

Barn og sykling.

Å sykle har mange positive sider. Her får du noen gode tips og råd.

Et barn må ha øvd lenge for å beherske sykkelen i forskjellige situasjoner, og de er nødt til å trene på å sykle i trafikken – sammen med en voksen. Opplæringen må være praktisk og skje i det miljøet barnet er kjent og ferdes i. Opplæringen bør skje i tre trinn - og slik at ansvaret gradvis overføres fra den voksne til barnet selv. [Les mer her>>](#)

Valg av sykkel

Barnesykler finnes i mange rammestørrelser. De minste er på 20 cm og egner seg til barn fra 4 år og oppover. Når barnet står skrevet over stanga skal det være 4 til 8 cm mellom skrittet og stanga. Ikke kjøp for stor sykkel til barnet, en sykkel å vokse med er en dårlig ide. Er sykkelen for stor blir den vanskelig å kontrollere og barnet blir lett både usikkert og redd. Dessuten vil en stor sykkel være tung for barnet. Passe størrelse er både tryggest og mest moro.

Sykkelhjelm og krav til sykkelen

Sykkelhjelm er en billig og effektiv livredder. Den forhindrer ikke at du faller av sykkelen eller at du blir påkjørt, men beskytter hodet slik at skadene blir mindre alvorlige. [Les mer om hjelm her>>](#)

Det er påbudt med en del utstyr på sykkelen, blant annet signalklokke, reflekser og to separate bremses. Finn ut om din sykkel tilfredsstiller [kravene her>>](#)

Sykkelprøven for 4. klasse

Se film om sykkelprøven for 4.klasse. Filmen viser hvordan sykkelprøven i regi av skolen kan gjennomføres i skolegården. [Se filmen her>>](#)

Les mer:

- Trygg Trafikk har et eget websted for trafikk og skole. [Les mer>>](#)
- Trafikkregler for fotgjengere og syklistere. [Les mer>>](#)
- Syklistenes lansforening. [Les mer>>](#)
- Norges Cykleforbund. [Les mer>>](#)

Kilder: Trygg Trafikk. Tilrettelagt av infoREGI.

