

7.-20. SEP 26

ALLE BØRN CyKLER

Kære forælder, dit barns klasse deltager i Alle Børn Cykler
– Danmarks sjoveste cykeldyst for skoleklasser.

Vær med – hver dag tæller

Fra den 7.-20. september gælder det om at cykle så meget som muligt. Hjælp dit barn til at cykle hver dag - fx til skole, til bussen, til fritidsaktiviteter eller en tur i weekenden.

- Én cykeltur om dagen giver point til klassen
- Alle ture tæller – også de korte
- I udskoling kan der også tælles kilometer
- Cykelhjelme giver dobbelt point
- Cykeltjek giver ét ekstra point

Vi trækker lod om over 100 klassepræmier – med mountainbikes til hele klassen som hovedpræmie.

Sådan bakker du op

Som forælder kan du gøre en stor forskel:

MOTIVÉR Tal med dit barn om at vælge cyklen og bak op i hverdagen.

TJEK CYKLEN Sørg for, at cyklen er sikker og klar. Brug cykeltjekskemaet på næste side og se videoen på cyklistforbundet.dk/cykeltjek.

TAG CYKLEN SAMMEN Er skolevejen for lang? Tag en kort tur sammen, når I kommer hjem. Det giver både point og gode oplevelser.



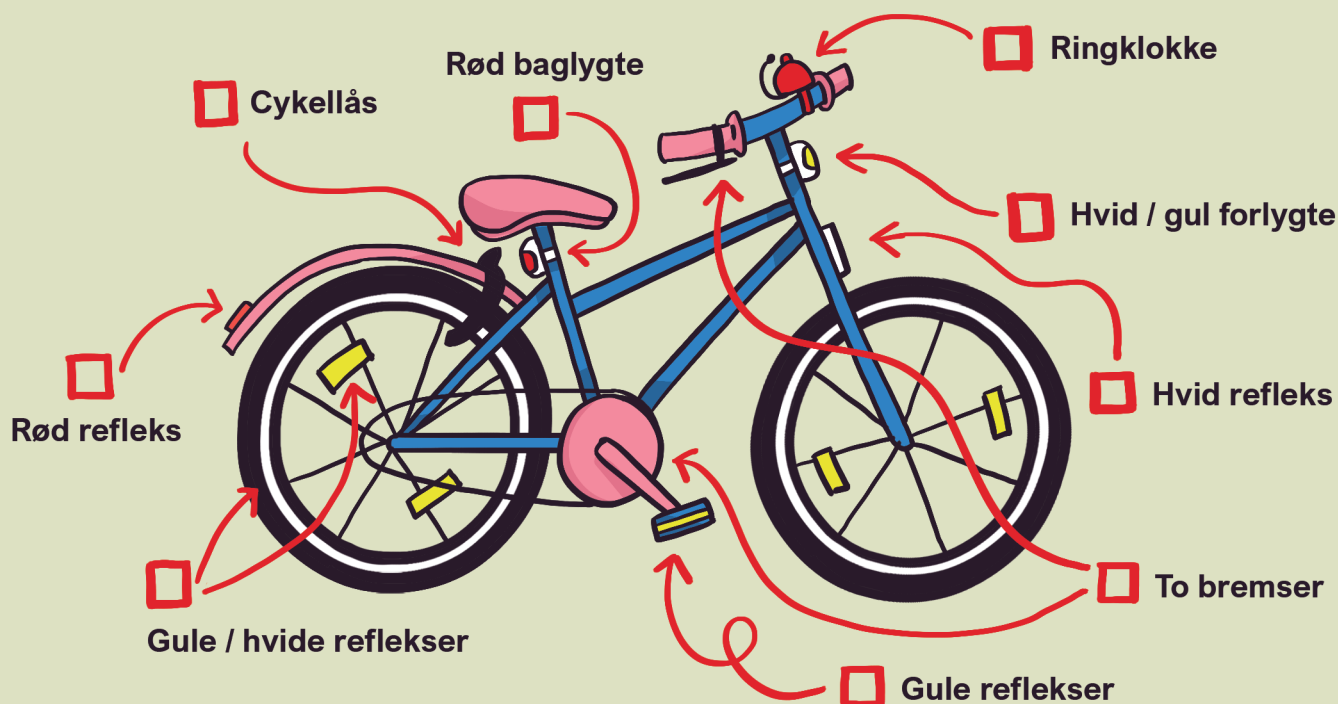
INDSTIL
EN LÆRER TIL
ALLE BØRN CYKLER
PRISEN

Kender I en lærer, der gør en særlig indsats for at få børn til at cykle? Nominér jeres kandidat på allebørncykler.dk/ABCprisen

TJEK CYKLEN SAMMEN

Kan I sætte kryds i alle boksene?

1. Er cyklen lovlig?



2. Er cyklen køreklar?

- ☐ Er dækkene pumpet?
- ☐ Passer sadel og styr i højden?
- ☐ Er kæden stram og smurt?
- ☐ Virker håndbremsen godt?
- ☐ Er hjulene helt lige – altså ikke eksede?
- ☐ Er alt spændt godt, så ingenting rasler?

**FIND
CYKELGLÆDEN
SAMMEN**

Få guides og gode råd:
cyklistforbundet.dk/forældre

