

Sikker på cyklen!

Det er sjovt at cykle. Men er du helt sikker, når du cykler på din cykel? At cykle på cykel er næsten, som at køre en bil. Der er nemlig noget der hedder færdselsregler, og de gælder nemlig både for cykler og biler.



**BAMSE BETJENTS
TRAFIKKLUB**



1 Sidder cykelhjelmene rigtigt på dit hoved..?

Selvfølgelig cykler du altid med cykelhjelme. Men det er også vigtigt, at den sidder rigtigt. Husk den skal sidde fast uden at stramme, og den må ikke kunne glide frem eller tilbage. Tag den lille "Øjne, Ører, Mund" test, og tjek om din cykelhjelme sidder helt rigtigt!

ØJNE

Når du kigger op over dine øjenbryn, skal du kunne se kanten af din cykelhjelme.

ØRER

Stropperne til cykelhjelmene skal mødes lige under dit øre og forme et Y.

MUND

En finger skal kunne komme imellem strop og hage. Gaber du op mærker du hjelmene trække nedad.

2 Klæd dig på i stærke farver når du skal ud at cykle, for så er du nemmere at se.

Gem snørrebånd og løse ting, så de ikke kommer i kæden. Halstørklæder kan også nemt komme i klemme. Cykl aldrig med høretelefoner!

3 Giv din cykel et sikkerhedstjek.

Dækkene skal være hårde. Bremsene skal virke og ikke skure. Cykelkæden skal være stram og ikke løs. Dine gear skal være rene og virke.

4 Cykl altid efter færdselsreglerne

Hold til højre.
Overhold trafiklysene.
Cykl pænt og ikke lege på vejen imens du cykler.
Kig dig tilbage og ræk armen ud før du svinger.
Se dig altid godt for før du cykler ud over kantstenen.
Husk at have lys på, når du cykler i mørke.



*Det er rigtig sjovt at cykle!
Hvis vi alle cykler sikkert
og følger reglerne
i trafikken, er det
nemt at være
tryk, når man
færdes i
trafikken!*