



JagKanCykla erbjuder barn och ungdomar att träna cykling

Vi är många som cyklar nu -hur lärde du dig cykla, med träning eller?

I spåren av Coronapandemin ser det ut som att cykling har en ökande trend. Redan innan pandemin har det investerats i infrastruktur och delats ut cykelpremier till elcyklar för att stimulera till mer cykling. Cykling är bra för folkhälsan och miljön, en tredjedel av svenskarna väljer cykelpendling till jobbet någon gång per vecka, enligt Svensk Cykling.

De flesta av oss i Sverige lär oss cykla som barn, vilket säkert är bra då det ska börjas tidigt om det ska få effekt på folkhälsan och om vi ska lyckas ändra på våra transportvanor. Cyklingen har visserligen gått ned i ett längre perspektiv även om trenden just nu pekar uppåt och fler cyklar. Däremot finns det en stor grupp som inte cyklar alls, inte för att de inte vill utan snarare för att de inte fått chansen att prova och att träna på att cykla. Människor med intellektuell funktionsnedsättning (IF) cyklar i väldigt liten utsträckning och ännu färre i gruppen cyklar på vanlig tvåhjuling. De har helt enkelt inte fått chansen att träna.

Har vi för låga förväntningar på människor med intellektuell funktionsnedsättning? En fråga man måste ställa sig efter att ha läst MFD:s (Myndigheten för delaktighet) rapport "Begränsade livsval" som konstaterar att det svenska samhället har just det - för låga förväntningar.

JagKanCykla erbjuder ungdomar att träna cykla tvåhjuling. Ett projekt finansierat av Arvsfonden och initierat av FUB Stockholm. JagKanCykla är en unik metod med specialbyggda valscyklar som vi genomför för första gången i Sverige men som introducerades i USA redan på 80-talet. Vi är nu halvvägs i projektet och har hittills haft 200 deltagare som cyklat på våra specialbyggda valscyklar, tandem och vanliga tvåhjulingar.

Under två veckor i juni har vi erbjudit 50 cyklister möjlighet att testa och träna cykling - alla har med glädje deltagit även om många av dem aldrig tidigare har cyklat. Deltagarna har fått möjlighet att uppleva frihetskänslan och känna vinden när man susar fram på cykel. Hela 21 av deltagarna är dessutom numera stolta cyklister efter endast några dagars cykelträning på våra läger och behärskar nu en tvåhjuling. Några riktigt bra veckor med ledare som tror på deltagarnas förmåga och som peppar och jobbar med massor av positiv förstärkning och bjuder upp till härlig rörelseglädje, dans och lek. Några veckor som visar på vikten av att vi alla utmanar oss själva lite mer och lite oftare, alla utifrån sina förutsättningar.

Vill du vara med eller vet någon som vill så håll utkik på vår FB-sida @jagkancykla. Nästa läger planeras till dagarna innan skolstart, söndag-tisdag den 16–18 augusti på Gubbgängens IP i Stockholm. Se vår inbjudan på FB för tider och anmälan.

Det finns massor av områden i samhället där det är viktigt och möjligt att ha rätt förväntningar och vad gäller cykling hoppas jag att det en dag kommer likställas med skolans uppdrag om simkunnighet.

Projektet finansieras av Arvsfonden men vi vill gärna samarbeta med fler. Det kan vara ekonomiska resurser, personellt, och marknadsföring. Vill du jobba hos oss som volontär, som ledare eller cykelmek är du välkommen.