

Giv dit barn
og din teenager et liv fuldt af



CYKEL GLÆDE



Giv cykelglæden videre

Vi har i Danmark en lang og stolt tradition for at cykle. Vi kender cyklen som noget, der får smil, glæde og latter frem i børns liv. Vi kender cyklen som noget, der hjælper os til et aktivt liv med frihed og gode oplevelser.

I modsætning til mange andre lande er cyklen i Danmark mere end et legetøj, vi finder frem, når vi har fri. Vi har i årtier også brugt cyklen til skole, uddannelse og arbejde.

Hvordan giver du, som forælder, cykelglæden videre til dig barn – og hvad skal du være opmærksom på, når du vil hjælpe dit barn til at blive en glad, tryk og sikker børnecyklist?

Det bliver du klogere på i denne folders afsnit:

- **Cyklen:** Bliv ven med den tohjulede
- **Trafikken:** Bliv en sikker børnecyklist
- **Cykelglæden:** Hold teenageren i sadlen

Rigtig god fornøjelse fra alle os i

Alle Børn Cykler Alliancen

Alle Børn Cykler Alliancen | Cyklistforbundet har sammen med Jyske Bank og Novo Nordisk taget initiativ til alliancen, der vil gøre cyklen til en naturlig del af en barndom for alle i Danmark.

«Jeg elsker at cykle
- jeg ved ikke hvorfor.»

- Lucas, 6 år

«Det er fedt at cykle, for man er
klar til time på en anden måde, end
hvis man er blevet kørt»

- Laura Morre Andersen,
6A på Finderuphøj Skole

«Der er slet ingen tvivl om, at børn, der
cykler i skole, er mere friske. De har røde
kinder, når de kommer ind om morgenen, og
de har lige fået den luft, der skal til for, at
man er klar til at deltage i undervisningen.»

- Allan Cunningham Olsen,
lærer på Finderuphøj Skole

«Børn cykler, når vi voksne
skaber mulighederne.»

- Klaus Bondam, direktør i Cyklistforbundet

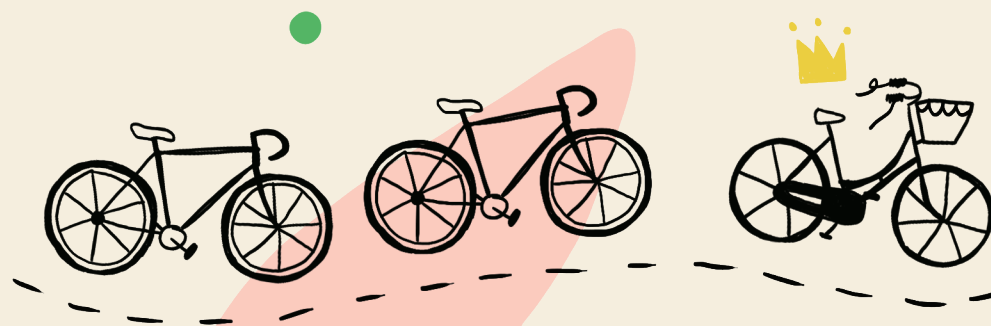
Cyklen: Bliv ven med den tohjulede

Du har sluppet kosterkaftet på dit barns cykel. Nu skal du hjælpe dit barn med at blive *sikker på cyklen*, så hun/han tør at dreje hovedet, kigge sig over skulderen og tør løfte en hånd fra styret og give tegn, inden I for alvor skal ud i trafikken.

- **Cykel og cyklist skal passe sammen.** Sæt sadlen så lavt, at barnet kan nå jorden med flad fod. Det giver trykthed i starten
- **Find et trygt sted at øve jer.** Barnet skal kunne slingre og vælte på cyklen uden bekymring for biler
- **Cykelhjelm er et must.** Lidt skrammer på knæene er okay. Stå klar med kram, trøst og måske et plaster. Så er barnet snart oppe på cyklen igen
- **Træn især:**
 - At holde balancen ved forskellige manøvrer
 - At bremse sikkert
 - At se til siden og tilbage uden for meget slinger
 - At køre med én hånd på styret og give tegn.



Kongens efterfølger: Leg på to hjul



Det er sjovt at lege sig til at cykle bedre. Prøv fx Kongens Efterfølger på to hjul.

Du starter som 'konge' og cykler eller går forrest – dit barn følger efter og gør alt det samme som dig: Vinke, række armen ud, rejse sig op og sætte sig i sadlen, svinge med benene osv.

Bagefter bytter I, så barnet bliver 'konge'.

Find flere cykellege på Cyklistforbundet.dk/cykelleg

VIDSTE DU AT ...

- Danske børn har europæisk bundrekord i fysisk aktivitet
- Cykling er en god måde til at få mere bevægelse ind i børns hverdag.

Trafikken: Bliv en sikker børnecyklist

Når dit barn er blevet tryk og fortrolig med cyklen, er det tid til at øve sig i trafikken. Børn må cykle på fortovet, til de er seks år, så der er ingen grund til at udskyde træningen.

Sådan gør I:

- **Vælg rolige veje** og sørg for at have god tid. Start hellere med en hyggetur på en fridag end en hektisk morgentur til børnehaven eller skole
- **Lad barnet cykle forrest** eller inderst på din højre side. Dog ikke i kryds, hvor barnet skal køre bagerst. Sørg for, at du kan se barnet hele tiden
- **Sig til i god tid**, når I skal stoppe eller dreje, og stå af og træk cyklerne, når I skal over en vej
- **Vælg en fast rute**, som I cykler tit – det giver god øvelse. Det kan være turen til skole, bedsteforældre, fritidsinteresse eller et hyggeligt sted i jeres område.

VIDSTE DU AT ...

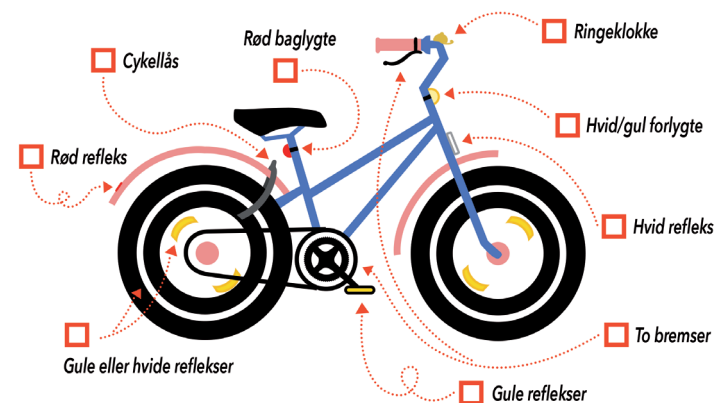
- Børn, som cykler til skole i stedet for at blive kørt, får deres koncentrationsevne forbedret med op til 4 timer
- Kun 26 % af de 11-15-årige lever op til anbefalingerne om at være fysisk aktiv mindst 60 minutter dagligt.

Tjek cyklen sammen

En lovlig og køreklar cykel er nøglen til en god og sikker cykeltur – hvad enten man er barn eller voksen. Så hvorfor ikke gøre det til en hyggelig fællesaktivitet at tjekke jeres cykler?

Brug tjeklisten og lad barnet tage aktiv del i gennemgangen. Tag hånd om det, som I selv kan ordne, og lad en cykelmekaniker om resten.

1. Er cyklen lovlig?



2. Er cyklen køreklar?

- Er dækkene pumpet? Er kæden stram og smurt? Er hjulene helt lige - altså ikke eksede?
- Passer sadel og styr i højden? Virker håndbremsen godt? Er alt spændt godt, så ingenting rasler?



Video: 'Cykeltjek med Magnus'

Se den på alleboerncykleralliancen.dk/foraeldrehjoernet

Sammen på cykel – med familien på tur

Dit barn er i fuld gang med at blive en dygtig og glad cyklist. Men hvordan går det med din egen cykelglæde? Måske får du ikke længere cyklet så meget, som du gerne vil?

Der findes ingen bedre måde at vække cykelglæden til live end en cykeltur ud i det blå med hele familien. Det er ikke så vigtigt, hvor I cykler hen – selv en lille tur kan føles som et helt eventyr.



Sådan kommer I godt på tur:

- **Find et godt udflugtsmål** og en sikker rute. Lad dit barn komme med forslag til, hvor I skal cykle hen. Alt efter barnets alder og interesse kan I fx cykle ud til en strand, iskiosk, bålplads eller et andet dejligt sted i området
- **Brug en ruteplanlægger** som fx denmarkbybike.dk. Brug Google Maps' street view-funktion til at tjekke, om der fx er cykelsti, hvis I ikke kender vejene på forhånd
- **Gør cyklerne klar** – se cykeltjek-skemaet på side 8-9
- **Pak tasken.** Tænk i mange lag tøj, som I kan tage af og på, når vejret skifter. Medbring badetøj, solcreme, tæppe, tændstikker og myggespray - eller hvad der nu hører til jeres udflugt. Husk også lappegrej og pumpe, og sørg for at have fuld strøm på mobilen
- **Tag pauser undervejs.** Husk at drikke vand og hold energien oppe med snacks – medbring fx nødder og rosiner, små sandwich og kaffe, te eller kakao i en termokande.

Cykelglæden: Hold teenageren i sadlen

Der skal fuldt blus på cykelglæden, når dit barn bliver teenager. For der bliver typisk længere til ungdomsuddannelserne og vennerne der. Kørekortet trækker også i mange unge, og så bliver det nemt at lade cyklen stå.

Hold fast i de gode vaner og lad din teenager opleve friheden og selvstændigheden ved at transportere sig selv, mens der stadig er cykelafstand til det meste – og vær en god rollemodel og brug cyklen i hverdagen.

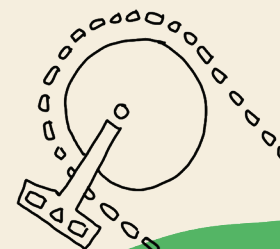
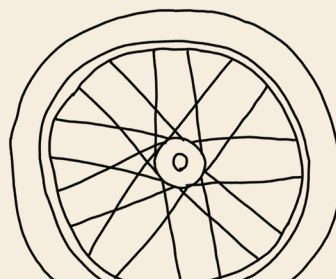
VIDSTE DU AT ...

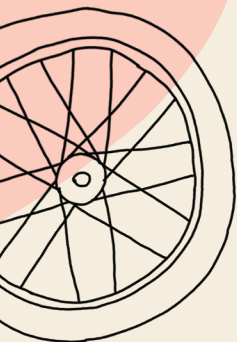
- De 16-24-åriges brug af bil på tre år er steget med 14,7%, mens brug af cykel er faldet med 15,1%
- Forældre spiller, med deres egen adfærd, en stor rolle for at inspirere og motivere børn og unge til at være fysisk aktive



Sådan hjælper du til cykelglæde

- **Det er mest motiverende** at køre på en cykel, som kører godt, og som man er glad for. Lidt olie på kæden, velpumpede dæk og nyt tilbehør - fx kan en flot kurv, frisk styrbånd eller en ny sadel pifte cyklen op. Er cyklen gammel, kan stellet males i en fed farve
- **Få styr på sikkerheden** – det giver færre bekymringer. Tal med din teenager om, hvorfor mobilen skal blive i lommen, og hvorfor cykelhjelm skal sidde på hovedet og ikke på styret. Sørg for gode cykellygter: Få fx monteret magnetlygter eller navdynamo, der ikke kan glemmes, og som aldrig løber tør for strøm
- **Lad dig ikke friste** til at køre din teenager i bil, hvis det er muligt at cykle selv
- **Vær en god rollemodel** og ta' cyklen så meget, som du kan. Kør også selv med cykelhjem, selvom håret bliver lidt fladt
- **Motivér til at cykle** via emner, der optager din teenager. Mange unge interesserer sig for klima og sundhed, så tal med din teenager om, at cyklen er et grønt og sundt transportmiddel, og at cykling i hverdagen gør en forskel.



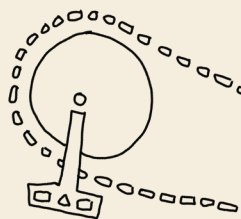


Alle Børn Cykler Alliancen arbejder for at vende udviklingen, så cyklen bliver det naturlige transportmiddel i hverdagen for vores børn og unge.

Alt for mange børn lader cyklen stå og bliver transporteret på bagsædet af forældrenes bil. Alt for mange unge foretrækker bilen frem for cyklen, så snart de får kørekort. Gennem alt for mange år er antallet af cyklister faldet i Danmark.

Vi har i en tid præget af enorme udfordringer i forhold til klima, livstilssygdomme og trængsel på vejene brug for, at flere vælger cyklen til. Vi har brug for, at alle børn lærer cyklen at kende fra en tidlig alder og tager cyklen med ind i deres ungdoms- og voksenliv.

Læs mere på alleboerncykleralliancen.dk



Udgivet 2021 af Cyklistforbundet sammen med Alle Børn Cykler Alliancen. Kilder: WHO, Sundhedsstyrelsen, Københavns Kommune, Danske Regioner, DTU /Transportvaneundersøgelsen