



Små passagerer på cyklen



En nation af cyklister

Vi cykler i Danmark. Mere end i de fleste andre lande tramper vi rundt i pedalerne hver dag. Børn og voksne på små og store cykler, og små børn som passagerer på voksnes cykler og i anhængere.

Det giver masser af motion, frisk luft og gode oplevelser, men som det er med alt andet i trafikken, skal man ikke overlade noget til tilfældighederne.

► Udstyret skal være i orden

Du sikrer dine børn bedst muligt på cyklen ved at have udstyret i orden og bruge det rigtigt. Det gælder både cykelstole, -anhængere, -helme og din egen cykel. Cykelstole fås til at placere foran eller bagpå, og cykelanhængere fås specielt designet med siddeplads og seler til at transportere børn i.

Cykelhjelmene skal passe og sidde rigtigt på hovedet. Brug dem, hver gang I cykler.

► Tjek cyklen

Der er mange vitale dele på en cykel, og de skal alle sammen fungere. Bremses, kabler, hjul og kæde skal være smurt og justeret. Lygterne og reflekserne skal både virke og bruges. Alt dette får du gode råd om i denne folder.



Vær et godt eksempel – kør selv med cykelhjelme



Husk cykelhjelmen

Cykelhjelmen skal være CE-mærket og have standardbetegnelsen EN 1078.

Så er du sikker på at hjelmen opfylder den europæiske standard for cykelhelme.

Skulle uheldet være ude, kan mange alvorlige skader undgås ved at have cykelhjelme på. Den bedste måde at få dit barn til at bruge cykelhjelme er ved selv at bruge dem.

Tag barnet med, når I skal købe hjelme. Så er I sikre på at få en hjelme, der sidder godt – og som barnet synes er pæn. Hjelmen skal være behagelig at have på og dække pande, bagehoved og tindinger.

Mange børn forsøger at skubbe hjelmen tilbage i nakken, men den skal sidde så stramt, at de ikke kan gøre det. De to remme i hver side skal samles lige under ørerne – ikke nede ved hagen.

Om vinteren kan man bruge en tynd hue under hjelmen. Spørg cykelhandleren.



Rigtigt



Forkert

► Beskadiget hjelme? Skift den ud!

Skift hjelmen ud, hvis den har fået et kraftigt slag.

► Tag hjelmen af når cykelturen er slut

Brug kun hjelmen, når I cykler. Lær barnet ikke at lege med hjelmen på. Remmene kan hænge fast i grene og legeredskaber.

Cykelstole

Børn skal kunne sidde sikkert selv, inden du cykler med dem i en cykelstol. Det kan de fleste omkring 9-månedersalderen.

Cykelstolen skal have fodhvilere og remme til at holde fødderne fast. Kombinér med en frakkeskåner, så fødderne ikke kan komme ind i hjulene. Frakkeskånere fås til at montere både foran og bagpå.

Stolen skal også have en sele til at holde barnet fast, så det ikke pludselig rejser sig eller falder ud. De bedste er H- eller Y-formede seler.

Cykelstolen skal være spændt fast til cyklens stel. Det er sikrere, end hvis den kun er gjort fast til bagagebæreren. Husk at stolen skal passe til barnets alder og vægt.

Brug aldrig cykelstolen til et tungere barn end det, stolens brugsanvisning anbefaler.

► Gode råd

Tag dit barn og din cykel med, når du køber cykelstol, så kan du prøve dig frem til den model, der passer bedst.

Gå aldrig fra et barn i cykelstol. Cyklen kan nemt vælte.

Når der er passagerer med på cyklen, skal cyklisten være mindst 15 år.



Cykelstole bagpå

Stole, der er monteret bag på cyklen, er ofte mere behagelige for barnet, fordi der er bedre plads til ryg- og armlæn. Høje ryglæn er gode at hvile i, men du skal sikre dig, at der er plads til både barn og cykelhjelm.

Til gengæld har barnet ikke så godt udsyn som foran, og det er ikke så let at snakke sammen. Der er heller ikke plads til, at cyklisten har rygsæk på.

Bagpå kan en pilsfinger let få fingrene i klemme i sadlens fjedre, hvis de sidder ubeskyttet.

Cykelstole foran

Når barnet sidder foran på cyklen, er det let at snakke sammen. Barnet har også et godt udsyn men kan blive generet af vind og regn. En vindskærm kan afhjælpe det problem.

Nogle cykelstole kræver, at cyklisten spreder benene en del for ikke at støde ind i stolen. Det er derfor en god idé at tage cyklen med, når der skal købes stol, så kan du prøve i praksis, om din cykel er velegnet.

Cykelstole foran er til mindre børn og kan ikke bruges lige så længe som cykelstole bagpå.



Cykelanhængere

Hvis du cykler meget med dine børn, kan en anhænger være en god investering.

Hjulegerne skal være afskærmede, så børnene ikke kan få fingrene i klemme. Totalvægten for en anhænger med personer og bagage må højst være 60 kg.

Vil du køre med mere end 60 kg's læs på anhænger, skal anhænger have en påløbsbremse. Det er en særlig bremse, der automatisk aktiveres, når cyklen bremses. Med påløbsbremse må anhænger veje op til 100 kg.

Den samlede længde på cykel og anhænger må være op til 3,5 meter, og bredden højst 1 meter.

Det er en god idé at sætte en vimpel bagpå anhænger, så er den mere synlig.

► Baby i cykelanhænger

Til nogle anhængere fås en særlig babyindsats, som babyen (ca. 0-9 mdr.) kan spændes fast i. Inden du beslutter dig for at køre med en baby i en cykelanhænger, bør du vurdere om babyen er robust nok til det, og om du selv er tryk ved det. Det er ikke muligt at give en baby cykelhjem på i babyindsatsen. Kør forsigtigt og undgå huller i vejen.

► Lys og reflekser

Der skal være mindst to gule reflekser på hver side af anhænger eller en gul refleks i hvert hjul, som kan ses fra siden.

Foran skal der være to hvide reflekser og bagpå mindst to røde. De skal sidde så tæt på yderkanten af anhænger som muligt.

I lygtetændingstiden skal der være mindst én rød baglygte, som sidder midt for eller til venstre bag på anhænger. Til gengæld behøver der så ikke at være baglygte på cyklen.

Der må være to børn i en cykelanhænger. Børnene skal være fastspændte, og der skal være en særlig siddeplads til hver enkelt.





Der er ingen regler for, hvor meget børnene i en ladcykel må veje. Men du må ikke overskride den vægtgrænse, som fabrikanten har angivet, at cyklen maksimalt må lastes med.

Ladcykler

I en ladcykel har du en god kontakt til barnet, men til gengæld ingen mulighed for at koble ladet fra, som du kan med en anhænger.

På en ladcykel må der være højst 7 personer i alt: Én voksen cyklist samt 6 passagerer, heraf må højst 2 være over 7 år. Der skal være en siddeplads til hver passager, og de skal alle være spændt forsvarligt fast og beskyttet mod hjulenes eger.

► Baby i ladcykel

Du kan spænde babyen (ca. 0-9 mdr.) fast i en baby-autostol, som er fastgjort i ladet. Inden du beslutter dig til at køre med en baby i en cykelanhænger, bør du vurdere, om babyen er robust nok til det. Det er ikke muligt at give en baby cykelhjem på i en baby-autostol. Kør forsigtigt og undgå huller i vejen.

► Halvcykel

En halvcykel er en halv barnecykel, der kobles efter en voksencykel. En halvcykel er beregnet til børn på ca. 5-10 år, men må bruges til transport af børn uanset alder, når blot vægten ikke overstiger 60 kg inkl. halvcyklens vægt.

Cyklisten foran skal være fyldt 15 år, og der skal være 2 bremsere på den trækkende cykel.



Det store cykeltjek

Din cykel skal have det rigtige udstyr og være godt vedligeholdt. Brug denne guide til udstyr og vedligeholdelse, når du tjekker cyklen.

► Låsen

Tjek om din lås let kan smækkes i af et nysgerrigt barn, mens I kører. Det kan give voldsomme styrt, og derfor er det bedst at bruge en "børnefingersikker" lås.

► Hjul og eger

Hjulene må ikke være eksede. Det kan du tjekke ved at dreje hjulet rundt med hånden og se på fælgen. Hvis hjulet bevæger sig mere end 2-3 mm til siderne, skal det rettes op. Egerne kan knække; det er let at se, men de skal også være stramme nok. Du kan tage fat i dem og ruske dem parvis. Hvis de virker løse, skal de strammes op.

► Kæden

Kæden skal smøres jævnlige og må ikke være rusten. Ellers kan du ikke træde ordentligt rundt – og endnu værre: Den kan knække. Se også efter om kæden er strammet, så den ikke kan bevæge sig mere end 2-3 cm op og ned på midten.

► Ringeklokke

Klokken skal lyde klart og anbringes på styret. Man må ikke erstatte ringeklokken med andre signalapparater. De andre trafikanter skal altid kunne høre klokkesignalet.

► Cykellygter

Når det er mørkt, tåget eller svært at se på grund af fx regn eller sne, skal du have lys på cyklen. Lygterne skal lyse hhv. lige fremad og lige bagud. De skal kunne ses tydeligt på mindst 300 meters afstand og også være synlige fra siden. Forlygten skal lyse hvidt eller gulligt. Forlygter med hvidt lys må gerne blinke, mens forlygter med gulligt lys skal lyse konstant. Baglygten skal lyse rødt og må gerne blinke. Tjek jævnlige lygterne og skift batterier, når lyset begynder at blive svagt.

► Reflekser

Cyklen skal kunne ses fra alle vinkler, og derfor skal der være mange reflekser. Loven kræver mindst én hvid refleks, der er synlig forfra, en rød bagpå og to gule på pedalerne. Hjulene skal også have reflekser – i form af gule reflekser på egerne eller hvide reflekterende dæk- eller fælgsider. Du kan evt. supplere med refleksbånd på dit eget og dit barns tøj.

► Bremses

På alle nye cykler skal der være bremses på begge hjul. Det kan enten være to håndbremses eller en fodbremse kombineret med en håndbremse på forhjulet. Tjek jævnlige om bremseklodserne er slidte og skal skiftes, og om de griber fat om fælgen som de skal. Hvis ikke, trænger kablerne måske til at blive strammet eller smurt.



5 gode råd

- ▶ **Lær dit barn at bruge cykelhjelm**
Vær selv et godt eksempel.
- ▶ **Barn og cykelstol skal passe sammen**
Brug aldrig cykelstolen til et barn, der vejer mere end dét, stolen er godkendt til.
- ▶ **Gå aldrig fra et barn i cykelstol**
Cyklen kan nemt vælte.
- ▶ **Spænd altid barnet fast**
Så kan barnet ikke rejse sig, mens I kører.
- ▶ **Husk cykellygter og reflekser**
Skift batterier, når cykellygten begynder at lyse svagt.

Træn
trafik
med dit
barn

Tilmeld dig Rådet for Sikker Trafiks gratis træningsforløb og få sjove og nemme øvelser tilpasset dit barns alder på sikkertrafik.dk/træn