



FODEN PÅ **EGEN PEDAL**
FOR FØRSTE GANG



RÅDET FOR STØRRE FÆRDELSSIKKERHED



NOGLE AF DE FØRSTE STORE SKRIDT UD I LIVET FOREGÅR 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.

AT CYKLE PÅ EGEN HÅND

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-års-alderen begynder man at kunne finde børn i statistikkerne for cyklistuheld. Det handler fortrinsvis om eneuheld. 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...

Det kan være svært at vide, hvad man skal gå efter, når man skal vælge den første cykel til sit barn. Den skal passe i størrelsen, have det rigtige udstyr og vedligeholdes godt. Og med til en ny cykel hører en cykelhjelm.

I denne brochure kan du bl.a. finde ideer til cykeltræningen, gode råd om den første cykel og noget om cykelmodenhed.

God fornøjelse med cykelturene og cykeltræningen!

DEN FØRSTE CYKEL

Det er en stor begivenhed for barnet at få sin første rigtige cykel. En cykel som ligner den far og mor kører på. Størrelsen er den eneste forskel på en barnecykel og en voksencykel. Og størrelsen er vigtig: Cykel og cyklist skal altid passe sammen. Fra barnet er omkring 4 år kan man få en cykel, som passer i størrelsen.

BARNET SKAL KUNNE NÅ JORDEN MED BEGGE FØDDER

Når barnet sidder på sadlen bør det kunne nå jorden med begge fødder. For større børn kan det være tilstrækkeligt, 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 klare 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 til det. Så er du sikker på at den passer. Ellers kan du måle barnets indvendige benlængde fra skridt til fodsål. På cyklen skal det mål svare til højden fra jorden til sadlens overkant.

DEN FØRSTE CYKEL SKAL VÆRE SÅ ENKELT Udstyret som muligt

Det vil sige ingen gear og intet ekstraudstyr, som kræver betjening. Hvis barnet skal betjene gear, kilometertæller og andre ting, tager det opmærksomheden fra kørslen og trafikken.

DER SKAL VÆRE TO UAFHÆNGIGE BREMSER PÅ EN CYKEL

Der skal være én der virker på forhjulet, og én der virker på baghjulet. Det vil i praksis sige enten to håndbremses eller én fodbremse og én håndbremse. 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. Den erfaring kan barnet overføre til den nye cykel.

BREMSEGREBET PÅ STYRET SKAL PASSE TIL BARNETS HÅND

Barnet skal kunne bremse uden problemer. Der findes bremsegreb specielt udviklet til en lille barnehånd. 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 du som forælder er aktivt med i cykeltræningen, og så behøver dit barn ingen støttehjul.



OM AT
BRUGE
HOVEDET



BRUG CYKELHJELM – UNDGÅ SKADER

Den kan spare dig for en tur på skadestuen. Eller være forskellen mellem hjerne-rystelse og kraniebrud. Eller liv og død. Hvert år kommer ca. 30.000 cyklister på skadestuen. Hver 4. af dem har slået hovedet. Ofte er det sår og hudafskrabninger, men af og til er det også hjernerystelse, og i sjældnere tilfælde kraniebrud og alvorlige hjernelæsioner, der kan medføre varigt mén. Eller døden.

EN CYKELHJELM SKAL VÆRE GODKENDT

Cykelhjelmene skal være forsynet med CE-mærkning og standardbetegnelsen: EN 1078. Der findes nogle hjelme, som har »gamle« standarder: Konsumentverket, ASTM, ANSI Z-90 og Snell. De er stadig gode nok. Skaterhelme er godkendt efter EN 1078 og kan godt bruges på cykel. En skihjelm kan også bruges som cykelhjelm (men en cykelhjelm må ikke bruges på ski!).

HJELMEN SKAL SIDDE RIGTIGT PÅ HOVEDET OG HAVE DEN RIGTIGE STØRRELSE

Hjelmen skal sidde godt på barnets hoved, og den skal være behagelig at have på. Mange børn forsøger at skubbe hjelmen tilbage i nakken, men den skal sidde så stramt, at de ikke kan gøre det. Den skal sidde så den dækker både panden og baghovedet. De to remme i hver side skal samles lige under ørerne - ikke nede ved hagen.

Vælg en hjelm som har et smidigt og letanvendeligt justeringssystem. Ved hjælp af det kan hjelmen passe i længere tid, og så kan der også blive plads til en hue om vinteren. Tag barnet med, når I skal købe hjelm. Så er I sikre på at få en hjelm, der har en god pasform - og som barnet synes er pæn.





BRUG SELV CYKELHJELM

Børn lærer meget af, hvad de voksne gør – ikke kun af hvad de siger. Det er svært at håndhæve et krav om hjelm over for barnet, hvis du ikke selv retter dig efter kravet. Og er uheldet ude, slår voksne hovedet lige så ofte som børn.

LEG OG HJELME HØRER IKKE SAMMEN

Lær barnet at tage hjelmen af så snart cykelturen er slut. Det kan være farligt, hvis et barn får hjelmen eller remmen i klemme i et legestativ eller et træ.



BESKADIGET HJELM? – SKIFT DEN UD!

Hvis hjelmen har fået et kraftigt slag eller er blevet klemt ud af facon, skal den skiftes ud. Også selvom der ikke er synlige skader på hjelmen.

CYKELTRÆNING

BALANCEN MAN ALDRIG GLEMMER

At blive en god og sikker cyklist kræver træning. Meget træning. Og 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.

Den første træning skal foregå 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 trykghed.

Du kan eventuelt binde et kosteskaft 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. Vær opmærksom på, at støttehjul kan være med til at hindre barnets fornemmelse for balance.



Når barnet har lært at holde balancen, skal I udvide træningen med nogle manøvrøvelser. Den første forudsætning for at kunne færdes i trafikken på cykel er, at barnet behersker sit køretøj. Det gælder når det starter, stopper, svinger, rækker hånden ud, orienterer sig bagud osv. Træningen foregår stadig på områder uden trafik. Her er nogle træningsforslag:

CYKLE LIGE UD UDEN AT KOMME I SLINGER

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.

STARTE OG STOPPE

Lad herefter barnet opleve at det er sværere at holde sig inden for stregerne, når man kører langsomt, altså når man 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 de ting op bag ved barnet, og lad det fortælle dig hvad det ser. På den måde sikrer du dig, at barnet virkelig ser tilbage.

AT GIVE 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 AT TRÆNE

Det er vigtigt, at du giver dit barn nogle gode oplevelser med at cykle. Gør det hyggeligt at træne sammen. At cykle i terræn kan være en god og sjov øvelse. Og leg også nogle "hvad kan du på din cykel"-lege: At bremse på grus, at køre uden at sidde i sadlen, at 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 pointere kraftigt, at der er stor forskel på at lege på sin cykel på lukkede områder og at færdes i trafikken.





TRAFIKKEN

OG ALT DET MAN SKAL HUSKE

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

TAG DIT BARN MED PÅ CYKELTURE

Gør det, så tit det kan lade sig gøre. Det giver god færdselstræning, og så er det en rar måde at være sammen på.

VÆLG I STARTEN 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 f.eks.:

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

HUSK DIN ROLLE SOM FORBILLEDE

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. På bagsiden kan du finde henvisninger til mere litteratur om emnet.





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.

TRAFIKKEN ER SVÆR AT OVERSKUE

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 det at cykle kommer til at foregå mere og mere automatisk, og barnet vil gradvist kunne ofre mere opmærksomhed på trafikken. Når du cykler meget med dit barn, følger du hele tiden barnets udvikling og ser hvordan det klarer sig. Før barnet kan køre alene på cykel i trafikken, skal det – ud over at beherske cyklen – også kunne:

- orientere sig sikkert
- bedømme farerne i trafikken
- tage hurtige beslutninger
- samordne flere informationer
- forudse hvordan en situation kan udvikle sig
- skelne mellem væsentligt og uvæsentligt

Når I som forældre skal vurdere, hvornår barnet kan cykle alene i trafikken, skal I også se på det fysiske trafikmiljø, som barnet skal færdes i: Er der meget eller lidt trafik, hvor stærkt køres der, og er der specielle farer i nærmiljøet osv.?

LAD BARNET VÆRE FØRER NÅR I CYKLER SAMMEN

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 f.eks.: Vis mig hvordan du vil køre lige over i det kryds her. Vi skal til højre i næste kryds. Hvad skal vi huske? Fortæl mig hvornår du synes, at vi kan krydse vejen. Osv.

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

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



DET STORE CYKELTJEK

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

LÅSEN

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

CYKELLYGTER

Når det er mørkt, tåget eller svært at se på grund af f.eks. 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 lyse svagt.



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 kende klokkesignalet.



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.

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.

BREMSER

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, trænger kablerne måske til at blive strammet eller smurt.



HVIS DU VIL VIDE MERE:

På cykel. Håndbog for cyklister, 2002. Trafikministeriet og Dansk Cyklist Forbund. 120 sider (60 kr.)

Små passagerer på cyklen. Brochure, Rådet for Større Færdselssikkerhed

Rådet for Større Færdselssikkerheds hjemmeside: www.sikkertrafik.dk

Dansk Cyklist Forbunds hjemmeside: www.dcf.dk

Besøg også: www.trafikklub.dk, www.trafiksjov.dk og www.cykelmissionen.dk

200907

sikkertrafik.dk

Læs mere på www.sikkertrafik.dk



RÅDET FOR STØRRE FÆRDELSSIKKERHED

Udgivet af Rådet for Større Færdselssikkerhed · Lersø Parkallé 111 · Postboks 5000 · DK-2100 København Ø
www.sikkertrafik.dk · e-mail info@sikkertrafik.dk · Telefon 39 16 39 39 · Fax 39 16 39 40

Udgivet i samarbejde med Børge Kildemoes Cykelfabrik A/S

KILDEMOES®

www.kildemoes.dk