



BILLESHAVE EFTERSKOLE

Sikkerhedsinstruks for cykling på MTB ved Billeshave Efterskole

Udarbejdet 1. september 2022

Identifikation af reder:

Forstander

Lars Bendtsen
Billeshave Efterskole
Billeshavevej 51
5500 Middelfart

Tlf.: 20940941
Tlf.: 64406094

Primære undervisere/instruktører:

Linda Aamann Antonsen

MTB-instruktør 1 (DGI)

Marianne Effersøe Westermann

Denne sikkerhedsinstruks gælder for undervisning i MTB?

På Billeshave Efterskole har vi noget af Danmarks smukkeste natur med kuperet terræn og udsigt til Lillebælt lige uden for hoveddøren.

Vi bruger primært nærområdet, men tager af og til på ture "ud-af-huset".

Vi bruger altid cykelhjelm.

Undervejs til og fra sporet kører vi ad almindelige veje, som vi deler med biler, busser, lastbiler m.m. Vi bevæger os altid i trafikken efter gældende trafikregler.

Vi er opmærksomme på, at når man bevæger sig som en gruppe i trafikken, fylder vi "lidt". Derfor forsøger vi altid at være opmærksomme, og hurtigst muligt, at "trække ind på linje". Vi forsøger at bevæge os med jævn fart og passende afstand til andre trafikanter.

Forventninger og krav til underviserne i MTB er:

At man er myndig.

At man er uddannet MTB-instruktør samt har flere års erfaring med MTB-kørsel.

At man efterlever instruktørkompetencer og -færdigheder.

At man som minimum har 8 timers førstehjælpskursus.

At man medbringer førstehjælpsudstyr og en telefon.

At man altid bærer godkendt cykelhjelm og er påklædt efter vejr, vind og temperatur.

At der tages specifikke hensyn til elever med særlige behov.

Krav til elever



BILLESHAVE EFTERSKOLE

- At man er bekendt med kommunikations- og sikkerhedsprocedure.
- At man bærer godkendt cykelhjelm og er påklædt efter vejr, vind og temperatur.
- At forældre har accepteret at eleven deltager i MTB-aktivitet.
- At man alle er bekendt med "dagens program"
- Ingen færdes i skoven uden ansvarlig underviser/instruktør.
- Eleverne skal medbringe en mobil med indkodet nr. på vagttelefon.

MTB-aktivitet i Staurby Skov

MTB med elever i alderen 14-17 år.

Al undervisning og ture på MTB foregår som udgangspunkt i nærområdet i – af instruktøren kendt terræn - med max 8 elever pr. instruktør og under opfyldelse af nærværende sikkerhedsinstruks.

I området Staurby Skov er der ruter af flere sværhedsgrader. Der køres som udgangspunkt på den blå linje. Eleverne vil i løbet af året – alt efter færdigheder – få mulighed for at prøve kræfter med den røde linje.



Sporet er en såkaldt blå flag rute, og har altså ikke stejle bakker og skarpe sving.

Sporet er 5,6 km langt.

Det er nemt at gennemføre for de fleste MTB-ryttere, uanset hvor øvet, man er.

Staurby skov byder på mange forskellige udendørs aktiviteter, og bruges hyppigt som rekreativt område for forskellige udøvere¹.

Identifikation af risici

Mulige risici ved MTB-aktiviteter:

- Kan eleverne cykle?
- Har eleverne handicap, som der bør tages hensyn til?
- Hvordan foregår kommunikation i skoven?
- Eleverne kan være forkert påklædt.
- Eleverne kan få rifter og slag.
- Eleven kan vælte på cykel?
- Eleven kan blive påkørt?

¹ [Staurby skov - Mountain Bike trek \(visitmiddelfart.dk\)](http://visitmiddelfart.dk)



BILLESHAVE EFTERSKOLE

Der kan opstå anden akut nødsituation?
Cyklen kan punktere eller på anden måde gå i stykker.

Tiltag til at imødegå risici

Indledende MTB-undervisning foregår på skolen på et afgrænset område, herunder på skolens egen MTB-bane.

Ved indmeldelse på Billehave Efterskole oplyser forældrene om evt. sygdomme, kroniske skader m.m. der kan have betydning for fysiske aktiviteter på skolen (eks. diabetes, epilepsi, astma)

Elevernes forældre/værge skal ved indskrivning give samtykke til at eleven må deltage i MTB. Eleverne oplæres i at klæde sig efter vejrforholdene. Der skal altid bæres godkendt cykelhjelm.

Alle instruktører/lærere skal medbringe mobiltelefon og førstehjælpskit.

Eleverne undervises i tegn og fagter som er relevante for MTB – primært i forhold til at cykle i grupper på vej.

Vi laver klare aftaler med eleverne, inden vi er i skoven. Vi arrangerer dem to og to (makker), så de aldrig oplever at være alene i skoven.

Operative forholdsregler

Instruktøren bærer altid cykelhjelm, mobiltelefon og medbringer førstehjælpsudstyr.

Instruktøren kan lave de mest gængse reparationer på MTB, herunder skifte en slange, samle en kæde etc.

Assistance

Det grundlæggende princip for al MTB-undervisning hedder ”tur efter evne.”

Ved ulykke alarmeres redningstjenesten via mobiltelefon (112).

Derefter kontaktes skolens forstander (64406094 / 20940941).

Eleverne er instrueret i at blive samlet ved en ulykke.