



# Små passagerer på cyklen



RADET FOR  
SIKKER TRAFIK



TrygFonden

# En nation af cyklister

Vi cykler i Danmark. Mere end i de fleste andre lande tramper vi rundt i pedalerne hver dag. Børn og voksne på små og store cykler, og små børn som passagerer på voksnes cykler og i anhængere.

Det giver masser af motion, frisk luft og gode oplevelser, men som det er med alt andet i trafikken, skal man ikke overlade noget til tilfældighederne.

## ► Udstyret skal være i orden

Du sikrer dine børn bedst muligt på cyklen ved at have udstyret i orden og bruge det rigtigt. Det gælder både cykelstole, -anhængere, -hjelme og din egen cykel. Cykelstole fås til at placere foran eller bagpå, og cykelanhængere fås specielt designet med siddeplads og seler til at transportere børn i.

Cykelhjelmene skal passe og sidde rigtigt på hovedet. Brug dem, hver gang I cykler.

## ► Tjek cyklen

Der er mange vitale dele på en cykel, og de skal allesammen fungere. Bremses, kabler, hjul og kæde skal være smurt og justeret. Lygterne og reflekserne skal både virke og bruges. Det får du alt sammen gode råd om i denne brochure.



# Brug selv cykelhjelm

Så vil dine børn lære af det



# Brug cykelhjelme

## – undgå skader

Cykelhelmen kan spare dig eller dit barn for en tur på skadestuen. Eller være forskellen mellem hjernerystelse og kraniebrud. Eller liv og død.

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. Helmen 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. 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.

### ► En cykelhjelme skal være godkendt

Cykelhelmen 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.

### ► 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.

### ► Leg og hjelme hører ikke sammen

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

# Cykelstole

Børn skal kunne sidde sikkert selv, inden du cykler med dem i en cykelstol. Det kan de fleste omkring 9-måneders-alderen.

Cykelstolen skal have fodhvilere og remme til at holde fødderne fast. Kombinér med en frakkeskåner, så fødderne ikke kan komme ind i hjulene, Frakkeskånere fås til at montere både foran og bagpå.

Stolen skal også have en sele til at holde barnet fast, så det ikke pludselig rejser sig eller falder ud. De bedste er H- eller Y-formede seler.

Cykelstolen skal være spændt fast til cyklens stel. Det er sikrere, end hvis den kun er gjort fast til bagagebæreren. Husk at stolen skal passe til barnets alder og vægt.

Brug aldrig cykelstolen til et tungere barn end det, stolens brugsanvisning anbefaler.

Tag dit barn og din cykel med, når du køber cykelstol, så kan du prøve dig frem til den model, der passer bedst.



# Cykelstole bagpå

Stole, der er monteret bag på cyklen, er ofte mere behagelige for barnet, fordi der er bedre plads til ryg- og armlæn. Høje ryglæn er gode at hvile i, men du skal sikre dig, at der er plads til både barn og cykelhjelme.

Til gengæld har barnet ikke så godt udsyn som foran, og det er ikke så let at snakke sammen. Der er heller ikke plads til, at cyklisten har rygsæk på.

Bagpå kan en pilsfinger let få fingrene i klemme i sadlens fjedre, hvis de sidder ubeskyttet.

# Cykelstole foran

Når barnet sidder foran på cyklen, er det let at snakke sammen. Barnet har også et godt udsyn men kan blive generet af vind og regn. En vindskærm kan afhjælpe det problem.

Nogle cykelstole kræver, at cyklisten spreder benene en del for ikke at støde ind i stolen. Det er derfor en god idé at tage cyklen med, når der skal købes stol, så kan du prøve i praksis, om din cykel er velegnet.

Cykelstole foran er til mindre børn og kan ikke bruges lige så længe som cykelstole bagpå.





# Cykelanhængere

Hvis du cykler meget med dine børn, kan en anhænger være en god investering.

Der må være to børn i en cykelanhænger, samtidig kan der sidde et barn under otte år på cyklen. De skal være fastspændte, og der skal være en særlig siddeplads til hver enkelt.

Hjulegerne skal være afskærmede, så børnene ikke kan få fingrene i klemme. Totalvægten for en anhænger med personer og bagage må højst være 60 kg.

Vil du køre med mere end 60 kg's læs på anhænger, skal anhænger have en påløbsbremse. Det er en særlig bremse, der automatisk aktiveres, når cyklen bremses. Med påløbsbremse må anhænger veje op til 100 kg. Den samlede længde på cykel og anhænger må være op til 3,5 meter, og bredden højst 1 meter.

Det er en god idé at sætte en vimpel bagpå anhænger, så er den mere synlig.

## ► Lys og reflekser

Der skal være mindst to gule reflekser på hver side af anhænger eller en gul refleks i hvert hjul, som kan ses fra siden. Foran skal der være to hvide reflekser, og bagpå mindst to røde. De skal sidde så tæt på yderkanten af anhænger som muligt.

I lygtetændingstiden skal der være mindst én rød baglygte, som sidder midt for eller til venstre bag på anhænger. Til gengæld behøver der så ikke at være baglygte på cyklen.





# Ladcykler

I en ladcykel har du en god kontakt til barnet, men til gengæld ingen mulighed for at koble ladet fra, som du kan med en anhænger.

På en ladcykel må der være højst 5 personer; én voksen fører samt 2 børn under 8 år og 2 børn over 8 år, eller 4 børn under 8 år. Det kræver, at der er siddepladser til personerne i form af bænke, som kan monteres.

Personerne skal være spændt fast og beskyttet mod hjulenes eger. Der er ingen lovmæssig bestemmelse om, hvor meget børnene må veje, eller hvor meget man må læsse med, som der er i forbindelse med andre cykler og anhængere. Det er alene fabrikantens oplysninger om, hvad cyklen kan lastes med, der gælder.

# Halvcykel

En halvcykel er en halv barnecykel, der kobles efter en voksencykel. En halvcykel er beregnet til børn på ca. 5-10 år, men må bruges til transport af børn uanset alder, når blot vægtgrænsen for anhængere overholdes. Vægten må ikke overstige 60 kg inkl. halvcyklens vægt.

Cyklisten foran skal være fyldt 15 år, og der skal være 2 bremses på den trækkende cykel.



# 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

Tjek om din lås let kan smækkes i af et nysgerrigt barn, mens I kører. Det kan give voldsomme styrt, og derfor er det bedst at bruge en "børnefingersikker" 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 kende klokkesignalet.



## ► 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 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.

## ► Bremseser

På alle nye cykler skal der være bremseser på begge hjul. Det kan enten være to håndbremseser eller en fodbremse kombineret med en håndbremse på forhjulet. Tjek jævnligt om bremsekæderne 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.)

## ► Foden på egen pedal for første gang

Brochure, Rådet for Sikker Trafik

## ► Sikker på cykel

Brochure, Rådet for Sikker Trafik

## ► Rådet for Sikker Trafiks hjemmeside

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

## ► Dansk Cyklist Forbunds hjemmeside

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

Besøg også [www.trafiksjov.dk](http://www.trafiksjov.dk) og [www.trafikklub.dk](http://www.trafikklub.dk)

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.



**TrygFonden**

Sammen om sikker trafik