



CYKELGLADE BØRN

GODE RÅD TIL SJØV OG LÆRERIG CYKELTRÆNING FOR HELE FAMILIEN

I BØRNEHUSENE

INDHOLDSFORTEGNELSE

Gode råd til at have børn med på cyklen	3
Vælg den rigtige cykelstol	4
Ladcykel og cykelanhænger	5
Start med løbecyklen	7
Når dit barn er klar til at cykle	8
Træn, træn, træn - øvelse gør mester	9
Det skal være sjovt!	10
Cykelleg	11
Hvad siger loven?	12
Sikkerheden skal være i top	13
Cykelhjelm	14

Folderen er udarbejdet med støtte fra



CYKEL ANTON

Cykel Anton er Cyklisternes Bys maskot, som kom til i 2001 i forbindelse med projektet Rap i trafikken.

På www.cyklisternesby.dk kan man downloade, printe og farvelægge sin egen Cykel Anton.



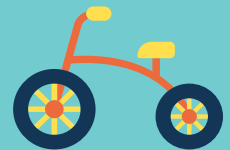
KÆRE FORÆLDRE

Som forælder har du en vigtig rolle, når dit barn skal lære at cykle og færdes i trafikken.

Når du cykler med dit barn, får I frisk luft, øget sundhed og bedre humør – og du hjælper også dit barn til at få gode og sunde transportvaner. Børn, der cykler og dagligt får frisk luft, lærer bedre, fordi deres koncentrationsevne øges.

Det kræver øvelse at blive trafiksikker. Jo mere, du øver med dit barn, jo bedre bliver det til at mestre cyklen og på sigt færdes sikkert i trafikken. Men også allerede inden dit barn er stort nok til selv at cykle i trafikken, er der mange muligheder for at cykle med dit barn.

I denne folder finder du en række gode råd til, hvordan din familie kan cykle mere i hverdagen, og hvordan du kan hjælpe dit barn til at blive en sikker cyklist.



GODE RÅD TIL AT HAVE BØRN MED PÅ CYKLEN

Der er mange muligheder for at have børn med på cyklen fra de er helt små, uanset om du foretrækker en ladcykel, en cykelanhænger eller en barnestol.



VÆLG DEN RIGTIGE CYKELSTOL

Dit barn skal kunne sidde selv, inden du kan cykle med det i en cykelstol. Det kan de fleste børn, når de er omkring ni måneder. Du må aldrig gå fra din cykel, mens dit barn sidder i cykelstolen, da cyklen nemt kan vælte.

Her er nogle gode råd, du kan bruge, når du skal vælge cykelstol:

- Cykelstolen skal have fodhvilere og remme til at spænde fødderne fast
- Stolen skal have en sele til at holde barnet fast, så det ikke pludselig rejser sig eller falder ud. De bedste seler er H- eller Y-formede
- Cykelstolen skal være spændt fast til cyklens stel. Det er sikrere, end hvis den kun er sat fast til bagagebæreren
- Stolen skal passe til dit barns alder og vægt. Tag dit barn og din cykel med, når du køber cykelstol, så kan du prøve dig frem til den model, der passer bedst

OBS! Spænd altid dit barns fødder fast, når det er med på cyklen. Det kan give alvorlige skader, hvis foden kommer ind i hjulet, mens du kører.

Kilde: Rådet for Sikker Trafik

LADCYKEL OG CYKELANHÆNGER

En ladcykel eller en cykelanhænger kan være en god måde at transportere mere end et barn, eller hvis du samtidig skal have en masse ting med på cyklen.

Fordelen ved en ladcykel er, at du har børnene foran dig. Derudover findes der et hav af forskellige typer ladcykler, så du nemt kan finde den model, der passer bedst til din families behov. Det er altid en god idé at købe en ladcykel med seler, så barnet er sikkert fastspændt under turen.

Fordelen ved en cykelanhænger er, at du kan lade den blive i daginstitutionen, hvis det fx ikke er samme voksen, der henter og bringer barnet. En cykelanhænger er typisk også en del billigere end en ladcykel.

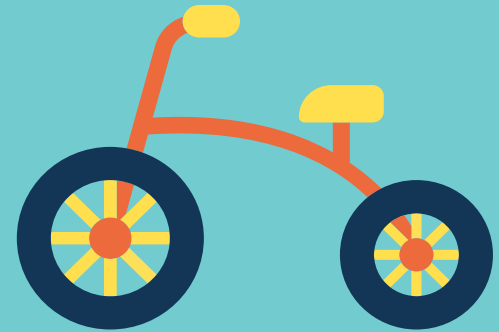
For at finde ud af om det er en ladcykel eller en cykelanhænger, du skal investere i, kan det være en god idé at starte med at låne én af Cyklisternes By. Det er gratis, og de kan lånes i op til fire dage.

Læs mere og book en ladcykel på www.cyklisternesby.dk



START MED LØBECYKLEN

Som forælder har du en vigtig rolle, når dit barn skal lære at cykle. Jo mere, du øver med dit barn, jo bedre bliver det til at mestre cyklen og på sigt færdes i trafikken.



Allerede fra 2-årsalderen kan de fleste børn begynde at træne balancen på en løbecykel. Når dit barn er blevet fortrolig med løbecyklen, vil det meget hurtigt kunne finde balancen på en cykel med pedaler. Det er vigtigt at lære dit barn, hvordan man stopper på løbecyklen, da der kan komme godt med fart på. Gør det til en leg, og lær dit barn at stoppe, når du siger "stop!".

Sørg for, at dit barn hele tiden er i nærheden af dig og ikke kører i forvejen, så du hele tiden kan holde øje og gribe ind, hvis der sker noget uforudset. Når I er klar til at komme ud i trafikken, skal løbecyklen altid være på fortovet og ikke på vejen.

NÅR DIT BARN ER KLAR TIL AT CYKLE

Når dit barn er klar til at hoppe fra løbicyklen til en almindelig cykel, er det vigtigt, at I vælger den rigtige størrelse, så cyklen hverken bliver for stor eller for lille. Det er vigtigt, at barnet kan sidde på sadlen og nå jorden med begge fødder.

Sørg for, at cyklen har det lovpligtige udstyr, som fx reflekser og lygter. Se side 13 for flere detaljer. Undgå unødvendigt udstyr, der kan forvirre barnet.

Overvej om I skal droppe støttehjulene, og træn i stedet balancen på et sikkert terræn. De fleste børn, der har cyklet meget på løbicykel, behøver ikke støttehjul. Dog er det nødvendigt at træne barnet i at starte og stoppe.



TRÆN, TRÆN, TRÆN - ØVELSE GØR MESTER

Inden dit barn skal ud i trafikken, er det en forudsætning, at det kan beherske sin cykel. Dit barn skal kunne starte, styre, svinge og bremse uden at miste balancen. Træn derfor jævnligt med dit barn.



DET SKAL VÆRE SJOV!

Cykeltræningen skal være lærerig og sjov. Deltag aktivt, så det bliver en hyggelig og fælles ting. Opfind små lege, hvor barnet skal lære at give tegn, holde balancen eller svinge.

Tal gerne med dit barn om det, I ser i trafikken. Sørg for, at dit barn lærer at orientere sig, bedømme farerne i trafikken, tage hurtige beslutninger og lærer at forudse, hvordan en situation kan udvikle sig.

Det er desuden en god idé, at dit barn cykler foran dig, så du hele tiden har øje på barnet.



CYKELLEG

Cykelleg er udviklet af Cyklistforbundet som et alternativ til den traditionelle cykeltræning, fordi cykelleg har fokus på legen og ikke selve træningen.

I kan selv lege cykelleg derhjemme. Find inspiration og gode råd til cykelleg på www.cykelleg.dk

Ved hjælp af legene træner børnene at holde balancen, at bremse sikkert og se sig til siden uden at slingre. Derfor er cykelleg en rigtig god metode til at forene leg og læring, og samtidig gøre børnene mere cykelsikre.

Find inspiration på www.cyklistforbundet.dk/boerncykler



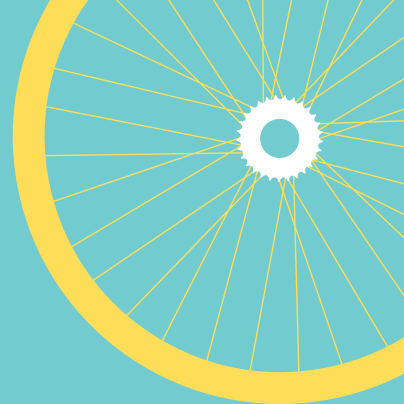
HVAD SIGER LOVEN?

Børn skal være mindst 6 år, før de må cykle alene i trafikken. Indtil da skal de følges med en person over 15 år.

Det betyder dog ikke, at barnet er klar til at cykle alene, når han eller hun er 6 år. Nogle børn er først klar til det, når de er 10-12 år. Tal med dit barn, så I sammen finder en løsning, I begge er trygge ved.

De små børnecykler, som børn under 6 år oftest cykler på, anses som legetøj i loven. Derfor må de gerne cykle på fortovet.

Hvis dit barn cykler på fortovet, er det dog rigtig vigtigt, at du er opmærksom på bakkende biler fra indkørsler, da bilerne ofte ikke kan se dem.



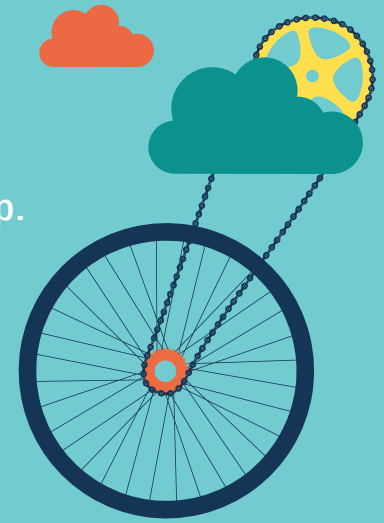
SIKKERHEDEN SKAL VÆRE I TOP

Når dit barn cykler, er det vigtigt, at cyklens sikkerhed er i top.

Tjek derfor altid, at:

- Bremserne virker ordentligt
- Kæden er smurt, strammet og ikke er rusten
- Hjulene har alle eger og ikke er ekset
- Cyklen har de lovpligtige reflekser: en rød bagpå, en hvid foran, gule reflekser i pedalerne, og reflekser i hjulene eller på siden af dækkene
- Skruer/bolte jævnligt bliver efterspændt

Husk cykellygter i lygtetændingstiden og i tåget vejr. Lygterne skal være synlige på mindst 300 meters afstand. Det er desuden en god idé at få cyklen eftersat og justeret mindst én gang om året – det gælder naturligvis også din egen cykel.



CYKELHJELM

En cykelhjelm kan spare dig og dit barn for en tur på skadestuen og mindske alvorlige komplikationer efter et styrt. Den bedste måde at få dit barn til at bruge cykelhjelm på, er ved selv at anvende den. Tag barnet med på råd og vælg en hjelm, barnet synes er flot. Du kan desuden få gode råd til, hvordan hjelmen skal sidde hos Rådet for Sikker Trafik på www.sikkertrafik.dk



Billede: Rådet for Sikker Trafik // www.sikkertrafik.dk

TAK FORDI I CYKLER

Vi håber, at folderen har givet dig inspiration til, hvordan du kommer i gang med/fortsætter med at cykle med dit barn. Og husk, at det først og fremmest skal være sjovt at lære at cykle.

På www.cyklisternesby.dk kan du få mere inspiration til cykling med børn. I Odense Rundt kan du finde turforslag samt anbefalede cykelruter til legepladser, motionspladser, museer og meget andet.

