

## Tjekliste

# Sikker i trafikken

Når man bruger sin cykel til at komme rundt på, skal man være godt forberedt.



## Cykel og udstyr

- 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 dit barns hjelm sidder perfekt.
- 3. Juster cyklen efter barnets størrelse**  
Kan barnet nå bremsegrebet og gearhåndtaget? Er sadelhøjden justeret, så dit barn nemt kan nå jorden med begge fødder?
- 4. Bliv set og hørt**  
Lyst tøj øger sikkerheden, det samme gør reflekser på tøj, hjelm og cykel samt en klokke med høj lyd. Når det er mørkt: Husk cykellygterne!

## De voksnes adfærd

- 1. Defensiv holdning**  
Ikke alle trafikanter er lige opmærksomme eller kender færdselsreglerne: Tænk over, at andre måske ikke udviser den rigtige adfærd.
- 2. Officielle cykelstier**  
Hvis de er brede nok, og det er tilladt i dit land, kan du cykle ved siden af dit barn.
- 3. En ledsager**  
Når I kender ruten, kan dit barn køre foran dig. På ukendte og travle strækninger er det bedst, hvis du kører forrest.
- 4. To ledsagere**  
Det er bedst, at barnet kører i midten – mellem dig og den anden person.
- 5. Cykling ved siden af hinanden på gaden**  
I mange lande må ledsageren gerne køre ved siden af barnet på vejen. Så kan du „skærme“ dit barn af, når du ledsager det. Dit barn skal cykle i højre side af vejen, og du skal cykle på barnets venstre side.

## Færdselsregler og vejskilte

### 1. Forklar vigtige skilte

Dit barn skal kende og forstå de vigtigste vejskilte som f.eks. stop- og vigepligtskilte. Tal med barnet om det.

### 2. Adfærd ved fodgængerfelter

Fodgængere har fortrinsret. Derfor: Vælg en hastighed, så dit barn kan stoppe i tide.

### 3. Blandede gang- og cykelstier

Her skal man holde tilstrækkelig afstand til fodgængere og langsommere cyklister og eventuelt overhale og vige uden om dem.

## Sjov trafiktræning

### 1. Præcis bremsning

Marker et sted på jorden, hvor barnet skal få sin cykel til at holde helt stille.

### 2. Adfærd ved vejkryds

Dit barn stopper ved hvert vejkryds og råber: „Jeg ser mig til højre og til venstre!“

### 3. Kig over skulderen

Du viser et tal til dit barn med fingrene, når barnet kører forbi dig. Dit barn forsøger at genkende tallet og råber det til dig.

### 4. Byt roller

Tag dit barns rolle, og lad barnet se dig cykle. Lav bevidst nogle fejl, som barnet så kan rette.

## Kilder til fare

### 1. Kryds

Sæt farten ned, og stop ved stoplinjen eller så langt ude i krydset, at der er godt udsyn til den krydsende trafik. Stop og lad modkørende og krydsende trafik passere. Pas på køretøjer, der drejer til højre!

### 2. Ind- og udkørsel

Sæt farten ned i god tid og tjek, om nogen er ved at køre ind eller ud. Hvis ja: Få øjenkontakt, og bliv eventuelt stående.

### 3. Pas på bildøre!

Dit barn bør holde en afstand på mindst 1 til 2 meter fra parkerede biler.

### 4. Fortovskant

Sørg for, at dit barn holder en sikker afstand på cirka en meter til fortovskanten, så højre pedal ikke støder ind i fortovskanten, når barnet træder i pedalerne.

### 5. Den døde vinkel

Kør ikke for tæt på biler. I kryds eller lyskryds er det sikrest for dit barn at vente bag en bil med tilstrækkelig afstand.

### 6. Skinner

Undgå strækninger med små afstande mellem fortove eller parkerede biler og skinner. Det er sikrest at krydse dem i en vinkel mellem 45 og 90 grader.

woom®

Tænk altid på dig selv som rollemodel.  
Vis dit barn, hvordan man opfører sig ordentligt i trafikken!

