

CYKELTIPS

TIL FORÆLDRE



CYKELTIPS TIL FORÆLDRE

- 1. Lær jeres børn at cykle** – for det er sundt og bæredygtigt. Hvis vi ønsker vores børn et langt liv, skal vi også opdrage dem til at tage hånd om deres egen sundhed og miljø-ansvarlighed.
- 2. Gensidig frihed** er et vigtigt resultat af at børnene lærer at cykle. Som rutinerede cyklister, vil det være nemt for dem at klare sig selv, og ikke være afhængige af forældrechauffører og offentlig transport.
- 3. Et fredeligt sted at træne** er vigtigt i starten. Et jævnt underlag, med god oversigt og plads til at støtte fra siden – både fysisk og med vejledning og ros. Find aktivitets-materiale på www.danskskolecyklng.dk
- 4. At kunne holde balancen** er det første der skal læres, og med fokuseret træning behøver det ikke tage lang tid. En støttestang er bedre end støttehjul. At de skal køre i et tempo hvor du kan følge med, er med til at gøre dem dygtigere.
- 5. Kontrol over pedaler og styring** har bedst af at vente til de kan holde balancen. I starten skal de have lov til at koncentrere sig om én ting. Senere skal de udfordres til flere ting samtidig.
- 6. Tag små skridt**, for eksempel når de skal lære at slippe styret for at signalere. Det er godt for motivationen, at de oplever at de bliver dygtigere med hver lille succes.
- 7. Træn opmærksomheden** lige så snart de begynder at cykle automatisk. Brug øvelser hvor de skal reagere på omgivelserne – hvad de skal gøre og hvor de skal være.
- 8. Vær selv en del af legen** fordi det er sjovere. Kom gerne tæt på, til fods eller på cykel, så de bliver gode til at færdes mellem andre.
- 9. Trafikken er et farligt sted** – for børn og voksne, hvis trafikanterne ikke er trænede og ansvarlige. Som forælder er det vigtigt både at lære sine børn om trafikregler og trafik-adfærd (www.sikkertrafik.dk). Lige så vigtigt er det at give børnene de motoriske kompetencer, til at kunne færdes ansvarsfuldt og sikkert.
- 10. En god cykel** giver den bedste cykel-oplevelse og den største cykel-glæde. Sørg for at størrelsen passer og cyklen ikke er for tung (især for de lette cyklister). En god cykel er ikke en éngangs-investering, men i høj grad også at vedligeholde den. Lad cykelsmeden klare det en gang om året, eller lær at gøre det sammen derhjemme.

