

Checklista

Cykla säkert i trafiken

När cykeln används som transportmedel i trafiken är det viktigt att man är väl förberedd.



Cykel och utrustning

- 1. Snabbkontroll av cykeln**
Är alla skruvar och snabb-kopplingar ordentligt åtdragna? Är däcken tillräckligt pumpade? Fungerar bromsarna och belysningen?
- 2. Aldrig utan hjälm**
Kontrollera att barnets hjälm sitter helt perfekt.
- 3. Anpassa cykeln till kroppsstorleken**
Kan barnet enkelt nå broms- och växelspaken? Är sadelhöjden inställd så att barnet kan nå marken med båda fötterna?
- 4. Synlig och hörbar**
Cykelturen blir säkrare om barnet bär ljusa kläder, har reflexer på kläderna, hjälmen och hjulen och en ringklocka som hörs ordentligt. Glöm inte: tänd cykellyset när det är mörkt!

Vad du ska tänka på som vuxen

- 1. Defensiv grundinställning**
Det är inte alla trafikanter som är uppmärksamma eller som kan trafikreglerna – räkna därför med att andra människor kan uppträda felaktigt.
- 2. Avsedda cykelvägar**
Om de är tillräckligt breda och det är tillåtet i ditt land kan du cykla bredvid ditt barn.
- 3. En medföljande person**
Barnet kan cykla före dig på vägar som det känner till väl. På okända och vältrafikerade vägar är det bättre att du som vuxen cyklar först.
- 4. Två medföljande personer**
Vi rekommenderar att barnet cyklar i mitten – mellan dig och den andra personen.
- 5. Cykla bredvid varandra på vägen**
I vissa länder är det tillåtet att ett barn och en medföljande person cyklar bredvid varandra på specifika vägar. På detta sätt kan man agera skydd till barnet och hålla en bra översikt. Barnet ska då cykla på höger sida av vägkanten och du ska cykla till vänster om barnet.

Trafikregler & trafikskyltar

- 1. Förklara vad viktiga skyltar betyder**
Barnet bör känna till och förstå de viktigaste trafikskyltarna som stopp- och företrädesskyltar. Gå igenom dessa skyltar tillsammans.
- 2. Övergångsställen**
Fotgängare har företräde. Detta innebär att ni ska välja en hastighet som gör att barnet kan stanna i tid när det behövs.
- 3. Delad gång- och cykelväg**
Här gäller det att hålla avstånd till fotgängare och långsammare cyklister samt att vid behov köra om eller flytta sig.

Lekfull träning av trafiksäkerhet

- 1. Exakt inbromsning**
Markera en punkt på marken vid vilken barnet ska bromsa in cykeln helt.
- 2. Beteende i korsningar**
Barnet stannar före varje korsning och ropar: "jag tittar åt höger och åt vänster!"
- 3. Blicken över axeln**
Håll upp ett antal fingrar framför barnet när det cyklar förbi dig. Barnet ska registrera denna siffra och ropa den till dig.
- 4. Rollbyte**
Gå in i barnets roll och låt barnet observera dig när du cyklar. Gör några avsiktliga fel som barnet kan upptäcka och informera dig om.

Risksituationer

- 1. Korsningar**
Sänk hastigheten och stanna vid stopplinjen eller kör så långt in i korsningen att ni tydligt kan se korsande trafik. Stanna och låt trafik i motsatt riktning och som korsar vägen passera. Se upp för fordon som gör en högersväng!
- 2. In- och utfarter**
Sänk hastigheten i god tid och kontrollera om det är någon bilist som är på väg att köra in eller ut. Om så är fallet: Sök ögonkontakt och stanna om situationen kräver det.
- 3. Se upp för bildörrar!**
Se till att barnet håller ett minsta avstånd på 1-2 meter till parkerade bilar.
- 4. Trottoarkant**
Se till att barnet håller ett kontrollerat avstånd på ungefär en meter till trottoarkanten så att inte den högra pedalen kolliderar med trottoarkanten när barnet trampar.
- 5. Döda vinkeln**
Cykla inte för nära fordon. I korsningar och vid trafikljus är det säkrast om barnet stannar och väntar med ett ordentligt avstånd bakom fordonet.
- 6. Spårvagnsspår**
Undvik vägar med ett för litet avstånd mellan gångbanan och parkerade bilar eller tågspår. Ni korsar dessa säkrast med en vinkel mellan 45 och 90 grader.

Woom®

Tänk alltid på att föregå med ett gott exempel och att det är du som ska visa barnet hur man uppför sig i trafiken!

