



Lær dit barn at cykle



At lære at cykle er en stor milepæl for dit barn! Ud over at være sjovt, giver cykling også en følelse af frihed og uafhængighed. Cyklen åbner op for nye eventyr og er en færdighed, der for de fleste holder hele livet. Forskning viser, at børn, der tidligt oplever glæden ved at cykle, ofte fortsætter med det som voksne – og så er det samtidig godt for både sundheden og miljøet!



LØBECYKEL

Når dit barn skal lære at cykle, er løbecykel et perfekt sted at starte! En 2-hjulet løbecykel giver dit barn mulighed for at lege, mens barnet samtidig styrker motorikken og øver sig i at styre og holde balancen. Og løbecykel kan sagtens bruges allerede fra 2-årsalderen, hvor barnet skubber sig frem med fødderne. Leg fx ved at tælle, hvor mange fliser barnet kan køre over, før fødderne rammer jorden igen. Det er både sjovt og en fantastisk forberedelse til at lære at cykle!

OVERGANG TIL PEDALCYKEL

Børn, der har kørt på løbecykel fra 2-årsalderen, er ofte klar til at mestre pedalcyklen omkring 3-4-årsalderen. Når det er tid til at skifte til en pedalcykel, kan det være en god idé at starte med en lille pedalcykel, hvor styret er en smule højt. Sørg for, at sadlen er helt nede, så barnet kan bruge den som en løbecykel i starten. På den måde kan dit barn løbe afsted og få en fornemmelse af balancen på cyklen. Når balancen er på plads, er barnet klar til at sætte fødderne på pedalerne og øve sig i at træde rundt.



SIKKER PÅ CYKLEN

At lære at cykle sikkert kræver tid og øvelse, og før dit barn kan blive sikker i trafikken, er der flere vigtige færdigheder, der skal trænes: balancen, bremseteknik, at kunne se til siden og bagud uden at miste kontrollen samt at løfte en hånd fra styret for at give tegn. Heldigvis kan børn øve mange af disse færdigheder gennem leg, uden at de selv tænker over det! Derfor opfordrer vi til at lave cykellege sammen med dit barn – det gør læringen

både sjov og effektiv. Du kan finde inspiration til lege og aktiviteter på cyklistforbundet.dk og danskskolecykling.dk

OBS: Støttehjul kan give en falsk følelse af balance. Vi anbefaler at fjerne støttehjulene og lade barnet bruge pedalcyklen som en løbecykel, indtil balancen er helt på plads – så vil de næsten af sig selv begynde at bruge pedalerne!

Cykler til børn

At blive en sikker trafikant på to hjul kræver både tid og tålmodighed, især når koden til balance netop er knækket. Det er en forudsætning at have en cykel, der fungerer, for at barnet synes det er sjovt at cykle. Ved at vælge en cykel, der passer godt til dit barns behov, kan du hjælpe dem med at føle sig trygge og sikre i trafikken – og give dem masser af gode oplevelser på vejen.



Her er nogle vigtige ting at overveje, når dit barn skal ud på cyklen:



Sørg for, at cyklen passer til dit barn

Cyklen skal være i en størrelse, hvor barnet kan sidde korrekt og nemt håndtere styret. Den skal være nem at komme af og på, og barnet skal kunne nå jorden med flad fod, når sadlen er i bund – det giver tryghed og kontrol. Det er bedre med en mindre cykel, hvor sadlen kan hæves, end en cykel, der er for stor, og som er svært at håndtere.

Cyklen skal fungere ordentligt

Bremser og eventuelle gear skal være i god stand, så barnet har det sjovt og føler sig tryk på cyklen. Overvej også cyklens vægt, da en tung cykel kan gøre det sværere for barnet at cykle sikkert og let. Mange cykler kommer med håndbremser i voksenstørrelse, som kan være for store til små børnehænder og derfor udgøre en sikkerhedsrisiko.

Med eller uden fodbremse?

For børn i alderen 2,5-5 år kan en cykel med fodbremse være det bedste valg, da det er lettere for dem at styre uden at påvirke balancen. Hvis barnet er ældre og foretrækker håndbremser, kan I vælge en cykel uden fodbremse, men husk at lære barnet at bruge begge bremser, så de ikke udelukkende bremser hårdt på fx forhjulet ved hårde opbremsninger.

Eksempler på mærker, der laver gode børnecykler:

- 🚲 Puky
- 🚲 Frog
- 🚲 Woom
- 🚲 Early Rider
- 🚲 Serious Superlite
- 🚲 Winther
- 🚲 Orbea
- 🚲 Specialized
- 🚲 Kildemoes

Selv om de nævnte mærker måske er dyrere i anskaffelse, er de ofte af høj kvalitet og kræver mindre vedligeholdelse. Det kan være værd at overveje, hvis der er yngre søskende, der kan overtage cyklen, eller hvis I planlægger at sælge den videre. En god cykel kan altså være en investering, der betaler sig i længden!



Cykelhjelm

At bruge cykelhjelm øger sikkerheden for både dit barn og dig selv, men det er vigtigt, at hjelmen sidder korrekt – ellers mister den sin beskyttende effekt. Her er nogle enkle trin til at sikre, at hjelmen sidder, som den skal:



1. Skub hjelmen ned i panden, og stram nakkespændet

Hjelmen skal sidde lavt i panden for at dække både pande og baghoved. Sørg for, at der kun er plads til cirka to fingre mellem øjenbrynene og hjelmens forkant. Hjelmen skal sidde vandret og stramt nok til, at den ikke rutsjer rundt, men uden at være ubehagelig. Det er især vigtigt, at den ikke sidder for langt tilbage i nakken, da den så ikke vil beskytte panden ved et styrt.



2. Juster hjelmstropperne

Stropperne på siden af hovedet skal sikre, at hjelmen bliver på plads. Sørg for, at spændet sidder lige under øret på begge sider, og justér dem, så det føles behageligt, men stadig sidder tæt.



3. Indstil hagespændet

Til sidst skal hagespændet justeres. Klik spændet sammen, og stram stropperne, så der kun lige er plads til to fingre mellem stroppen og hagen. Dette sikrer, at hjelmen bliver siddende korrekt uden at gnave eller være ubehagelig.

Kontakt

info@danskskolecykling.dk

tf: +45 31 34 64 52

danskskolecykling.dk

