

Tjekliste

Bike-udstyr for mere sikkerhed

Pakkeliste til cykling med børn

Udstyr til dit barn

Hjelm

For at beskytte bedst muligt skal hjelmen sidde perfekt og være tilpasset til barnets hoved.

Cykeltøj

Det rigtige outdoor-tøj føles behageligt og øger sikkerheden.

- Lyse farver
- Total bevægelsesfrihed
- Materialer, der følger kroppen
- Overdelen dækker ikke refleksen på sadelpinden
- Vær forsigtig med lange snørebånd, tørklæder osv.

Cykelhandsker

For godt greb på styr og bremses og for at beskytte barnets sarte hud.

Sko

Skridsikre skosåler sørger for optimalt greb på pedalerne.



Udstyr på cyklen

Klokke

Montér klokken, så dit barn nemt kan nå den med tommelfingeren.

Lys

Det er altid vigtigt at blive set, når man er på cykeltur. Især når det er mørkt og på grå vinterdage.

- Montér de lygter på cyklen, som er lovpligtige i dit land
- Sørg for, at der er refleksprint på cykel, tøj og tilbehør

Skærme

I vådt vejr er skærme gode til at beskytte barn og cykel mod snavs, sten og sprøjt.

Cykelflaske

Under sport og når det er varmt er det meget vigtigt at få nok væske, så kroppen kan fungere ordentligt. Med en flaskeholder på stellet har dit barn altid sin drikkedunk ved hånden til en kort drikkepause.

Med i bagagen

Cykeltaske

Børn, der allerede cruiser selvstændigt rundt på deres cykler, vil helt sikkert gerne pakke deres egen taske og gemme sjove ting til turen i den.

Værktøj

Hvis du selv kan udføre små reparationer, har du mere fleksibilitet og mere sikkerhed på vejen, hvis der sker noget uforudset.

- Multitool
- Minipumpe
- Lappegrej eller reserveslange



woom®

Andre vigtige ting

- **Lommetørklæder**
- **Førstehjælpssæt** med plastre
- **Mobiltelefon** med opladt batteri og gps
- **Solcreme** med høj solbeskyttelsesfaktor

Efter en længere cykelfri pause eller før en længere cykeltur bør du selv give jeres cykler et eftersyn. Du kan også besøge et cykelværksted.

