUB Stockholms cykelläger.

Märta och Molly och de andra cyklisterna åker i full fart runt statyn av Kung Carl XIII som ligger mitt i Kungsan. Ibland går det så fort att ledarna har svårt att hinna med.

Denna fredag hölls också klimatmanifestationen "Fridays for future" och när den började växa i antal demonstranter blev den förflyttad från Medborgarplatsen till Kungsträdgården, vilket innebar att FUB:s event fick sluta lite tidigare denna dag. Strax skulle cirka 60 000 strejkande för klimatet dyka upp och redan nu kunde man höra Robyns förberedelser inför konserten som skulle avsluta manifestationen. Därmed var det extra kul med bra musik till cyklingen också.

På lördagen kunde FUB och Jag kan cykla – projektet köra som planerat mellan klockan 10-17.

Hur funkar det?

Valsecyklarna som används är vanliga cyklar som byggts om. Istället för stödhjul på bakdäcket har man satt dit en vals som ser ut som en stålrulle, vilket gör att cykeln blir stadigare och lättare att hålla balansen med.

-Det är viktigt att cykeln känns stabil och trygg när barn och ungdomar provar på första gången. Sedan provar man svårare och svårare lutningsgrad på valsen så det krävs mer och mer balans, säger Bengt.

Metoden går ut på att lära sig att cykla i flera steg. Först ska man bara lära sig att trampa och fokusera, sedan får man lära sig att svänga, hålla upp blicken och slutligen hålla balansen. Varefter man blir stadigare och stadigare har man större och större svårighetsgrad med mer konformade valse som gör att man måste balansera mer och mer när man cyklar. Som stöd har man även två ledare som springer bredvid hela tiden.



Märta från Skarpnäcksskolan testar en tvåhjulig.



Molly testar en specialbyggd valsecykel med stöd av Kamilla.

Metoden kommer från USA

Jag kan cykla är en ny metod i Sverige för att lära sig att cykla. Konceptet kommer ursprungligen från USA. Bengt och Stefan, som hört talas om metoden, bestämde sig helt enkelt för att åka dit och prova. Tillsammans med ytterligare en pappa som har barn med Downs syndrom anmälde de sina barn Ella, Mark och Nicko till ett cykelläger i Hoboken, New Jersey för två somrar sedan.

Även Ellas storebror Leo och Marks storasyster Ella följde med på resan. De har sedan fortsatt att hjälpa till som ungdomsledare i projektet.

När de kom tillbaka till Sverige initierade de tre papporna ett pilotprojekt med stöd av Arvsfonden, som efter provperioden resulterade i ett treårigt arvsfondsprojekt.

-Förhoppningen är att vi efter projektets slut ska kunna hitta någon annan aktör som finansierar och driver verksamheten vidare, tänker Bengt. Om vi själva ska kunna fortsätta med verksamheten måste vi söka ytterligare fondmedel och hitta sponsorer så att vi kan köpa in fler cyklar. Vi har en stor efterfrågan med många som vill cykla men begränsas av antalet specialcyklar, endast sju stycken ännu.

Under alla större lov erbjuder projektet cykelläger där barn och ungdomar får prova på att cykla. Tolv ungdomar är knutna till varje läger, två ledare per cyklist. Det är viktigt att det är två ledare som kan hjälpa till och springa bredvid varje cyklist och peppa och stötta så de känner sig trygga.

-Kravet för att bli ledare är bland annat att de måste kunna springa i 90 minuter, säger Bengt med ett skratt.



Bengt Lyngbäck hjälper till att välja ut lämpliga cyklar till alla som vill prova på samt justerar styren och sadelhöjd.



Cyklisten Sixten från Skarpnäcks skola med ledaren Ingrid.

Bengt minns en tjej som inte ens ville sitta på cykeln första gången hon var på läger, men under veckans gång gjorde hon fantastiska framsteg och vid nästa läger lärde hon sig att cykla helt själv.

-Det är så härligt att se glädjen och spänningen i deras ögon när de lyckas cykla själva första gången. Det är en riktig frihetskänsla att kunna cykla iväg utan att någon håller i eller springer bredvid.



Kommande läger kommer att hållas under sportlovsveckan i Göteborg och i Stockholm 2020. Läs mer om projektet och lägren på FB @jagkancykla, på Instagram #jagkancykla eller titta på filmerna Jag Kan Cykla på YouTube.



Facebook - @jagkancykla



Instagram - #jagkancykla



YouTube - jag kan cykla