

Har du planlagt å reise på sykkelferie med barn i sommer? Her får du våre beste råd for en sikker sykkelferie med familien.

Paal-Gunnar Mathisen i Trygg Trafikk, har lagt mange mil på sykkel bak seg både med og uten barn. Han vet godt hva som kreves før dere legger i vei.

– Sykkelferie er en fantastisk fleksibel måte å feriere på, men det er viktig å sette sikkerhet førerasetet før dere drar på tur, både når det gjelder utstyr og atferd trafikken. Ta også hensyn til barna når dere planlegger rute, slik at øktene ikke blir for tøffe, sier Paal-Gunnar Mathisen

Å reise på sykkelferie krever en viss forståelse for trafikk og evnen til å holde fokus. Større barn kan gjerne sykle selv, men det er viktig at dere snakker sammen og trener på å sykle i trafikken før avreise. Barn trenger veiledning fra voksne for å forstå for hva som kreves for å kunne sykle sikkert. Velg gjerne strekninger med lite trafikk, her kan barna få prøve seg på å sykle i front, men forbered barnet på at de må høre etter når dere gir beskjed.

– Er det mye støy og aktivitet i trafikken vil det være krevende å holde fokus. Dette er noe vi voksne kjenner godt, men for barn og ungdom er det ekstra krevende siden de har mindre kapasitet til å bearbeide informasjonen. Derfor er det viktig å sette tydelige og sikre rammer for hvordan dere skal sykle sammen på tur, sier Mathisen

Foreldre bør heller ikke stole for mye på sin egen erfaring når det er snakk om å sykle i et annet land. Det er for eksempel forbudt å sykle å på fortau og gågater i de fleste andre land, med unntak av Norge og Island. Det er lurt å sette seg inn i reglene som gjelder for syklende dit dere skal. I Danmark kjøres det jevnlig kontrollert rettet mot syklister, noe som kan bli dyrt om du bryter trafikkreglene.

Større barn kan godt sykle selv, men pass på at sykkelen er i god stand og tilpasset barnet. Skal mindre barn være med, er et sykkelsete eller en sykkelhenger med plass til et barn eller to en god idé. Det er viktig at barnet kan sitte selv før det sitter i et sykkelsete. En sykkelvogn kan gi bedre komfort og mer bagasjeplass om det er nødvendig. Sett gjerne en vimpel bak på sykkelvognen så blir den mer synlig. Og husk at en sykkelvogn er bredere og lengre enn sykkelen.

– Du sikrer deg selv og dine barn best mulig på sykkel ved å passe på at utstyret er i orden, og ved å bruke det riktig. Og husk alltid sykkelhjelme. Begynner dere med hjelm når barnet er lite så blir det en god vane, sier Mathisen.

Her er våre beste råd for en sikker sykkelferie med barn.

Les vår personvernerklæring