



# Foden på egen pedal

RADET FOR  
SIKKER TRAFIK



TrygFonden



# På to hjul

Næsten alle danskere har en cykel. Vores flade land og korte afstande betyder, at vi cykler mere end de gør i de fleste andre lande. Det er sundt, det giver motion, frisk luft og gode oplevelser.

Alligevel kører vi med vores børn i bil som aldrig før. Og det har selvfølgelig konsekvenser for børnenes egen kunnen i trafikken. Jo mindre de cykler sammen med voksne, jo længere udsætter man det tidspunkt, hvor de kan klare at cykle selv. Hvornår et barn kan cykle alene i trafikken, afhænger ikke kun af barnets alder, men i høj grad af erfaring i at færdes på cykel i trafikken.

## ► **Træning, træning og ... træning**

Fra 4-årsalderen begynder man at kunne finde børn i statistikkerne for cyklistuheld. Det handler fortrinsvis om enueheld. Det fortæller noget om, at det er svært at lære at cykle. Og at det kræver en stor træningsindsats at blive en god cyklist.

## ► **Styr på det hele**

Barnets første cykel skal passe i størrelsen, have det rigtige udstyr og vedligeholdes godt. Og med til en ny cykel hører en cykelhjelm.

# Den første cykel

Man kan få en cykel der passer i størrelsen, fra barnet er ca. 4 år. Når barnet sidder på sadlen, bør det kunne nå jorden med begge fødder. For større børn kan det være nok, hvis de kan nå med én fod. Det kan være fristende at købe en cykel som barnet kan "vokse" med. Men det er meget vanskeligt og utrygt for barnet at bruge en cykel, som er for stor. Og det kan være svært nok at lære at cykle.

Det bedste er at tage barnet med, når du køber ny cykel. Ellers kan du måle barnets indvendige benlængde fra skridt til fodsål. På cyklen skal det mål svare til højden fra jorden til sadlens overkant.

## ► Så lidt udstyr som muligt

Det vil sige ingen gear og intet ekstraudstyr. Det tager opmærksomheden fra kørslen og trafikken.

## ► Bremses

Cyklen skal have bremses på begge hjul. Det er en fordel, at den første cykel har fodbremse. Fra den trehjulede cykel eller legecyklen har barnet erfaring med at bruge fødderne til at bremse med.

Håndbremsen skal passe i størrelsen til barnets hånd. Nogle bremsegreb kan indstilles, så de kommer til at sidde i den rigtige afstand til styret.

## ► Hvad med støttehjul?

Støttehjul hindrer barnet i at få en fornemmelse for balance og forlænger legecykelperioden. Barnet lærer bedst at cykle rigtigt ved at træne sammen med dig. Og så behøver dit barn ingen støttehjul.



# Vær et godt eksempel

Kør selv med cykelhjelm



# Husk cykelhjelm

Cykelhjelmene skal være CE-mærket og have standardbetegnelsen EN 1078.

Så er du sikker på, at hjelmen opfylder den europæiske standard for cykelhelme.

Skulle uheldet være ude, kan mange alvorlige skader undgås ved at have cykelhjelm på. Den bedste måde at få dit barn til at bruge cykelhjelm er ved selv at bruge den.

Tag barnet med, når I skal købe hjelm. Så er I sikre på at få en hjelm, der sidder godt - og som barnet synes er pæn. Hjelmen skal være behagelig at have på og dække pande, bagehoved og tindinger.

Mange børn forsøger at skubbe hjelmen tilbage i nakken, men den skal sidde så stramt, at de ikke kan gøre det. De to remme i hver side skal samles lige under ørerne - ikke nede ved hagen.

Om vinteren kan man bruge en tynd hue under hjelmen. Spørg cykelhandleren.



## ► Beskadiget hjelm? Skift den ud!

Skift hjelmen ud, hvis den har fået et kraftigt slag.

## ► Tag hjelmen af, når cykelturen er slut

Brug kun hjelmen, når I cykler. Lær barnet ikke at lege med hjelmen på. Remmene kan hænge fast i grene og legeredskaber.

**Øvelse gør mester**







# Det store cykeltjek

Din cykel skal have det rigtige udstyr og være godt vedligeholdt. Brug denne guide til udstyr og vedligeholdelse, når du tjekker cyklen.

## ► Låsen

Du har pligt til at låse din cykel, når du forlader den i længere tid. Forsikringselskaberne stiller nogle bestemte krav til låsens kvalitet. Den skal have Varefakta. De fleste nye cykler er forsynet med en sådan lås.

## ► Hjul og eger

Hjulene må ikke være eksede. Det kan du tjekke ved at dreje hjulet rundt med hånden og se på fælgen. Hvis hjulet bevæger sig mere end 2-3 mm til siderne, skal det rettes op. Egerne kan knække; det er let at se, men de skal også være stramme nok. Du kan tage fat i dem og ruske dem parvis. Hvis de virker løse, skal de strammes op.



## ► Kæden

Kæden skal smøres jævnlige og må ikke være rusten. Ellers kan du ikke træde ordentligt rundt – og endnu værre: Den kan knække. Se også efter om kæden er strammet, så den ikke kan bevæge sig mere end 2-3 cm op og ned på midten.

## ► Ringeklokke

Klokken skal lyde klart og anbringes på styret. Man må ikke erstatte ringeklokken med andre signalapparater.

De andre trafikanter skal altid kunne høre klokkesignalet.



## ► Cykellygter

Når det er mørkt, tåget eller svært at se på grund af fx regn eller sne, skal du have lys på cyklen. Lygterne skal kunne ses tydeligt på mindst 300 meters afstand og også være synlige fra siden. Forlygten skal lyse hvidt eller gulligt. Forlygter med hvidt lys må gerne blinke, mens forlygter med gulligt lys skal lyse konstant. Baglygten skal lyse rødt og må gerne blinke. Tjek jævnligt lygterne og skift batterier, når lyset begynder at blive svagt.

## ► Reflekser

Cyklen skal kunne ses fra alle vinkler, og derfor skal der være mange reflekser. Loven kræver mindst én hvid refleks, der er synlig forfra, en rød bagpå og to gule på pedalerne. Hjulene skal også have reflekser – i form af gule reflekser på egerne eller hvide reflekterende dæk- eller fælgsider. Du kan evt. supplere med refleksbånd på dit eget og dit barns tøj.

## ► Bremses

På alle nye cykler skal der være bremses på begge hjul. Det kan enten være to håndbremses eller en fodbremse kombineret med en håndbremse på forhjulet. Tjek jævnligt om bremseklodserne er slidte og skal skiftes, og om de griber fat om fælgen som de skal. Hvis ikke, trækker kablerne måske til at blive strammet eller smurt.

# Cykeltræning

## ► Balancen man aldrig glemmer

At blive en god og sikker cyklist kræver træning. Meget træning. Den første forudsætning er, at barnet behersker cyklen. Barnets første cykelture kræver tid og tålmodighed. Det er vigtigt, at barnet føler sig helt tryk og gør fremskridtene i eget tempo.

## ► Træn først på områder uden trafik

Lad barnet vide, at du er lige bagved og er parat til at gribe fat i cyklen, hvis den kommer ud af kurs. Det giver barnet større tryk.

Du kan eventuelt binde et kosteskaf eller lignende bag sadlen på barnets cykel. Barnet lærer hurtigt at holde balancen, hvis du nøjes med at gribe ind, når det er lige ved at gå galt.

Når barnet har lært at holde balancen, skal I udvide træningen med nogle manøvreøvelser. Den første forudsætning for at kunne færdes i trafikken på cykel er, at barnet behersker sit køretøj. At kunne starte, stoppe, svinge, række hånden ud, orientere sig bagud osv.

Når barnet lige har lært at cykle, bruger det al sin opmærksomhed på at balancere, styre og træde i pedalerne samtidigt.

Meget træning betyder, at selve dét at cykle kommer til at foregå mere og mere automatisk, og barnet vil gradvist kunne ofre mere opmærksomhed på trafikken.





# Øvelser

## ► **Cykle lige ud uden at slingre**



Kridt to parallelle streger op. Afstanden mellem stregerne skal være ca. 40 cm, og de skal være mellem 15 og 20 meter lange. Bed barnet køre på denne »lige ud-bane« nogle gange.

Lad herefter barnet opleve, at det er sværere at holde sig inden for stregerne, når man kører langsomt og starter og stopper. Barnet skal også lære at stoppe foran et bestemt punkt med forskellig hastighed og med fuld kontrol. På tværs af »lige ud-banen« laver du en streg, som barnet skal stoppe foran.



## ► **Se til siden og bagud**

Barnet skal lære at se til siden og bagud mod nogle bestemte punkter samtidig med, at det holder balancen. Find nogle let genkendelige ting: En bold, en dukke o.l. Hold en af tingene op bag ved barnet, og lad det fortælle dig, hvad det ser. På den måde sikrer du dig, at barnet virkelig ser tilbage.

## ► **Giv tegn**



Træn barnet i at holde kursen samtidig med, at det skal slippe styret med den ene hånd for at give tegn til sving og stop.

## ► **Det skal være sjovt**

Gør det hyggeligt at træne sammen. At cykle i terræn kan være en god og sjov øvelse. Leg også nogle "hvad kan du på din cykel"-lege: Bremse på grus, køre uden at sidde i sadlen, køre under nogle grene osv. Alt sammen er med til at give barnet en fornemmelse for, hvad det kan på sin cykel. Men husk, at der er stor forskel på at lege på sin cykel på lukkede områder og at færdes i trafikken.

# Ud i trafikken

Når barnets balance er god, og det kan klare manøvre-øvelserne, er det tid til at cykle ture i trafikken. Mange ture.

## ► Vælg de veje som har mindst trafik

Selvom den mindst trafikerede vej ikke altid er den korteste, er det vigtigt gradvist at vænne barnet til trafikken.

## ► Lad barnet køre på din højre side

I starten vil barnet nok slingre lidt under kørslen. Det er derfor en god idé at give barnet god plads fra kantstenen og til dig. Når barnet er under 6 år, har man lov at køre to og to uden at behøve at vige, uanset om bagfrakommende ønsker at overhale.

## ► Tal sammen om det I ser i trafikken

Når du skal lære dit barn at blive en god cyklist, er forklaringer meget vigtige fx:

- Her skal vi stoppe op, fordi der er hjagtænder.
- Vi skal være helt sikre på, at den bil stopper for os.
- Når vi skal uden om den parkerede bil, skal vi huske at se os tilbage, om der kommer nogen.

Det er vigtigt, at du som forælder er ekstra omhyggelig med at holde færdselsreglerne. Er du i tvivl om en regel eller en placering, så find ud af svaret. På den måde undgår du at lære barnet noget forkert.







---

Husk, at der kan være stor forskel på barnets adfærd, når det cykler sammen med dig, og når det cykler alene eller sammen med kammerater.

## ► Lad barnet være fører

I de første år vil barnets plads være på din højre side. Men efterhånden kan du lade barnet køre forrest og lade barnet træffe beslutningerne.

Spørg fx:

- Hvordan skal vi køre lige over i dette kryds?
- Vi skal til højre i næste kryds, hvad skal vi huske?
- Hvornår synes du, at vi kan krydse vejen?

Det er jeres ansvar som forældre, at jeres barn lærer at færdes forsvarligt i trafikken. Institutioner, skolen, fritidshjem mfl. kan bidrage til processen. Og det er vigtigt, at I bakker deres indsats op.

## ► Hvornår kan barnet cykle alene?

Loven siger, at børn skal være mindst 6 år før de må cykle alene i trafikken – men det betyder ikke, at de også er modne til det! Mange forhold spiller ind, når I som forældre skal tage stilling til, om det er forsvarligt, at jeres barn cykler alene. Og det er udelukkende jer som forældre, der kan vurdere om jeres barn er »cykelmodent«. At lære at cykle i trafikken er en proces, som tager mange år.

Når I som forældre skal vurdere, hvornår barnet kan cykle alene i trafikken, skal I også se på lokaltrafikken: Er der meget eller lidt trafik? Hvor stærkt køres der? Er der specielle farer i nærområdet?

Før barnet kan køre alene på cykel i trafikken, skal det – ud over at beherske cyklen – også kunne:

- Orienter sig sikkert
- Bedømme farerne i trafikken
- Tage hurtige beslutninger
- Samordne flere informationer
- Forudse, hvordan en situation kan udvikle sig
- Skelne mellem væsentligt og uvæsentligt

# 5 gode råd

- ▶ **Lær dit barn at bruge cykelhjelm**  
Vær selv et godt eksempel
- ▶ **Vælg den rigtige størrelse cykel til dit barn**  
Hvis cyklen er for stor, er det svært at holde balancen
- ▶ **Træn i trafikken på cykel med dit barn**  
Vær en god rollemodel, når du selv cykler
- ▶ **Tjek at cyklen har det lovpligtige udstyr**  
Og hold løbende øje med bremses og kæde
- ▶ **Husk cykellygter og reflekser**  
Skift batterier, når cykellygten begynder at lyse svagt

Rådet for Sikker Trafik og TrygFonden har indgået et ambitiøst samarbejde. Målet er at gøre børn og unge til bedre og mere sikre trafikanter ved hjælp af undervisning, træning, information og kampagner.