



SMÅ PASSAGERER PÅ CYKLEN



RÅDET FOR STØRRE FÆRDELSSIKKERHED



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, -hjelme 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, og bruges hver gang I cykler.

CYKLEN SKAL TJEKES

Der er mange vitale dele på en cykel, og de skal allesammen fungere. Bremses, kabler, hjul og kæde skal være smurt og justeret. Lygterne og reflekserne skal både virke og bruges. Det får du alt sammen gode råd om i denne brochure. God fornøjelse både med læsningen og med cykelturene fremover.

CYKELSTOLE

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

Det er vigtigt, at cykelstolen har justerbare fodhvilere og remme til at holde fødderne fast. Kombinér med en frakkeskåner, så fødderne ikke kan komme ind i hjulene, hvis remmene på fodhvilerne bliver slappe, knækker eller falder af. Frakkeskånerne 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.

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

Der må være to børn under otte år som passagerer på en cykel. De skal være forsvareligt fastspændt. Børn skal være beskyttet mod at få fødderne ind i hjulegerne, ved hjælp af frakkeskåner, remme eller lign. Cyklisten skal være fyldt 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.

Cyklisten får en større bevægelsesfrihed, men det bliver også lidt sværere at styre cyklen, fordi barnets vægt kan få cyklen ud af balance, når du drejer.

Bagpå kan en piffinger 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, og balancen er god. 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 ide 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 så længe som cykelstole bagpå.

CYKELANHÆNGERE



Hvis du cykler meget med dine børn, kan en anhænger være en god investering. Der må være to børn i en cykelanhænger, samtidig kan der være et barn under otte år på cyklen. De skal være fastspændte, og der skal være en særlig siddeplads til hver enkelt.

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, 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.

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.

LADCYKLER



Der findes også trehjulede ladcykler til transport af børn og varer. Du har en god kontakt til barnet, men til gengæld ingen mulighed for at koble ladet fra, som du kan med en anhænger, der spændes fast til en cykel.

På en ladcykel må der være højst 5 personer; én voksen fører samt 2 børn under 8 år og 2 børn over 8 år, eller 4 børn under 8 år. Det kræver, at der er siddepladser til personerne i form af bænke, som kan monteres.

Personerne skal være spændt fast og beskyttet mod hjulenes eger. Der er ingen lovmæssig bestemmelse om, hvor meget børnene må veje, eller hvor meget man må læsse med, som der er i forbindelse med andre cykler og anhængere. Det er alene fabrikantens oplysninger om, hvad cyklen kan lastes med, der gælder.

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 vægtgrænsen for anhængere overholdes. Vægten må ikke overstige 60 kg inkl. halvcyklens vægt.

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



OM AT BRUGE HOVEDET



BRUG CYKELHJELM – UNDGÅ SKADER

Den kan spare dig for en tur på skadestuen. Eller være forskellen mellem hjernerystelse og kraniebrud. Eller liv og død. Hvert år kommer ca. 30.000 cyklister på skadestuen. Hver 4. af dem har slået hovedet. Ofte er det sår og hudafskrabninger, men af og til er det også hjernerystelse, og i sjældnere tilfælde kraniebrud og alvorlige hjernelæsioner, der kan medføre varigt mén. Eller døden.

EN CYKELHJELM SKAL VÆRE GODKENDT

Cykelhjelmene skal være forsynet med CE-mærkning og standardbetegnelsen: EN 1078. Der findes nogle hjelme, som har »gamle« standarder: Konsumentverket, ASTM, ANSI Z-90 og Snell. De er stadig gode nok. Skaterhelme er godkendt efter EN 1078 og kan godt bruges på cykel. En skihjelm kan også bruges som cykelhjelm (men en cykelhjelm må ikke bruges på ski!).

HJELMEN SKAL SIDDE RIGTIGT PÅ HOVEDET OG HAVE DEN RIGTIGE STØRRELSE

Hjelmene skal sidde godt på barnets hoved, og den skal være behagelig at have på. Mange børn forsøger at skubbe hjelmen tilbage i nakken, men den skal sidde så stramt, at de ikke kan gøre det. Den skal sidde så den dækker både panden og bagehovedet. De to remme i hver side skal samles lige under ørerne - ikke nede ved hagen.

Vælg en hjelm som har et smidigt og letanvendeligt justeringssystem. Ved hjælp af det kan hjelmen passe i længere tid, og så kan der også blive plads til en hue om vinteren. Tag barnet med, når I skal købe hjelm. Så er I sikre på at få en hjelm, der har en god pasform - og som barnet synes er pæn.



BESKADIGET HJELM? – SKIFT DEN UD!

Hvis hjelmen har fået et kraftigt slag eller er blevet klemt ud af facon, skal den skiftes ud. Også selvom der ikke er synlige skader på hjelmen.

BRUG SELV CYKELHJELM

Børn lærer meget af, hvad de voksne gør – ikke kun af hvad de siger. Det er svært at håndhæve et krav om hjelm over for barnet, hvis du ikke selv retter dig efter kravet. Og er uheldet ude, slår voksne hovedet lige så ofte som børn.

LEG OG HJELME HØRER IKKE SAMMEN

Lær barnet at tage hjelmen af så snart cykelturen er slut. Det kan være farligt, hvis et barn får hjelmen eller remmen i klemme i et legestativ eller et træ.



HVAD FAR OG MOR GØR...

Du er et eksempel for dit barn – på godt og ondt. Kører du på en dårligt vedligeholdt cykel uden cykelhjem, og tager du mange chancer i trafikken og kører ulovligt, vil dit barn tro, at sådan skal det nok være. Ligesom du sikrer dit barn med det rigtige udstyr, skal du sikre dig selv og cyklen. Tjek cyklen, brug cykelhjem, og kør hjemmefra i god tid, så du ikke behøver at stresses i trafikken. Det giver både dig selv og dit barn gode cykelvaner.

GÅ ALDRIG FRA ET BARN I EN CYKELSTOL

Cyklen kan alt for let vælte, hvis du ikke holder fast i den.

PLACÉR DIN BAGAGE RIGTIGT

Poser på styret er farlige. De kan let komme ind i hjulet og få cyklen til at vælte. Sidder dit barn foran på cyklen, kan du bruge både rygsæk og bagagebærere. Er cykelstolen bagpå, skal bagagen placeres foran. Du kan så bruge en cykelkurv eller forbagagebærer, men lad rygsækken blive hjemme. Det er ikke rart for barnet at sidde klemt bag ved den. Cykeltasker kan placeres på bagagebærere, både foran og bagpå.



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.

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.

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.

BREMSER

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

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.

CYKELLYGTER

Når det er mørkt, tåget eller svært at se på grund af f.eks. regn eller sne, skal du have lys på cyklen. Lygterne 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 (mindst 200 blink pr. minut). Tjek jævnligt 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.

KÆDEN

Kæden skal smøres jævnligt 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.





HVIS DU VIL VIDE MERE:

På cykel. Håndbog for cyklister, 2002. Trafikministeriet og Dansk Cyklist Forbund. 120 sider (60 kr.)

Findes også som elektronisk udgave på www.paacykel.dk

Foden på egen pedal for første gang. Brochure, Rådet for Større Færdselssikkerhed

Rådet for Større Færdselssikkerheds hjemmeside: www.sikkertrafik.dk

Dansk Cyklist Forbunds hjemmeside: www.dcf.dk

Besøg også: www.trafiksjev.dk og www.trafikklub.dk



RÅDET FOR STØRRE FÆRDELSSIKKERHED

Udgivet af Rådet for Større Færdselssikkerhed · Lersø Parkallé 111 · DK-2100 København Ø

www.sikkertrafik.dk · e-mail rfsf@rfsf.dk · Telefon 39 16 39 39 · Fax 39 16 39 40