



## Cyklistforbundet mener

# Alle børn i Danmark skal kunne cykle trygt og sikkert i hverdagen

Børns cykling er faldet markant over de sidste 30 år. Samtidig ser stadig flere unge sig som bilister frem for cyklister. Det er en dybt uheldig udvikling, og vi har som samfund brug for at få børn og unge op på cyklen igen. Det kræver en bred indsats, hvor både politikere, skoler, daginstitutioner og forældre har et ansvar og en rolle at spille.

At kunne transportere sig selv på cykel spiller en central rolle for børns fysiske og psykiske velvære, selvstændighed og frihed. Når børn og unge cykler stadig mindre, og unge i stigende grad fravælger cyklen til fordel for bilen, er det en udvikling, som påvirker børns sundhed og trivsel her og nu.

Samtidig er gode cykelvaner hos børn ikke bare en forudsætning for, at vi kan fastholde og videreudvikle cykelkulturen i Danmark. Det dramatiske fald i børns cykling risikerer at få store konsekvenser for fremtidens folkesundhed, fordi aktive, sunde vaner ifølge Sundhedsstyrelsen ofte grundlægges i barndommen.

### Børn cykler, når voksne skaber mulighederne

Cyklen må ikke som i mange andre lande være et stykke legetøj, vi finder frem, når vi har fri. Vi skal holde fast i, at børnecyklen også er et transportmiddel, som er oplagt til at køre til og fra skole, fritidsaktiviteter og siden hen uddannelse og arbejde. Børn skal fra en tidlig alder opleve cykelglæde, lære at cykle – gerne ved brug af løbecykel – og stifte bekendtskab med færdselsreglerne. Det har stor betydning for, om børnene senere hen føler sig sikre og trygge, når de færdes i trafikken.

Men at vende udviklingen, så cyklen igen bliver det naturlige transportmiddel i hverdagen for børn og unge, kommer ikke af sig selv. Børn cykler, når voksne skaber mulighederne.

Derfor skal vi voksne – politikere, skoler, daginstitutioner og forældre – sammen vende udviklingen, hjælpe vores børn til at komme op på cyklen igen og få et sundt og aktivt liv.

---

AT CYKLE TIL SKOLE FRA EN TIDLIG ALDER ER EN GENVEJ TIL ET SUNDT OG SELVSTÆNDIGT LIV

- Al forskning viser, at cykling er sundt. Det gælder både for børn og voksne. Børn, der cykler i skole, er mere parate til at lære og trives bedre socialt. Cykling har samtidig en positiv effekt på børns fysiske sundhed og på deres motorik, som stadig er i udvikling i de første skoleår.

*Jens Troelsen, professor og forskningsleder  
for forskningsenheden Active Living på Syddansk Universitet*

---

## DET MENER VI SKAL SKE

### Cyklistforbundets anbefalinger til Folketingets partier

- Afsætte midler til kommuner til anlæggelse af cykelinfrastruktur, så børn kan cykle trygt i skole
- Friholde cykelrelaterede investeringer fra det kommunale anlægsloft
- Tænke tværsektorielt og udnytte børnecyklings potentiale for at være et vigtigt forebyggelsesområde og noget, der både styrker folkesundhed og børnenes læringsparathed
- Investere i nationale kampagner og indsatser, som påvirker forældre og børn i retning af mere cykling

### Cyklistforbundets anbefalinger til kommuner

Kommuner, der vil fremme børns cykling, bør:

- Sikre, at alle børn kan færdes trygt og sikkert til fods og på cykel til skole, skolefritidsordning og fritidsaktiviteter. Fx ved tidsspecifikke bilfri zoner, hastighedsbegrænsninger og konkrete afstandskrav for parkering og stopforbud mm for biler - fx inden for 1000 m fra skolen
- Sikre et opdateret og tilbundsgående vidensgrundlag på skolernes cykelvenlighed – både i forhold til skolevejen, adgangsforholdene til skolen og på den enkelte skole
- Udarbejde en kommunal cykelpolitik og handlingsplan fx på baggrund af et med passende mellemrum opdateret cykelregnskab, der giver en aktuel status på cykelforhold og cyklismen i kommunen
- Samarbejde på tværs af områderne sundhed, børn og unge, uddannelse, kultur samt teknik og miljø for at skabe de bedste rammer for børns cykling
- Sætte et politisk vedtaget mål om, at kommunens børn skal kunne cykle, når de begynder i skolen og give daginstitutioner rammer og midler til at arbejde målrettet med det
- Gennemføre initiativer, der fanger børns interesse for cykling. Fx oprette et mobilt værksted, hvor børnene kan lære at reparere egen cykel, oprette cykelbiblioteker med forskellige cykler

### Cyklistforbundets anbefalinger til skoler

Vi opfordrer skoler, der vil fremme børns cykling, til at:

- Sikre gode cykelparkeringsmuligheder – overdækket, tæt på hovedindgangen og med adgang til pumpe
- Udarbejde en cykel- og trafikpolitik og løbende kommunikere den til lærere, forældre og børn
- Samarbejde tæt med forældrene om at sende et fælles budskab om, at det er vigtigt, at børnene bliver cykel- og trafiksikre, samt at de cykler i deres hverdag
- Integrere cykling i undervisningstiden i form af cykelleg, cyklistprøver og cykelkampagner samt tage cyklen, når klassen skal på tur

### Cyklistforbundets anbefalinger til daginstitutioner

Vi opfordrer daginstitutioner, der vil fremme børns cykling, til at:

- Integrere cykling i det pædagogiske arbejde – fx ved hjælp af Cyklistforbundets bevægelseskoncept 'cykelleg' ([cyklistforbundet.dk/cykelleg](http://cyklistforbundet.dk/cykelleg))

- Udforme en cykel- og trafikpolitik eller fælles retningslinjer, der sikrer, at børn og voksne nemt og sikkert kan ankomme til institutionen på cykel/løbecykel

## Cyklistforbundets anbefalinger til forældre

Vi opfordrer forældre, der vil fremme børns cykling, til at:

- Cykeltræne med deres barn, så barnet kan cykle sikkert sammen med en voksen, når det når skolealderen
- Tale om trafikultur og træne cykel- og trafiksikkerhed med barnet
- Sørge for, at barnets cykel i god stand og passer til barnet
- Sørge for, at cyklen og barnet er synligt i trafikken med godkendte lygter og reflekser og evt. tøj, der lyser op
- Tidligt lade barnet cykle til skole og fritidsaktiviteter sammen med en voksen, og alene, når barnet er klar, og forældrene føler sig trygge ved det
- Være gode rollemodeller og lære barnet, at cyklen er et selvstændigt, sundt transportmiddel, der giver gode oplevelser, frihed og uafhængighed
- Have en dialog om, hvorfor det anbefales at bruge cykelhjelm

Vedtaget af Cyklistforbundets hovedbestyrelse, 24. august 2024

## TAL OG VIDEN

- Børn af forældre, der cykler, cykler oftere end børn, hvis forældre ikke cykler. Blandt forældre, der cykler 5 dage om ugen, cykler 38% af børnene til skole 5 dage om ugen, hvilket er markant over gennemsnittet på 23%  
*Kilde: Cyklistforbundet i undersøgelsen Børn Cykler, 2022*
- Børn og unge cykler mindre og sjældnere. Set i forhold til antal cyklede kilometer pr. dag er cykling hos de 10-17-årige faldet med 24,5% over en ti-årig periode (2009-2019), mens antallet af cykelture pr. dag i samme periode er faldet med 31,9%  
*Kilde: Cyklistforbundet med udgangspunkt i DTU's transportvaneundersøgelse, 2021*
- I 6-10-årige børns samlede transport skete der en fordobling af bilture fra 1978 til 1998-2000, mens 11-15-årige børn i samme periode tredoblede deres bilture  
*Kilde: Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og anbefalinger, SST, 2018*
- De 16-24-åriges brug af bil på tre år er steget med 14,7%, mens brug af cykel er faldet med 15,1%  
*Kilde: Danske Regioner med udgangspunkt i DTU's transportvaneundersøgelse 2019*
- Børn, som cykler i skole, har en fire timers bedre koncentrationsevne end børn, der bliver kørt i skole  
*Kilde: Cykelregnskabet 2016, Københavns Kommune*
- Kun 26% af de 11-15-årige lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at være fysisk aktiv mindst 60 minutter dagligt  
*Kilde: Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige, SST, 2019*
- Sundhedsstyrelsen peger på mere cykling som en god måde til at få mere bevægelse ind i børns hverdag  
*Kilde: Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige, SST, 2019*
- Danske børn har europæisk bundrekord i fysisk aktivitet  
*Kilde: WHO, Growing up unequal. Health Behaviour in School aged Children, 2016 study*