

# Tips til mere sikkerhed på vej til skole



Træn med dit barn i "den virkelige verden". Når du øver ruten, skal trafikken være omtrent den samme, som dit barn oplever på sin daglige vej til skole.

## ! HOLD ØJNE OG ØRER ÅBNE Hvad børn skal være opmærksomme på, når de cykler til skole

1 **Koncentration er alfa og omega**  
Fokuser altid på vejen og trafikken. At lytte til musik, se videoer, spille spil på smartphonen og hænge ud med venner distraherer barnet.

2 **Ved usikkerhed: stop**  
Før dit barn krydser vejen, skal barnet ALTID stoppe op og sikre sig, at banen er fri, inden det fortsætter.

3 **Undgå parkerede biler, når vejen skal krydses**  
Børn, der dukker op mellem parkerede biler, er svære at se, og de har også svært ved selv at se vejen. Prøv altid at finde et bedre sted at krydse vejen.

4 **Pas på andre trafikanter!**  
Det er ikke kun biler og større køretøjer, der kan udgøre en fare. Også andre trafikanter som fodgængere, rulleskjteløbere og cyklister kører ofte helt lydløst på cykelstierne, så dit barn ikke bemærker dem. Her gælder det samme: Hold øjne og ører åbne!

## ! TAG INGEN CHANCER Sikkerheden starter med cyklen og udstyret

1 **Hurtigtjek af cyklen**  
Er alle skruer og hurtigspændere strammet? Er dækkene pumpet nok op? Fungerer bremserne og lygterne?

2 **Husk hjelmen**  
Sørg for, at hjelmen sidder perfekt, og husk at du er et godt eksempel, når du selv bruger hjelm.

3 **Sid korrekt på sadlen**  
Tjek at sadlen er justeret, så dit barn nemt kan nå jorden med fødderne.

4 **Synlighed på cyklen**  
Børn er mindre og sidder lavere nede, så dit barn skal være så synligt som muligt, f.eks. med lyst tøj i klare farver.



## ! ØVELSE GØR MESTER Lær om sikkerhed på vej til skole

1 **Træn skolevejen sammen**  
Den korteste vej er ikke altid den sikreste. Vælg sammen med dit barn en vej til skolen, hvor barnet skal krydse så få veje med tæt trafik som muligt.

2 **Vis, forklar og gentag, hvad man skal gøre**  
Børn lærer ved at observere og efterligne. Derfor er det vigtigt at vise og forklare, hvad de skal gøre, på en aktiv og genkendelig måde. Det vigtigste er at gentage reglerne - det er bedre at træne kortvarigt, men ofte.

3 **Sæt tid af**  
Sørg for at have afsat nok tid til skolevejen lige fra starten. Start hellere lidt tidligere om morgenen, og undgå at sætte for kort tid af på vej hjem.

4 **Pas på ved ukendte veje**  
Selvom dit barn allerede har styr på vejen til skole, så skal nye ruter, som f.eks. til musikundervisning eller sport, også øves flere gange.



Hold afstand til fortovs-kanten, og vær opmærksom på busser og letbane/tog.