

Checklista

Cykelutrustning för ökad säkerhet

Packlista för cykelturer med barn

Barnets utrustning

Hjälms

För att hjälmen ska ge ett optimalt skydd måste den sitta perfekt och vara anpassad efter barnets huvud.

Cykelkläder

Genom att välja rätt ytterkläder får barnet en bekvämare och säkrare cykeltur.

- ljusa färger
- obegränsad rörelsefrihet
- åtsittande tyg som inte fladdrar
- kläder på överkroppen täcker inte över reflexen på sadelstödet
- se till att barnet inte har för långa skosnören eller halsdukar och liknande.

Cykelhandskar

För ett bra grepp om styret och bromsarna och som skydd för barnets ömtåliga hud.

Skor

Med halkfria skosulor får barnet ett optimalt grepp på pedalen.



Utrustning på cykeln

Ringklocka

Montera ringklockan så att barnet lätt kan nå den med tummen.

Belysning

Synlighet spelar alltid en viktig roll under cykelturer. Detta gäller såklart framför allt när det är mörkt, vid gryning och skymning och under grå vinterdagar.

- montera den belysning på cykeln som föreskrivs i ditt land
- var uppmärksam på reflekterande tryck på cykeln, kläderna och tillbehören

Stänkskydd

När det är blött ute är det praktiskt att ha stänkskydd som skyddar barnet och cykeln mot smuts, småstenar och vattenstänk.

Vattenflaska

Under träning och när det är varmt behöver man dricka mycket så att kroppen orkar med. Med en flaskhållare på ramen har barnet alltid en flaska redo och kan när som helst ta en vattenpaus.

Ta med

Cykelväska

Barn som kan cykla runt på egen hand vill säkert också packa sin väska själva och behöver även plats för saker de hittar under cykelturen.

Verktyg

Den som själv kan utföra mindre reparationer får mer flexibilitet och säkerhet under cyklingen om det skulle hända någon oförutsett.

- multiverktyg
- minipump
- punkteringsatts eller reservslang



woom®

Vad behövs mer?

- **näsdukar**
- **första hjälpen-kit** med plåster
- **mobiltelefon** med laddat batteri och ruttplanerare
- **solskyddsmedel** med hög solskyddsfaktor

Efter en längre paus och före en längre cykelutflykt bör du antingen själv eller hos en verkstad kontrollera att cyklarna är i toppskick.

