



# SIKKER PÅ CYKEL



RÅDET FOR STØRRE FÆRDSELSSIKKERHED



## CYKELGLÆDE

For mange børn er cyklen et vigtigt transportmiddel, og derfor er det også vigtigt, at de færdes sikkert på cykel. Du kan hjælpe dit barn til at cykle sikkert ved at træne sammen med barnet i trafikken, men cyklens sikkerhedsudstyr skal også være i orden. I denne folder finder du en række gode råd til, hvordan du kan vælge den rigtige cykel og det rigtige sikkerhedsudstyr til dit barn, og hvordan du kan træne med dit barn.





## Vælg den rigtige cykel til dit barn

*Det er meget fristende at købe en cykel, der er for stor, så den kan "vokse" med barnet. Men det er en dårlig idé, da det er svært for barnet at holde balancen og manøvrere ordentligt på en cykel, som ikke passer i størrelsen. Barnet skal kunne sidde på sadlen og støtte med begge ben på jorden. For større børn kan det dog være tilstrækkeligt, hvis de kan nå jorden med en fod.*

## Kontroller det lovpligtige udstyr

Vælg en cykel, som har det lovpligtige udstyr. På de næste sider kan du se, hvad der skal være på en cykel, for at den opfylder lovkravene. Men det er ikke nok at vælge en cykel med lovpligtigt udstyr. Du skal løbende kontrollere, at udstyret på cyklen er i orden:

- › At ringeklokke og bremse virker
- › At cykellygterne ikke mangler batteri
- › At reflekserne på cyklen ikke er i stykker.

## Brug cykelhjelm – undgå skader

Over halvdelen af alle cykelulykker medfører hovedskader. Mange af skaderne kan undgås med en cykelhjelm. Cykelhelmen er derfor lige så vigtig en del af sikkerhedsudstyret som bremsen og lygterne. Læs mere her i pjecen om cykelhjelm og vær selv et godt eksempel ved at bruge cykelhjelm.

## Synlighed i den mørke tid

Når barnet cykler i mørke, er det en god idé at supplere cyklens lygter og reflekser med reflekser på tøjet. Det øger barnets synlighed i trafikken. Vælg løse reflekser som f.eks. refleksbrikker og slapwraps og skift dem hvert år. Reflekserne skal være godkendte med mærket EN 13356.

## Undgå ekstraudstyr og pas på bagagen

Det er fristende at udstyre cyklen med ekstraudstyr som cykelcomputer og mange gear. Men børns cykler skal først og fremmest være enkle at bruge. Ekstraudstyr kan flytte barnets opmærksomhed fra vejen til cyklen. Desuden er det en god idé at montere en bagagebærer på cyklen, så fx gymnastikposen kan sættes ordentlig fast. Det er farligt at køre med poser og tasker hængende på styret, det kan nemt bringe cyklen ud af balance.



# KRAV TIL CYKLEN OG DENS UDSTYR



## KÆDEN

Kæden skal smøres jævnligt, og den må ikke være rusten, ellers kan den knække. Se også efter om kæden er strammet, så den ikke bevæger sig mere end 2-3 cm. op og ned på midten.

## REFLEKSER

På cyklen skal der være en hvid refleks, der er synlig forfra, en rød refleks, der er synlig bagfra, og to gule reflekser på hver pedal. Desuden skal hjulene også have reflekser i form af gule reflekser på egerne eller hvide reflekterende dæk- eller fælgsider. Du kan købe pedaler, som foruden reflekserne også har små diodepærer, som lyser gult, når pedalerne trædes rundt.

## LÅSEN

Du har pligt til at låse din cykle, når du forlader den i længere tid. Forsikringselskaberne kræver, at cykellåsen skal have Varefakta.



## RINGEKLOKKE

Ringeklokken skal lyde klart og tydeligt, og den skal anbringes på styret. Cyklen må ikke være forsynet med andre signalapparater end ringeklokken. De andre trafikanter skal altid kunne genkende klokkesignalet.

## CYKELLYGTER

Når det er mørkt, tåget eller, der er lav sigtbarhed, skal du køre med lys på cyklen. Lygterne skal kunne ses tydeligt på mindst 300 meters afstand og være synlige fra siden. Forlygterne skal være gule, hvide eller med blåligt lys. De hvide og blålige forlygter må gerne blinke. Gule forlygter må ikke blinke. Baglygterne skal være røde og må også gerne blinke. Kontroller lygterne jævnligt og skift batterier, når lyset begynder at blive svagt. Mange nye cykler har lygter monteret, som lyser, når hjulet drejer rundt. De er lovlige at bruge men vælg den model, som også lyser, når cyklen holder stille fx ved rødt lys.

## BREMSE

Der skal være bremses på begge hjul. Det kan enten være to håndbremses eller en fodbremse kombineret med en håndbremse på forhjulet. Kontroller jævnligt om bremsesne virker. Hvis de ikke virker optimalt, så trænger kablerne måske til at blive strammet eller smurt.



# FAKTA OM CYKELHJELM

## Cykelhjelmene er en del af sikkerhedsudstyret

Halvdelen af de alvorlige skader, som cyklister pådrager sig, er hovedskader. Hvis du og dit barn har cykelhjelme på, når uheldet er ude, er risikoen for slemme skader 60 % mindre. Hovedskader kan være svære eller umulige at komme sig efter. Selv mindre hjernerystelser kan have betydning i lang tid. Du kan være rollemodel for dit barn ved selv at bruge cykelhjelme, for børn gør ikke, hvad du siger, men hvad du gør.

## Køb en godkendt hjelm

Cykelhjelmene skal være CE-mærket. Har den også godkendelsesmærket EN 1078, er du sikker på, at hjelmen opfylder den europæiske standard for cykelhelme. Der findes stadig hjelme med ældre godkendelse. Det er f.eks. svenske Konsumentverket, amerikanske Snell, ASTM og ANSI Z-90. De gamle standarder er stadig i orden, selvom der er kommet en ny. Mange børn vil hellere bruge skaterhelme frem for en almindelig cykelhjelme. Det er i orden, hvis hjelmen er godkendt efter de ovennævnte godkendelsesmærker. Men vær opmærksom på, at du ikke kan indstille omkredsen i nakken.



*Hjelmen skal sidde så stramt, at barnet ikke kan skubbe den tilbage i nakken, den skal sidde, så den dækker både panden og baghovedet.*



### **Skift hjelmen ud ved slag**

Hvis hjelmen har fået et kraftigt slag, skal den skiftes ud. Også selvom du ikke umiddelbart kan se, at den er beskadiget. Den kan f.eks. være blevet slået lidt skæv, og så er den ikke sikker mere.

### **Hjelmen er ikke til leg**

Du skal lære dit barn at tage hjelmen af efter en cykeltur. Det kan nemlig være meget farligt, hvis dit barn klatrer op i et træ eller legestativ, og hjelmen sætter sig fast. Hjelmen skal derfor kun bruges sammen med cyklen.

### **Hjelmen skal sidde rigtigt**

Hjelmen skal sidde så stramt, at barnet ikke kan skubbe den tilbage i nakken. Den skal sidde, så den dækker både panden og baghovedet og remmene skal jævnlige justeres, så de ikke hænger slapt men slutter tæt til barnets hoved.

Læs mere på  
[www.sikkertrafik.dk](http://www.sikkertrafik.dk)



# DEN VIGTIGE TRÆNING

Før barnet får lov til at køre alene i trafikken på cykel fx til skole, skal du sikre dig, at barnet er i stand til at klare turen. Det kan I træne ved at lade barnet føre an på turen og vise dig, hvad man skal gøre. Så får du en fornemmelse af, om barnet er i stand til at køre turen alene.

## Balance

Hvis barnet ikke er vant til at cykle, er det vigtigt at starte med nogle øvelser, som kan træne barnets balance på cyklen. Den første træning skal foregå på områder uden trafik. Du kan evt. binde et kosteskaft bag sadlen på barnets cykel, men barnet lærer hurtigere at holde balancen, hvis du nøjes med at gribe ind, når det er lige ved at gå galt. Vær opmærksom på, at støttehjul kan være med til at hindre barnets fornemmelse for balance.

## Manøvreøvelser

Når barnet har lært at holde balancen, skal I udvide træningen med nogle manøvreøvelser, som træner barnets evne til at starte, stoppe, svinge, række hånden ud og orientere sig bagud.

## Starte og stoppe

Tegn to parallelle kridtstreger, som barnet skal køre imellem. Her kan barnet træne at køre lige ud uden at slingre og øve sig i at starte og stoppe ved et bestemt punkt.

## Fortsat træning

Når barnet er blevet ældre og mere sikker på cyklen, kan I fortsætte træningen ude i trafikken. Kør på ture sammen så ofte, som det kan lade sig gøre. Vælg i starten de mindst trafikerede veje, og lad barnet køre på din højre side tættest på kantstenen. Lad aldrig barnet køre efter dig men sørg for, at du er placeret sådan, at du altid kan se barnet. Tal med barnet om, hvad I ser i trafikken, og husk du er rollemodel for, hvordan dit barn lærer at køre.

Læs mere i pjecen [Foden på egen pedal](#)



## At orientere sig og give tegn

Barnet skal også lære at orientere sig både til siden og bagud samtidig med, at det holder balancen på cyklen. Det kan I træne ved, at du står og holder fx et billede op, som barnet skal vende sig om og se efter. Derefter fortæller barnet, hvad det så. Træn desuden barnet i at holde balancen samtidig med, at det skal slippe styret med den ene hånd for at give tegn til sving eller stop.



Ifølge loven skal børn mindst være 6 år, før de må cykle alene i trafikken. Indtil da skal det følges med en person, der er 15 år eller derover. Men det betyder ikke, at barnet er klar til at cykle alene fra det tidspunkt. Den første forudsætning for at færdes i trafikken på cykel er at kunne beherske sin cykel. Barnet skal både kunne styre, bremse og svinge uden at miste balancen. Det er derfor vigtigt, at du træner med dit barn og løbende holder dets færdigheder ved lige.

## 10 gode råd om færdsel

- 1 Vælg den rigtige størrelse cykel til dit barn
- 2 Kontroller at cyklen har det lovpligtige sikkerhedsudstyr
- 3 Hold løbende øje med cykellygter, bremses og kæde
- 4 Husk lygter og reflekser ved mørkets frembrud og ved lav sigtbarhed
- 5 Køb en godkendt cykelhjelme til dig selv og dit barn
- 6 Brug hjelmen hver gang I cykler og skift hjelmen ud ved kraftige slag
- 7 Undgå for meget ekstraudstyr på cyklen
- 8 Monter en bagagebærer på barnets cykel til fx gymnastikposen
- 9 Støt op om skolens cykelundervisning
- 10 Træn i trafikken på cykel med dit barn og vær en god rollemodel

### HVIS DU VIL VIDE MERE:

[www.sikkertrafik.dk](http://www.sikkertrafik.dk)

[www.dcf.dk](http://www.dcf.dk)

Foden på egen pedal

På vej til skole

[www.cykelmissionen.dk](http://www.cykelmissionen.dk)

På cykel og [www.paacykel.dk](http://www.paacykel.dk)

Udgivet i samarbejde med Kildemoes Cykler

**KILDEMOES®**



**RÅDET FOR STØRRE FÆRDELSSIKKERHED**

Udgivet af Rådet for Større Færdselssikkerhed • Lersø Parkallé 111 • DK-2100 København Ø

e-mail [info@sikkertrafik.dk](mailto:info@sikkertrafik.dk) • Telefon 39 16 39 39 • Fax 39 16 39 40

[www.sikkertrafik.dk](http://www.sikkertrafik.dk)