

Säker cykel!

”Säker cykel” har som mål att barnens cyklar hålls i trafiksäkert skick. Kontrollera punkterna i checklistan nedan, rätta till eventuella fel och bocka av när det är klart!

OBS! NTF rekommenderar att på cyklar som används i mörker ska strålkastare och baklykta fungera. Även den obligatoriska reflexutrustningen bör finnas monterad för kontroll.

Efter godkänd besiktning får eleven ett klistermärke att sätta fast på cykeln. I det vita fältet fylls årtalet i.

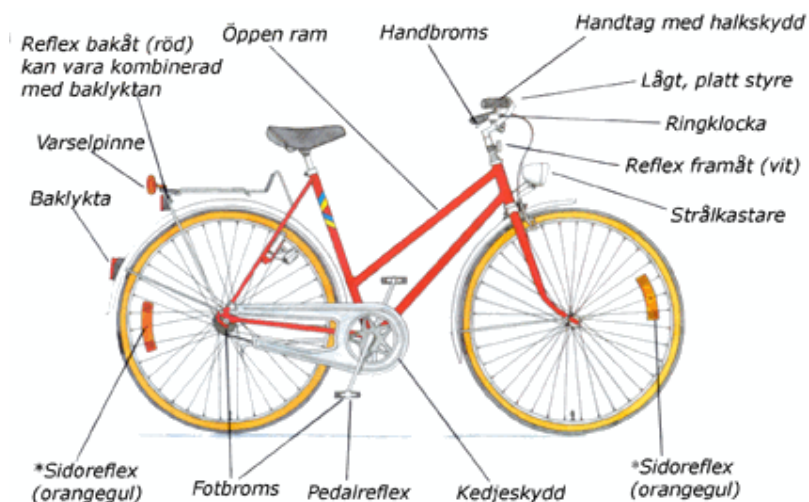
Checklista!

- BROMS SOM FUNGERAR**
(saknas fotbroms ska båda handbromsarna fungera)
- RINGKLOCKA SOM FUNGERAR**
- SKRUVAR OCH MUTTRAR ÅTDRAGNA**
(ex. hjul, styre och generator)
- KEDJAN LAGOM SPÄND OCH SMORD**
- KEDJESKYDD HELT** (om cykeln är utrustad med sådant)

FÖR ATT FÅ ANVÄNDAS I MÖRKER:

- STRÅLKASTARE OCH BAKLYKTA SOM FUNGERAR**
- RÖD REFLEX BAK, VIT FRAM OCH SIDO-REFLEXER, HELA OCH RÄTT FASTSATTA**

Till besiktningsmannen som t.ex. kan vara lärare/målsman/polis/ungdomsledare



Tips och fakta

- Använd cykelhjälm! Det finns inget ömtåligare än huvudet. Det är hjälmen som ska ta stryk och gå sönder, inte ditt huvud. Redan en måttlig stöt kan skada hjärnan. Du kan jämföra med en boll fylld med vatten. Trycker man in på ett ställe så buktar det ut på ett annat. Hjärnan kan inte tryckas ihop utan att skadas. Arm- och benskadorna går ofta att reparera, medan hjärnskador många gånger gör att man får besvär som man får leva med resten av livet.
- Barn som cyklar ensamma klarar lite svårare trafiksituationer först vid 12-13 års ålder.
- Det är lag på att alla barn och ungdomar under 15 år ska använda hjälm när de cyklar eller blir skjutsade på cykel.
- Använd gärna reflexväst när du cyklar! De svåraste skadorna som drabbar cyklister inträffar vid kollision med en bil. Därför är det viktigt att du syns ordentligt.