

# Tips för ökad säkerhet på väg till skolan



Öva med barnet i "verkliga situationer". Trafiksituationen under träningen ska likna den som barnet har under sin dagliga väg till skolan.

## ! TITTA OCH LYSSNA Vad barnet ska tänka på under vägen till skolan

- 1 Koncentration är det viktigaste**  
Se till att barnet alltid koncentrerar sig på vägen och trafiken. Att lyssna på musik, titta på videor eller spela på mobilen och att busa runt med kompisarna utgör en stor risk för att barnet tappar kontrollen.
- 2 Stanna alltid vid tveksamhet**  
Innan barnet korsar gatan ska det ALLTID stanna och noggrant kontrollera att körbanan är fri från trafik innan fortsatt färd.
- 3 Undvik att cykla nära bilar som står parkerade på gatan**  
Mellan parkerade bilar är det svårt att se barn som kommer cyklande och det är även svårt för barnet att ha en bra översikt. Välj en annan plats där det är bättre att korsa gatan.
- 4 Håll koll på andra trafikanter!**  
Det är inte bara bilar och större fordon som kan utgöra en fara. Även andra medtrafikanter som fotgängare, personer på rullskridskor och cyklister kan ofta röra sig tyst på cykelvägarna utan att barnet märker dem. Här är det därför också väldigt viktigt att titta och lyssna!

## ! SÄKERHETEN FÖRST

Cyklistsens säkerhet börjar med cykeln och utrustningen

- 1 Snabbkontroll av cykeln**  
Är alla skruvar och snabbkopplingar ordentligt åtdragna? Är däcken tillräckligt pumpade? Fungerar bromsarna och belysningen?
- 2 Aldrig utan hjälm**  
Kontrollera att hjälmen sitter ordentligt och föregå med gott exempel.
- 3 Sitt säkert i sadeln**  
Kontrollera att sadeln är inställd så att barnet enkelt kan nå marken med fötterna.
- 4 Synlighet på cykeln**  
Barn har en mindre kroppsstorlek och sitter lägre. Därför är det viktigt att barnet syns så bra som möjligt - exempelvis genom att bära ljusa kläder i signalfärger.



## ! ÖVNING GER FÄRDIGHET

Öva säkerhet på väg till skolan

- 1 Träna på vägen till skolan tillsammans**  
Den kortaste vägen är inte alltid den säkraste. Välj tillsammans med barnet den väg till skolan som korsarså få vältrafikerade gator som möjligt.
- 2 Visa, förklara och upprepa rätt beteende**  
Barn lär sig genom att observera och ta efter. Därför är det viktigt att aktivt visa och förklara hur man ska uppföra sig i trafiken. Särskilt viktigt är det att upprepa regler - öva gärna kortare stunder men med jämna mellanrum.
- 3 Dela upp och planera tid**  
Se till att alltid planera in tillräckligt med tid för cykelturen till skolan. På morgonen är det bättre att cykla lite tidigare och på vägen hem är det bra om barnet har lite marginaler.
- 4 Vägar som barnet inte känner till så bra**  
Även om barnet kan vägen till skolan utan och innan: Om barnet ska cykla på vägar som det inte är så van vid, t.ex. till musikundervisningen eller träningen, bör även dessa cykelrutter tränas flera gånger.



Håll tillräckligt avstånd till trottoarkanten och håll koll på spårvagnar och bussar.