

Gátlisti Hjólafærni

Hversu hjólafært er þitt nágrenni?

Það er gaman að hjóla!

Hjólreiðar eru ákjósanlegt samgöngutæki og leið til að fá næga hreyfingu daglega. Þær eru umhverfisvænar og ódýrar. Það kemur því ekki á óvart að mörg samfélög eru að hvetja fólk til þess að hjóla oftari!

Kemstu á áfangastað á hjóli?

Sum nágrenni eru hjólafærari en önnur. Hversu fært er þitt? Lesið yfir spurningarnar á þessum gátlista og hjólið síðan um næsta nágrenni, kannski í hverfisbúðina, í heimsókn til vinar eða jafnvel í vinnuna. Athugaðu hvort þú kemst þangað sem þú vilt fara á hjóli, jafnvel þótt þú sért bara að hjóla um nágrennið þér til hreyfingar.

Við endalok hjólaferðarinnar skaltu svara öllum spurningunum samkvæmt þínu mati og draga hring utan um þá einkunn sem þú vilt gefa spurningunni. Þú getur einnig skráð vandamál sem komu upp með því að merkja við þar til gerðan kassa. Passaðu að skrá sérstaklega þau svæði sem kalla á endurbætur.

Leggðu tölurnar saman til að fá einkunn fyrir hjólaferðina. Næst skaltu líta á þær síður sem sýna þér hvernig hefja á vinnuna við að endurbæta þau svæði í nágrenninu sem fengu lága einkunn.

Áður en þú hefur hjólaferðina skaltu gæta þess að hjólið sé í góðu ásigkomulagi, setja á þig hjálm og vera viss um að leiði sem þú valdir sé fýsileg. Njóttu ferðarinnar!



Farðu í hjólaferð og notaðu þennan gátlista
til að meta hjólafærni nágreennisins



Hversu hjólafært er þitt nágreenni?

Hjólaleiðin (verið nákvæm):

Einkunnagjöf:



1. Gastu hjólað á öruggu svæði?

a) Á vegum meðal vélknúinna ökutækja?

- ☐ Já ☐ Einhver vandamál:
- ☐ Ekkert pláss fyrir hjóltreiddafólk að hjóla
 - ☐ Hjólastígur eða malbikaður stígur hverfur
 - ☐ Þung eða hröð umferð
 - ☐ Of margir vörubílar eða strætisvagnar
 - ☐ Ekkert pláss fyrir hjóltreiddafólk á brúum eða í göngum
 - ☐ Vegir illa lýstir
- Önnur vandamál: _____

b) Á vegaslóða eða göngustíg þar sem umferð vélknúinna ökutækja er ekki leyfð?

- ☐ Já ☐ Einhver vandamál:
- ☐ Stígur endaði snögglega
 - ☐ Stígur lá ekki þangað sem ég vildi fara
 - ☐ Stígur skar vegi sem erfitt var að komast yfir
 - ☐ Stígur var fjölmennur
 - ☐ Skarpar beygjur og hættulegar brekkur gerðu stíginn varasaman
 - ☐ Of margar brekkur voru á stíg
 - ☐ Vegir illa lýstir
- Önnur vandamál: _____

Einkunn fyrir öryggi: (dragðu hring um eitt)

1 2 3 4 5 6

2. Hvernig var yfirborðið sem hjólað var á?

- ☐ Gott ☐ Einhver vandamál, vegur eða stígur hafði:
- ☐ Holur
 - ☐ Sprungna eða brotna stétt
 - ☐ Rusl (t.d. glerbrot, sand, grjót o.þ.h.)
 - ☐ Hættuleg niðurföll, ræsi eða járnplötur
 - ☐ Ójafnt yfirborð eða bil
 - ☐ Yfirborð sleipt í bleytu (t.d. brýr byggjarplötur, vegamerkingar)
 - ☐ Vegrifflur
- Önnur vandamál: _____

Einkunn fyrir yfirborð: (dragðu hring um eitt)

1 2 3 4 5 6

2. Hvernig voru gatnamótin sem þú hjólaðir yfir?

- ☐ Góð ☐ Einhver vandamál:
- ☐ Þurfti að bíða of lengi til að komast yfir gatnamót
 - ☐ Erfitt að greina umferðina
 - ☐ Umferðaljós vörðu ekki nógu lengi til að ég kæmist yfir götun
 - ☐ Umferðaljós breyttust ekki fyrir hjólið
 - ☐ Óljóst hvar og hvernig var hægt að hjóla yfir gatnamótin
- Önnur vandamál: _____

Einkun fyrir gatnamót: (dragðu hring um eitt)

1 2 3 4 5 6

Gátlistinn heldur áfram á næstu síðu...

4. Var hegðun ökumanna góð?

- ☐ Já ☐ Einhver vandamál, ökumenn;
- ☐ Óku of hratt
 - ☐ Voru of nálægt mér þegar þeir keyrðu fram úr
 - ☐ Gáfu ekki stefnuljós
 - ☐ Áreittu mig
 - ☐ Svínuðu fyrir mig
 - ☐ Keyrðu yfir á rauðu ljósi eða virtu ekki stöðvunaskyldu
- Önnur vandamál: _____

Einkunn fyrir ökumenn: (dragðu hring um eitt)

1 2 3 4 5 6

5. Var auðvelt fyrir þig að nota hjólið þitt?

- ☐ Já ☐ Einhver vandamál;
- ☐ Engin kort, skilti eða götumerkingar
 - ☐ Enginn öruggur staður til að leggja hjóli
 - ☐ Engin leið frir mig fyrir mig að far með hjólið mitt í strætu eða ferju
 - ☐ Ógnvegkjandi hundar
 - ☐ Erfitt að finna beina leið sem mér líkaði
 - ☐ Leiðin var of hæðótt
- Önnur vandamál: _____

Einkunn fyrir hjólaleið: (dragðu hring um eitt)

1 2 3 4 5 6

6. Hvernig gerðir þú hjólaferðina öruggari?

Hegðun þín hefur áhrif á hjólaferni samfélagsins.

Merktu við það sem við á:

- ☐ Var með hjálm
- ☐ Virti umferðarljós og umferðarskilti
- ☐ Hjólaði í beina linu (ekki til og frá)
- ☐ Gaf merki þegar ég beygði
- ☐ Hjólaði með (ekki á móti) umferð
- ☐ Notaði ljós ef ég hjólai að kvöldi eða nóttu til
- ☐ Notaði endurskinmerki og/eða efni sem endurkastar ljósi og ljósan fatnað
- ☐ Sýndi öðrum ferðalöngum tillitssemi (ökumönnun, skautafólki, gangandi vegfarendum o.s.frv.)

6. Hvernig gerðir þú hjólaferðina öruggari?

Hveru marga daga í mánuði hjólarðu þegar veðrið er gott?

- ☐ Aldrei
- ☐ Einstaka sinnum (einn eða tvo)
- ☐ Oft (5-10)
- ☐ Oftast (fleiri en 15)
- ☐ Á hverjum degi

Hver af þessum setningum lýsir þér best?

- ☐ Reynd og örugg hjóltreiddamanneskja sem á auðvelt með að hjóla í flestum aðstæðum
- ☐ Meðalreynd manneskja sem á ekki auðvelt með að hjóla í flestum umferðaraðstæðum
- ☐ Byrjandi í hjóleiðum sem vill helst halda sig við hjólareina og hjólastíga

Hver er einkunn nágreennisins?

Leggðu saman einkunnirnar og taktu ákvörðun.

(Spurningar sex og sjö eru ekki taldar með)

1. _____	26-30	Til hamingju! Þú býrð í hjólavænu nágreinni.
2. _____	21-25	Nágreinnið þitt er nokkuð gott, en það má alltaf gera betur.
3. _____	16-20	Aðstæður til hjólaiðkunnar eru ágætar en ekki ákjósanlegar. Töluvert rými til að gera betur
4. _____	11-15	Aðstæður eru slæmar og þú á betra skilið! Hringdu í borgarstjórn/bæjarstjórn og fjölmiðla strax.
5. _____	5-10	Æ æ. Íhugaðu að klæðast brynju og sveipa þig jólaseríum áður en þú hættir þér út aftur.
Samtals _____		

Fannstu eitthvað sem þarf að breyta?

Á næstu síðu finnurðu tillögur að því hvernig þú getur bætt hjólaferni nágreennis þíns sem byggja á þeim vandamálum sem þú komst auga á. Skoðaðu bæði skammtíma- og langtímalausnir og skuldbittu þig til að koma a.m.k. einni í gegn. Ef ekki þú þá hver?

Hvernig leið þér á meðan á hjólaferðinni stóð? Gastu farið eins hratt og þú vildir? Varstu andstutt(ur), þreytt(ur) eða með auma vöðva? Á næstu síðu er einnig að finna tillögur að því hvernig hægt sé að bæta hjólaupplifunina.

Hjólaferð er frábær leið til að ná 30 mínútna daglegri hreyfinu, hvort sem um samgöngur milli staða er að ræða eða skemmtiferð. Að hjóla ætti að vera eitthvað sem þú hefur ánægju af, líkt og öll önnur afþreying. Því meira sem þú nýtur þess, því líklegra er að þú haldið því til streitu. Veldu leiðir sem passa þinni færni og hreyfigetu. Ef leið er of löng eða hæðótt, finndu nýja. Byrjaðu hægt og eyktu hæfnina.

Nú þegar þú þekkir vandamálin
geturðu fundið lausnir.

Bæta einkunnina í nágreanni þínu...



1. Hefurðu öruggan stað til að hjóla á?

Það sem þú getur
gert strax

Það sem þú og þitt nágreanni
getur gert ef tími er nægur

a) Á veginum?

Ekkert pláss fyrir hjólréiðafólk (t.d. enginn
hjólastígur eða hjólarein, mjóar akreinar)
Hjólastígur eða malbikaður kantur hverfur
Þung og/eða hröð umferð
Of margir vörubílar eða strætisvagnar
Ekkert pláss fyrir hjólréiðafólk á brúm eða
í göngum
Vegir illa lýstir

- Valið aðra leið til að byrja með
- látið gatnagerð borga og bæja eða
vegagerðina vita um ákveðin vandamál;
- afhenda afrit af gátlistanum þínum
- sótt námskeið til að öðlast meiri
sjálfsöryggi í umferðinni

- tekið þátt í skipulagsfundum
- hvatt nágreannið til að skipuleggja leið til að
bæta aðstæður, þ.á.m. kerfi hjólréiðastíga á
aðalgötum
- beðið skrifstofu framkvæmda og viðhalds
um að hafa "Deilið veginum" skilti á ákveðnum
stöðum
- beðið samgöngu- og sveitastjórnarráðuneytið
um að koma upp hjólarein um allan
hringvegin
- stofna eða ganga í stuðningshóp um hjólréiðar

b) Á stígum utan vegar?

Stígur endar snögglega
Stígur lá ekki þangað sem ég vildi fara
Stígur sker vegi þar sem erfitt er
að komast yfir
Stígur var fjölmennur
Skarpar beygjur og hættulegar brekkur
gerðu stíg varasaman
Stígur var óþægilegur vegna
of margra hæða
Stígur var illa lýstur

- hægt á þér og fara varlega á stígnum
- fundið leið á vegum
- notað stíginn þegar umferð um hann er lítil
- látið yfirmenn eða viðeigandi stofnun vita af
ákveðnum vandamálum

- biðja viðeigandi stofnanir um að bæta
leiðbeiningar og merkingar
- biðla til Samgöngustofu um að bæta aðgengi
yfir götur
- biðja um fleiri slóða um nágreannið þitt
- stofna eða ganga í "Slóðavinir" stuðningshóp

2. Hvernig var yfirborðið sem hjólað var eftir?

Holur
Sprungna eða brotna stétt
Rusl (t.d. glerbrot, sand, grjót o.s.frv.)
Hættuleg niðurföll, lok á mannopum eða
málmlötur
Ójafnt yfirborð eða bil
Sleipt yfirborð þegar það blotnar (t.d. brýr,
byggingarplötur, vegamerkingar)
Veggrifflur

- tilgreina vandamál strax til skrifstofu
framkvæmda og viðhalds eða viðeigandi
stofnunar
- fylgjast vel með veginum/stígnum
- velja aðra leið þar til vandamálið hefur verið
lagað (og ganga á eftir því að vandamálið sé
lagað)
- skipuleggja viðbragðsmiðlunarátak til að
hreinsa stíginn

- unnið með skrifstofu framkvæmda og viðhalds
til að þróa tilkynningarkerfi til að vara við
mögulegum hættum á hjólaleiðum
- beðið um að hættulegum niðurföllum verði
skipt út fyrir hjólavænni hönnun
- biðja samgöngustofu um að setja sér
hjólavæna stefnu varðandi veggrifflur

3. Hvernig voru gatnamótin sem þú hjólaðir yfir?

Þurfti að bíða of lengi til að komast yfir
gatnamót
Gat ekki séð umferð almennilega
Umferðarljós gáfu mér ekki nægan tíma til að
komast yfir götuna
Ljósín breyttust ekki fyrir hjól
Óviss hvar og hvernig á að hjóla yfir gatnamótin

- valið aðra leið til að byrja með
- látið gatnagerð borga og bæja eða
vegagerðina vita um ákveðin vandamál;
- afhenda afrit af gátlistanum þínum
- sækja námskeið til að öðlast meiri sjálfsöryggi

- biðja skrifstofu framkvæmda og viðhalds um
að skoða tímasetningu ákveðinna
umferðarljósa
- biðja skrifstofu framkvæmda og viðhalds um
að setja upp skynjara sem nema hjólréiðafólk
- stinga upp á umbótum á sjónlínunum með því að
klippa burtu gróður og annað sem byrgir sýn
- skipuleggja námskeið fyrir hjólréiðafólk
í nágrenninu til að æfa það í að fara yfir
gatnamót

Bæta einkunnina í nágreanni þínu

(framhald)

4. Var hegðun ökumanna góð?

Það sem þú getur gert strax

Það sem þú og þitt nágreanni getur gert ef tími er nægur

Ökumenn:

Óku of hratt

Voru of nálægt þegar þeir keyrðu fram úr

Gáfu ekki stefnuljós

Áreittu mig

Fóru yfir á rauðu ljósi eða sinntu ekki

stöðvunarskyldu

- látið lögreglu vita um háskalega ökumenn
- sýnt gott fordæmi með því að hjóla af ábyrgð; virða umferðareglur, ekki stýggja bílstjóra
- alltaf búast við hinu óvænta
- vinna með nágreanninu að vitundarvakningu um deilingu vegarins

- biðjið lögregluna um að framfylgja lögum um hraðatakmarkanir og öruggan akstur
- hvetja Samgöngustofu til að innihalda "Deilið veginum" skilaboð í bílprófum og í samskiptum við ökumenn
- biðja skipulagsdeild borgarinnar og umferðarverkfræðinga um að finna leiðir til hægja á umferð
- hvetja fólk í nágreanninu til að nota myndavélar til að nappa ökumenn sem keyra of hratt og fara yfir á rau

5. Fannst þér auðvelt að nota hjólið þitt?

Engin kort, skildi eða vegamerkingar sem

gátu hjálpað mér að rata

Enginn öruggur staður fyrir mig að skilja

hjólið eftir á áfangastaðnum

Engin leið fyrir mig að taka hjólið með mér í

strætisvagn

Ógnvekjandi hundar

Erfitt að finna beina leið sem mér líkaði

Leiðin var of hæðótt

- skipuleggja leiðina fyrir fram
- finna nálægan stað til að læsa hjólinu þínu á; aldrei skilja það eftir ólæst
- tilkynna ógnvekjandi hunda til hundaeftirlits
- Lærðu að nota alla girana!

- biðja hverfisráð um að gefa út hjólakort fyrir hverfið
- biðja skrifstofu framkvæmda og viðhalds að koma upp hjólastöndum á lykilstöðum; vinna með þeim að finna þessa lykilstaði
- biðla til Samgöngustofu um að koma upp hjólastöndum á öllum strætisvögnum
- skipulegðu leiðarkerfi í næsta nágreanni til að minnka áhrif af bröttum brekkum
- Hjólaferni á vinnustaðnum

6. Hvað gerðir þú til að gera hjólaferðina öruggari?

Var með hjálm

Sinntu umferðarljósum og skiltum

Hjólaði í beina línu (ekki til og frá)

Gaf merki þegar ég beygði

Hjólaði með (ekki á móti) umferð

Notaði ljós ef ég hjólaði að kvöldi eða nóttu

til

Klæddist endurskinsefni og ljósum fötum

Sýndi öðrum vegfarendum kurteisi

(ökumönnum, skautafólki, gangangi

vegfarendum o.s.frv.)

- Farðu í nálæga hjólabú og keyptu þér hjálm; keyptu líka ljós og endurskinsmerki ef þú sérð fram á að hjóla í myrkri
- alltaf fylgja umferðareglum og setja gott fordæmi
- farðu á námskeið til að bæta hjólaferni þína og þekkingu

- biðlaðu til lögreglunnar um að framfylgja hjólaögum
- hvetja skóla- eða unglingaráð um að kenna hjólaöryggi
- stofna eða ganga í hjólahóp
- gerast kennari í hjólaöryggi



Þarftu aðstoð?

Þessi úrræði geta komið sér vel...

Hagnýtar slóðir

Umferðavefurinn

Umferðarvefurinn er fræðsluvefur um umferðarmál fyrir nemendur í grunnskólum, kennara og foreldra.

fraedsla@samgongustofa.is.
www.umferd.is

Korterskortíð – Reykjavík

Kortið sýnir þá vegalengd sem meðal hjólréiðamaður ferðast á aðalstígum borgarinnar á 15 mínútum út frá þungamiðju hennar.

<https://hjolafaerni.is/samgonguhjolreidar/korterskort/98-reykjavik-upprunalega-korterskortid>

Hjólum í skólann

Ýmsir gagnlegir linkar.

<http://hjolumiskolann.is/um-hjolum/frodleikur-um-hjolreidar/>

Hjólréiðar.is

Síðan miðlar að því að efla hjólréiðar á Íslandi með því að auka öryggi með fræðslu, kynna kosti hjólréiða og eyða mýtnum.

<https://hjolreidar.is/>

Íslenski fjallahjólaklúbburinn

Hópur fólks sem hefur hjólréiðamenningu að áhugamáli, vill auka veg reiðhjólsins sem samgöngutækis og vinnur að bættri aðstöðu hjólréiðafólks til samgangna.

<https://fjallahjolaklubburinn.is/>

Korterskort um allt land

Kortin sýna þá vegalengd sem má hjóla út frá miðju á 6 eða 15 mínútum á hverjum stað.

<https://hjolafaerni.is/samgonguhjolreidar/korterskort>

Samgöngustofa

Samgöngustofa fer með stjórnsýslu samgöngumála og annast eftirlit er varðar flug, siglingar, umferð og öryggiseftirlit með samgöngumannvirkjum og leiðsögu.

<https://www.samgongustofa.is/>

Menntamálastofnun

Kennsluleiðbeiningar með fræðslumyndunum Hjólum og njótum! og Hjólum meira og njótum! fyrir yngsta- og miðstig grunnskóla.

<https://mms.is/namsefni/hjolum-og-njotum-kennsluleidbeiningar>