Cykelglæden starter med

Cykelleg

Gør dit barn sikker på cyklen med cykelleg.

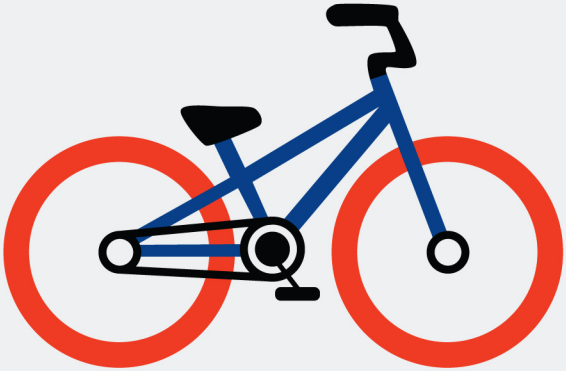
CYKLIST™ FORBUNDET
PEDALKRAFT — SIDEN 1905

Østifterne
støtter omtanke

Gør cykeltræningen sjov med cykelleg

Cykelleg gør cykeltræning både sjovt og effektivt. Legen letter præstationspresset og fjerner fokus fra det at træne, fordi man bliver opslugt af legen og har det sjovt. Børn lærer for at lege, og de vil gøre sig store anstrengelser for at opnå færdigheder, som kan gøre legen sjovere og mere spændende. I cykelleg lærer dit barn alt, hvad det skal kunne for at blive klar til at bevæge sig ud og øve sig i trafikken:

- At holde balancen på cyklen ved forskellige manøvrer
- At bremse sikkert
- At se til siden og tilbage uden for meget slinger
- At løfte hånden fra styret og give tegn



Kom godt i gang med tre enkle cykellege, som kun kræver et barn, en cykel og et område uden trafik:

Kongens efterfølger :

Du går eller cykler foran dit barn, og sammen øver I fx at tage den ene hånd af styret, cykle i zigzag eller bare at cykle meget langsomt – det er nemlig ikke så let!

Fange sæbebobler :

Du blæser boblerne, og dit barn fanger dem med hovedet, hånden, foden eller næsetippen. Det kræver god balance og et fast tag i styret.

Bremsesporskonkurrence :

Sæt farten op, slå bremsen i og konkurrer om, hvem der kan lave det længste bremsespor. En sjov og udfordrende cykelleg, som leges bedst på grus.

Cykelleg i børnehaver og skoler

Cykelleg kan bruges til børn i alderen 2-12 år og er også en sjov måde at få mere cykling ind i hverdagen i institutioner og skoler. Læs mere på *cykelleg.dk* og spørg i dit barns institution eller skole, om de kender Cykelleg.

Guide: Hjælp dit barn godt i gang på cyklen

Det tager mange år at lære at cykle og ikke mindst at cykle sikkert i trafikken. Som forælder er der meget, du kan gøre for at hjælpe dit barn i gang på cyklen - hvad enten I først skal i gang med løbecyklen, lige har sluppet kosteskaftet eller allerede nu cykler ude i trafikken.

Læg ud med en løbecykel

For de 2-4 årige er en løbecykel et godt sted at starte. Her lærer børnene at balancere på en cykel og fornemme, hvordan man cykler. Børn, der har cyklet på løbecykel, kan typisk gå direkte til en rigtig cykel uden støttehjul.

Bliv cykelsikker med cykelleg

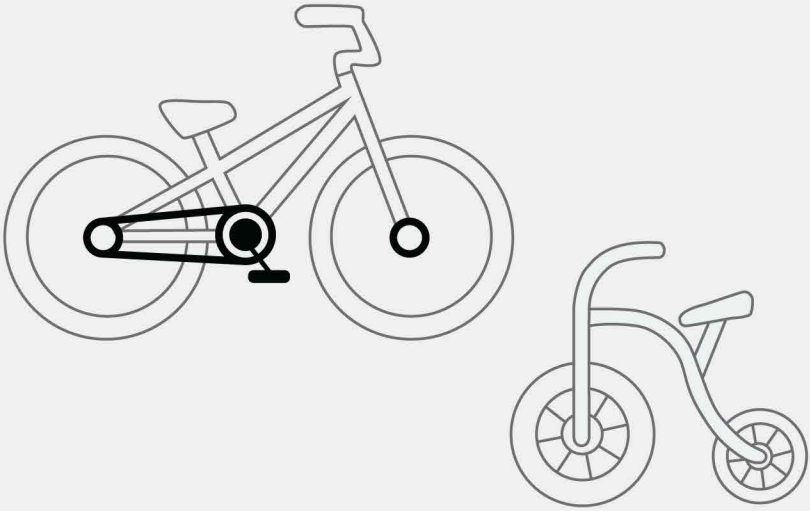
I Cyklistforbundet siger vi: Først cykelsikker, så trafiksikker. Inden barnet kommer med ud at cykle i trafikken, skal det have styr på de basale cykelfærdigheder som at starte og bremse. Og det kræver masser af øvelse – også efter at far eller mor har sluppet kosteskaftet.

Først når disse færdigheder sidder på rygraden, har barnet overskud til at orientere sig mod andre trafikanter, huske på færdselsregler osv. Det kan barnet ikke, hvis det har rigeligt at gøre med at holde balancen.

Ud i trafikken

Tre gode råd til at cykle med dit barn i trafikken:

- Lad enten barnet køre på din højre side eller foran dig, så barnet bestemmer farten, og du kan holde øje med dit barn.
- Vælg en rolig rute til at starte med og husk at sige til i god tid, når I skal dreje eller stoppe.
- Tal med barnet om færdselsregler og trafiksituationer og stå i starten af og træk, når I skal over en vej.



Find inspiration på BØRN CYKLER

Find flere gode råd til cykeltræning, guides til sjove cykellege og inspirerende historier fra andre cyklende familier på *www.cyklistforbundet.dk/boerncykler*. Her finder du også vej til Facebook-siden og nyhedsbrevet 'Børn Cykler'.

Har I styr på cyklen?

Det er sjovere og sikrere at cykle, hvis cyklen er ordentligt vedligeholdt. Tjek gerne cyklen igennem sammen med dit barn eller tag cyklen forbi dit lokale cykelværksted.

Tjekliste

- Kæden skal være stram og smurt. Den må ikke hænge slapt ned i en bue, og den må heller ikke være rød af rust.
- Håndbremsen skal være let at trykke på, og den skal bremse godt.
- Hjulene må ikke være exede (skæve).
- Cyklen skal ikke sige en lyd. Så skru og stram alt der rasler.

Lav din egen Vi kan cykle! nummerplade

Klip nummerpladen ud, laminer eller put den i en plastiklomme og sæt den fast på barnets cykel.

VI KAN CYKLE! CYKLISTFORBUNDET

Find inspiration på **Børn Cykler**

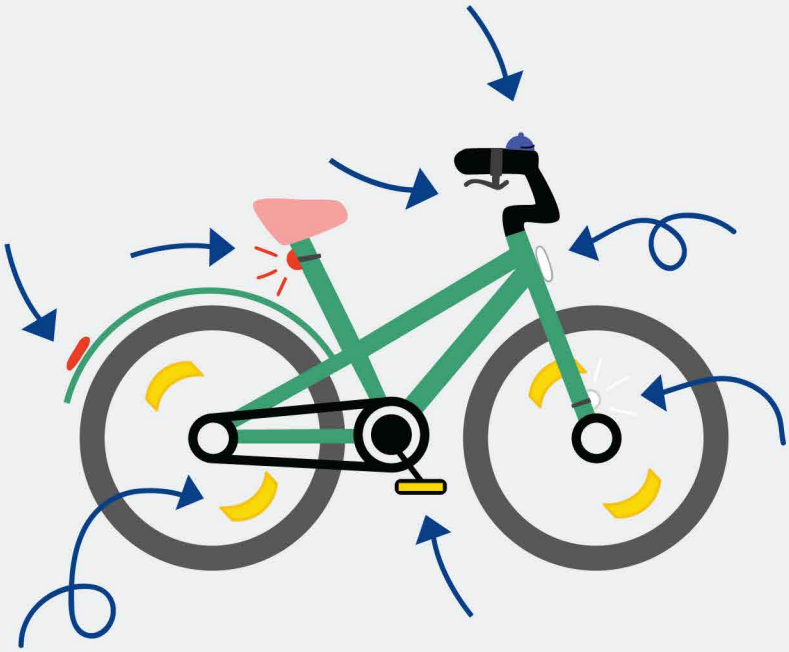
Navn

Det skal der være på cyklen:

- Ringeklokke
- Rød refleks bagpå
- Hvid refleks foran
- Gule reflekser i hjulene eller hvid refleks-stribe i dækket
- Gule reflekser i pedalerne
- To bremser

I mørke skal der også være:

- Rød lygte bagpå - den må gerne blinke
- Hvid eller gullig lygte foran - den må gerne blinke, hvis den er hvid



Cykelbørn er aktive, glade og sunde børn

Husker du, da du selv lærte at cykle? Suset i maven, da far eller mor gav slip, og du hjulede afsted uden hjælp. Ja, ikke? Desværre er alt for mange danske børn i dag bagsædebørn. Det vil Cyklistforbundet lave om på.

At kunne cykle og transportere sig selv giver dit barn oplevelser, frihed og selvstændighed. Samtidig styrker hverdagsmotion i form af cykling dit barns indlæring, sundhed og trivsel.

Cyklistforbundet står bag en række aktiviteter, der hjælper børn til at cykle mere i hverdagen. *Vi kan cykle!* er vores børnehavekampagne, som er udviklet med støtte fra Østifterne og bygger på konceptet Cykelleg. Læs mere på vikancykle.dk.

Støt cykelsagen

Cyklen giver oplevelser, frihed og motion og gør vores verden sundere, grønnere og mere bæredygtig. Synes du, at Danmark også fremover skal være et cykelvenligt land? Så støt op om Cyklistforbundets arbejde:

- Bliv medlem: Meld dig selv eller hele familien ind i Cyklistforbundet. Læs mere og meld jer ind på cyklistforbundet.dk.
- Giv et valgfrit bidrag: Støt vores arbejde for et cykelvenligt samfund med et valgfrit beløb via MobilePay på 818155.

CYKLIST™ FORBUNDET
PEDALKRAFT — SIDEN 1905

Østifterne
støtter omtanke