



ALLE BØRN CYKLER



Kære forælder

Dit barns klasse er med i Alle Børn Cykler, der er Danmarks største og sjoveste cykeldyst for skoler i hele landet.

I Alle Børn Cykler gælder det om at cykle mest muligt fra 6. - 19. september. For hver dag dit barn kommer op på cyklen, får hele klassen et point. Jo flere cykeldage, jo større chance har klassen for at vinde nogle af de mange fine præmier – lige fra cykler og lygter til klassefester og karameller. Husk også hjelmen, for det giver dobbelt point at køre med cykelhjelme.

Alle børn kan være med – også hvis I har langt til skole. At cykle til bussen, SFO'en, spejder eller sport tæller nemlig også som en cykeldag. Eller hvis I sammen cykler en tur i fritiden.

Tjek cyklen – og få ekstra point

Som noget nyt i år giver det ekstra point at tjekke, at barnets cykel er lovlig og køreklar. Tjek cyklen sammen med dit barn: Er der de seks lovpligtige reflekser og to cykellygter? Er cyklen pumpet, smurt og køreklar? Brug tjeklisten nedenfor og gå cyklen igennem. I kan også se videoen "Cykeltjek med Magnus" på alleboerncykler.dk/forældre

Få styr på det, I selv har mulighed for at ordne, og overlad resten til en cykelmekaniker. En lovlig og køreklar cykel er ikke blot markant bedre at køre på – den er også mere sikker. Tip: Grib chancen til at også tjekke familiens andre cykler.

Rigtig god fornøjelse!

Sådan kan du også hjælpe dit barn på vej

Det er læreren i klassen, der sørger for at tælle cykel- og hjelmdage og give klassen points – men du kan motivere og støtte op på flere måder:

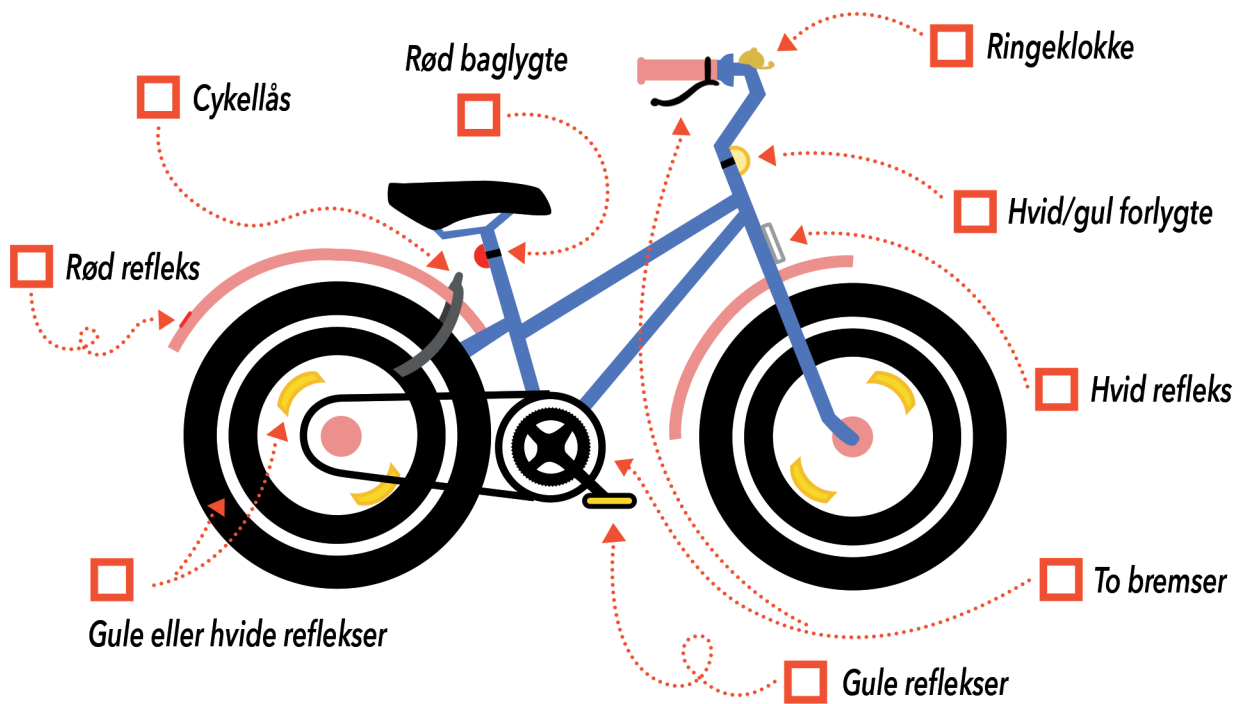
- Er dit barn usikker på cyklen? Styrk barnets motorik, balance og koordinationsevne med sjove og enkle cykellege, som du kan finde på cykelleg.dk
- Er dit barn ikke vant til at cykle? Kør ruterne igennem på forhånd, så dit barn kender turen og føler sig tryk.
- Hop på cyklerne sammen og hjælp dit barn med at samle point i fritiden – fx i weekenden. Læs guiden "Klar, parat – cykeltur" på alleboerncykler.dk/forældre

Få flere tips
til at hjælpe dit barn
afsted på cyklen på
alleboerncykler.dk/forældre

TJEK CYKLEN SAMMEN

Kan du sætte kryds i alle boksene?

1. Er cyklen lovlig?



2. Er cyklen køreklar?

- Er dækkene pumpet?
- Passer saddel 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?

BØRN CYKLER!

Med nyhedsbrevet Børn Cykler får du inspiration til, hvordan du kan hjælpe dit barn godt på vej til et sjovt og trafiksikkert cykelliv. Tilmeld dig på cyklistforbundet.dk/nyhedsbrev